



**PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190**



**ГЕПАТИТ «В» - РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА**  
Как уберечься?  
3-4 стр.

**У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ**  
Советы специалистов

7 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№42 (203) октябрь 2001 г.

## Я ЛЕЧИЛАСЬ... ТВОРОГОМ



ПИСЬМО  
ПРИЗЕР

Года три назад со мной случилось несчастье. Поднимаясь в лестницу, ударились голенью о ступеньку. Удар был сильный, образовалась большая гематома. Холод прикладывала, но поздно, не было возможности. Через 3 дня поднялась температура, пришлось обратиться к травматологу. Лечили мазью Вишневского, затем врач предложил разрезать. Я отказалась, боялась, что занесут инфекцию. От врача вышла в слезах. И тогда одна женщина, которая ждала очереди к врачу, посоветовала мне прикладывать творог. Только нужно свежий, не из магазина, а сделать самому из кислого молока, и накладывать на больное место. Как только высохнет, снова накладывать свежий. У меня после лечения творогом на 2-3-й день температура и отек начали спадать, на 5-й день я пришла на прием к врачу. Он удивился: ждал, что я явлюсь на операцию. Творогом можно лечить не только синяки, но и опухоли наружные, неизвестного происхождения.

Татьяна Васильевна ГАРЦЕВА, Н.Новгород.

## ПАМЯТЬ, КАК У МОЛОДЕНЬКОЙ

Здравствуйте, это опять я, Нина Дмитриевна Овчарова. Я вам писала в прошлом году, просила научить делать яблочный уксус дома - яблоч-то в прошлом году было прорва. Спасибо, что выполнили мою просьбу. Я уксуса наделала, да он, оказывается, теперь в каждом доме есть, все пьют - кто от чего.

А я пила по рекомендации соседки от потери памяти. Мне 62 года, и я стала за собой замечать: спрячу что-нибудь и не могу вспомнить куда. Или иду на рынок, помню, чего надо купить. Прихожу домой - половину не купила, забыла. А то забываю, платила за телефон или нет. Опять лезу, бумажки перебираю... Ну это все к слову.

А соседка научила, чтоб память была лучше, воздействовать на сосуды мозга уксусом с медом. Рецепт - нет проще. На полстакана кипяченой воды - 2 чайные ложки яблочного уксуса и 1 чайная ложка меда. Это дневная норма. Пить надо по глотку перед едой. Тут все дело в регулярности. Мы ведь немолодые люди, на лето в деревню уезжаем и с мая по сентябрь все рекомендации врачей забываем. А надо постоянно пить, а не когда вспомнишь. В моем случае - я бы и не вспомнила, если бы стакан на столе не держала. А так пила целый год. Очень помогло.

Спасибо моей соседке Марии Николаевне Соломиной за рецепт - память у меня теперь, как у молоденькой.  
Н. ОВЧАРОВА, Арзамас Нижегородской обл.

## ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

23 октября - пр. Амвросия Оптинского. Собор Волынских святых.

24 октября - ап. Филиппа, единого от семи диаконов.

День постный.

25 октября - свт. Мартина Милостивого.

26 октября - Иверской иконы Божией Матери.

День постный.

27 октября - прп. Параскевы.

28 октября - свт. Иоанна, еп. Суздальского.

29 октября - прп. Лонгина Печерского.

## ЛОТЕРЕЯ УДАЧИ

Дорогие друзья! Вы помните о нашей еженедельной лотерее? Все письма, пришедшие в редакцию на прошлой неделе, участвуют в розыгрыше призов - книг по оздоровлению. На этот раз удача улыбнулась С.Г. Одинцову из р.п. Бутурлино Нижегородской области. Ему мы посылаем наш приз - книгу Г. Горцева «Энциклопедия здорового образа жизни». Поздравляем!

Ждем ваших писем. Очередной популярная энциклопедия.

**ХОРОШИ  
У НАС**





опухли наружные, неизвестного происхождения.  
Татьяна Васильевна ГАРЦЕВА, Н.Новгород.

норма. Пить надо по глотку перед едой. Тут все дело в регулярности. Мы ведь немалодые люди, на лето в деревню уезжаем и с мая по сентябрь все рекомендации врачей забываем. А надо постоянно пить, а не когда вспомнишь. В моем случае - я бы и не вспомнила, если б стакан на столе не держала. А так пила целый год. Очень помогло.

Спасибо моей соседке Марии Николаевне Соломиной за рецепт - память у меня теперь, как у молоденькой.  
Н. ОВЧАРОВА, Арзамас Нижегородской обл.

## ХОРОШИ У НАС В ЛЕСУ ГРИБОЧКИ!

Помимо того, что грибы обладают отменными вкусовыми качествами, их широко используют в медицине для лечения различных заболеваний. Вытяжки из некоторых грибов обладают широким лечебным диапазоном. Например, в белом грибе обнаружен алкалоид герцедин, применяемый при лечении стенокардии. Водными экстрактами из белых грибов лечат язвы, обморожения. Желчный гриб обладает желчегонным действием, французские врачи используют препараты из него для лечения заболеваний печени. При головных болях, подагре применяют настойку масленка изыщного, содержащего смолистые вещества, обладающие лечебными свойствами. Подагру можно лечить грибной мазью, полученной из веселки обыкновенной, а водные и спиртовые настойки из этого гриба используют для лечения гастрита и других заболеваний пищеварительного тракта. Вытяжку из шампиньона лугового применяют против туберкулеза, тифа, паратифа и для лечения гнойных ран.

Даже несъедобный мухомор - лекарственный универсал. Настой мухомора красного применяют для растирания при невралгии, артрите, ревматизме. Жители Севера используют мухоморы для лечения туберкулеза, экземы, множественного склероза, опухолей желез, заболеваний нервной системы и т.д. В гомеопатии мухомор применяют при лечении рентгеновских дерматитов, лучевых поражениях кожи и слизистых оболочек.

У 24 видов грибов обнаружены антибактериальные средства против стафилококков. Вытяжка из опенка летнего задерживает рост многих болезнетворных бактерий. Исследования ученых-медиков в этом направлении продолжаются. Грибы постепенно раскрывают свои тайны человеку, помогая ему в борьбе с различными недугами.



Суздальского.  
29 октября - прп. Лонгина Печерского.

### ЛОТЕРЕЯ УДАЧИ

Дорогие друзья! Вы помните о нашей еженедельной лотерее? Все письма, пришедшие в редакцию на прошлой неделе, участвуют в розыгрыше призов - книг по оздоровлению. На этот раз удача улыбнулась С.Г.Одинцову из р.п.Бутурлино Нижегородской области. Ему мы посылаем наш приз - книгу Г.Горцева «Энциклопедия здорового образа жизни». Поздравляем!

Ждем ваших писем. Очередной приз - «Популярная энциклопедия народной терапии» - ждет своего обладателя.

Продолжается подписка на газету

## ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России»  
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,  
местные каталоги  
Кировской обл., Алтайского края

### В НОМЕРЕ:

Раздельное  
питание не панацея  
Спорт в нашей жизни Стр. 2.

Прогони свой стресс  
Такой геморрой Стр. 3.

Синдром Рейно  
После инфаркта Стр. 4.

Домашний массаж  
Лечебные чаи  
Воспаление придатков Стр. 5.

Кесарево сечение  
Чисто женская болезнь Стр. 6.

Как уберечь ребенка  
от сексуальных травм Стр. 7.



## ГДЕ ПЯТАЧКИ ХРАНИТЕ ВЫ?

Мне понравилась идея вашей газеты разыгрывать читательские письма для получения призовой книги по оздоровлению. Поэтому раз в неделю буду писать - в надежде, что и мне когда-нибудь повезет.

У меня есть хорошие медные советы, которые неплохо всем знать, потому что зачастую именно меди как микроэлемента не хватает нам (как и йода, как и селена, как и кальция).

Про медь я могу написать, что никаких финансовых затрат меделечение не требует.

Во-первых, надо знать, что медь оказывает хорошее противовоспалительное действие, устраняет спазмы, успокаивает нервы, снимает боль. Это радикулитчики прекрасно знают, кстати, из вашей же газеты. Я у вас прочитала когда-то, что при поясничном радикулите надо обвязывать талию медной проволокой и не снимать днями. Я неделю проволоку не снимала и сама не заметила, как боль исчезла, хотя до этого месяц спину не отпускало.

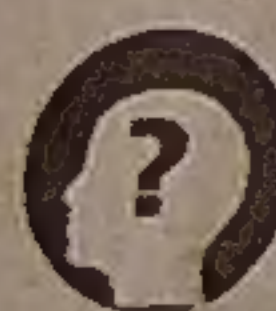
Нехватка меди может сказываться и головной болью, и усталостью, и плохим настроением. Не все знают, достаточно у них в

организме меди или нет. Есть простой метод узнать это. Вот заболит где-нибудь рука или нога, заломит сустав - на больное место приложите старый медный пятак (потрите его сначала шкуркой наждачной), привяжите или пластырем приклейте на весь день (часов на 7-8). Если к вечеру под пятаком останется темное пятно - меди не хватает. Если нет пятака, можно взять любую медную пластинку.

Так вот, если не хватает меди, надо постоянно носить медный браслет или приклеенный где-нибудь пятак, только не забывайте его чистить, а то медь быстро окисляется и не попадает через кожу в организм.

И при этом желательно, чтобы медь попадала как можно больше и из пищи. Поэтому включите ежедневно в меню порцию овсянки и порцию свекольного салата. Через пару месяцев себя не узнаете: помолodeете, головная боль уйдет, усталость исчезнет, депрессия ослабнет. Это, конечно, если все дело было в нехватке меди.

**В.И. СЕМЕРКИНА,**  
г. Выборг,  
Ленинградская обл.



ВОПРОС -  
ОТВЕТ

## СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

На вопросы отвечает врач-тренер Владимир Сергеевич ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ.

Четырехлетняя дочка не может пройти по бревну. Как развить у нее чувство равновесия?

**Николай ПЕТРЕНКО,**  
Екатеринбург.

Систему равновесия у детей нужно развивать с раннего возраста. Делать это можно на различных поперечных планках

включается в работу, тем больше мышечных насосов, тем легче сердцу. Если не двигаться, то только сердце перегоняет кровь по сосудам, что для него очень трудно. При беге в работу включаются мышцы. Они сокращаются и выжимают кровь из вен. Во время расслабления вены на-



ТОЧКА  
ЗРЕНИЯ

Герберт Шелтон - один из самых больших авторитетов в вопросах натурального питания и автор концепции раздельного питания, согласно которой, например, не рекомендуется есть одновременно хлеб, мясо и картофель. Но все ли это необходимо, каковы плюсы и минусы раздельного питания? Об этом рассказывает Л. ВАСИЛЕВСКАЯ, врач-физиолог Института питания.

### ОШИБКИ ШЕЛТОНА

В своих работах Шелтон регулярно ссылается на Павлова. Но дело в том, что Павлов никог-

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НЕ ПАНАЦЕЯ

да не изучал раздельное питание как таковое, он исследовал действие отдельных продуктов - хлеба, мяса, молока - и то, как при этом работает желудочно-кишечный тракт.

Сторонники раздельного питания обосновывают его необходимость тем, что при смешанном питании одни ферменты тормозят работу других. Но они не правы. Природа создала все очень умно: во рту у нас щелочная среда, в желудке - кислая, в кишечнике - опять щелочная, и разные ферменты работают в различных условиях, в разной среде. Например, при переходе пищевого комка из желудка в двенадцатиперстную кишку тормозится действие одних ферментов, но в силу вступают другие, с другой кислотностью. Все происходит в свое время, и ничего никому не мешает.

### У СОБАК ЖЕЛУДОК, КАК У НАС

Само раздельное питание как таковое очень интересно. В институте мы проводили эксперименты, пытаясь выяснить его плюсы и минусы, ошибки и находки. В частности, посмотрели, как рабо-

посмотрели, как при этом будут работать желудок, поджелудочная железа и печень. Оказалось, что организм прекрасно реагирует на это сочетание, которое Шелтон не рекомендует.

Мы посмотрели сочетание мяса и хлеба: белка и углевода. Как известно, белки содержат аминокислоты, которые бывают заменимые и незаменимые, те, которые организм вырабатывает сам, и те, которые должны быть получены вместе с едой. Разная пища содержит разные аминокислоты, и сочетание различных белков благоприятно действует на организм, хотя Шелтон это опровергает.

Вообще, только раздельным питанием вылечить какие-то заболевания нельзя. К примеру, при заболеваниях поджелудочной железы противопоказаны свежие яблоки, их надо запекать или обрабатывать еще каким-то образом. Конечно, в свежих яб-

### ЕСЛИ ОЧЕНЬ

### ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО

Что же хорошо у Шелтона? Например, если у человека ферментопатия, при которой ферментов выделяется мало, ему поможет раздельное питание. В этом случае приходится есть только хлеб, или только мясо, или только крахмалы, и все небольшими порциями. Тогда ферментным системам можно выделять небольшое количество ферментов, чтобы переработать эту пищу.

Я считаю, что при таких заболеваниях, как нарушения ферментной системы или ожирение, можно и нужно применять раздельное питание. Помимо этого, конечно, необходимо соблюдать предписания врача по лечению самого заболевания.

Все-таки здоровым людям мы не можем порекомендо-





# В НАШЕЙ ЖИЗНИ

На вопросы отвечает врач-тренер Владимир Сергеевич ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ.

Четырехлетняя дочка не может пройти по бревну. Как развить у нее чувство равновесия?

Николай ПЕТРЕНКО, Екатеринбург.

Систему равновесия у детей нужно развивать с раннего возраста. Делать это можно на диванных поролоновых подушках. Положите на пол одну подушку, чтобы малыш ходил по ней, держась за ваши пальцы. Сначала пусть держится за 4 пальца, потом за 3. Научите его держаться на двух подушках, на трех и даже на четырех. Когда он научится приседать и вставать на 4 подушках без вашей поддержки, пусть его ходит по бревну.

У меня больное сердце. Врач рекомендует заняться оздоровительным видом спорта. Посоветуйте, каким, и не причиню ли я себе вреда?

Клавдия Ивановна, Сыктывкар.

В таких случаях нужно заниматься таким видом спорта, где сочетаются напряжение и расслабление мышц. Это бег, ходьба, лыжи. Чем больше мышц

включается в работу, тем больше мышечных насосов, тем легче сердцу. Если не двигаться, то только сердце перегоняет кровь по сосудам, что для него очень трудно. При беге в работу включаются мышцы. Они сокращаются и выжимают кровь из вен. Во время расслабления вены наполняются кровью. Таким образом, мышцы работают как дополнительный насос. Они помогают кровообращению, а значит, и сердцу.

Побежал на автобусную остановку, зашел в автобус и чуть не задохнулся. Говорят, что после бега останавливаться резко нельзя. Почему?

Максим П., Москва.

Если во время бега внезапно остановиться, напряженные мышцы могут сдавить вены и сосуды. Прогнать кровь через сдавленные сосуды сердцу тяжело. Поэтому бег нужно заканчивать постепенно, сбавляя темп. Если бежите за автобусом, то, войдя в него, лучше не садитесь. Встаньте и незаметно переминайтесь с ноги на ногу.

## УВЕЛИЧИВАЕМ БЮСТ

Такой вопрос встречается во многих письмах молодых девушек. «Наверное, едят что-нибудь особенное», — такая мысль нередко возникает у наших соотечественниц при просмотре голливудских видеолент, где у героинь — роскошные бюсты.

Грудь на 95% состоит из жировой ткани. Если жировые клетки плохо питаются, бюст «худеет». Мучное и сладкое может дать некоторый эффект, но больше скажется на животе и бедрах. Придется заняться спортом, чтобы согнать лишнее.

Чтобы уберечь от времени соединительно-тканый каркас груди, определяющий ее форму и объем, потребуются время и средства.

Нужно подобрать правильно сбалансированную диету, содержащую витамины А, Е и грубую клетчатку. Потреблять побольше зелени, овощей и фруктов, свежей и квашеной капусты, моркови, айвы и репы. Приобрести специальные гели и кремы, содержащие питательные экстракты растений, эласти и коллаген. Наконец — массаж (с помощью специальной насадки для душа, щетки или грамотного специалиста).

Некоторые специалисты рекомендуют миостимуляторы или аппараты ЛОД (на грудь надевается некая емкость, из которой отсасывается воздух). В то же время онкологи не советуют подобные мероприятия. Считается, что они провоцируют опухоли молочной железы.



мозится другая кислотностью. Все происходит в свое время, и ничего никому не мешает.

## У СОБАК ЖЕЛУДОК, КАК У НАС

Само раздельное питание как таковое очень интересно. В институте мы проводили эксперименты, пытались выяснить его плюсы и минусы, ошибки и находки. В частности, посмотрели, как работает желудок при тех сочетаниях, которые запрещает Шелтон.

Например, он не рекомендует употреблять одновременно углеводы, жиры и белки. Мы взяли, смешали их, дали собаке и

Разная пища содержит различные аминокислоты, и сочетание различных белков благоприятно действует на организм, хотя Шелтон это опровергает.

Вообще, только раздельным питанием вылечить какие-то заболевания нельзя. К примеру, при заболеваниях поджелудочной железы противопоказаны свежие яблоки, их надо запекать или обрабатывать еще каким-то образом. Конечно, в свежих яблоках витаминов больше, но даже раздельное питание не помогает в этом случае. Заметим еще, что постоянно питаться раздельно работающему человеку очень трудно, практически невозможно, да и не нужно.

личество ферментов, чтобы переработать эту пищу.

Я считаю, что при таких заболеваниях, как нарушения ферментной системы или ожирение, можно и нужно применять раздельное питание. Помимо этого, конечно, необходимо соблюдать предписания врача по лечению самого заболевания.

Все-таки здоровым людям мы не можем порекомендовать раздельное питание. Если человеку очень хочется, то пожалуйста, особого вреда от этого нет, но и пользы тоже.

Е. ГУРЬЕВА, Ю. ЭКАРЕВА.

© «АиФ. Здоровье».

## ДУШ ОТ АСТМЫ

Наш сосед принимает каждый день холодный душ и говорит, что таким образом излечился от астмы. Такое возможно? Н.НИКАНДРОВА, г.Углич.

Излечиться водными процедурами, конечно, нельзя, а вот закалить себя можно и таким образом мобилизовать резервы организма, натренировать его защитно-приспособительные реакции. При бронхиальной астме такое закаливание полезно.

В чем оно заключается? В тренировке физиологических механизмов адаптации путем периодически повторяющихся с возрастающей интенсивностью раздражений кожи. Вода, температура которой 36°C, ощущается как комфортная, 33°C — как безразличная, 23°C — как прохладная, 13°C — как холодная. Вода с тем-

пературой ниже 20°C оказывает раздражающее действие, на что организм отвечает изменением интенсивности процессов терморегуляции и физиологических механизмов адаптации. Под влиянием охлаждения процессы теплообразования в организме ускоряются.

Конечно, подобные процедуры нельзя проводить при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, любая аритмия), мочеполовой системы (хронический пиелонефрит, острый и хронический гломерулонефрит). Если

врач разрешил вам приступать к холодным обливаниям, процедуры проводите ежедневно, можно 2 раза. При обострении бронхиальной астмы холодные обливания следует делать чаще — по 4-8 раз в сутки. Не растирайтесь полотенцем! Рекомендуются аккуратно промокнуть тело.

Обливаться холодной водой можно только в комфортном состоянии! После обливания человек не испытывает чувства холода, при правильном выполнении процедуры возникает ощущение разливающегося приятного тепла.

В первые три месяца закаливающей тренировки может возникнуть обострение бронхиальной астмы. Поэтому в начале курса отменять или уменьшать объем поддерживающей терапии не рекомендуется.



### РЕЦЕПТ

### ИЗ КОНВЕРТА

## ДЕЛАЙТЕ УКРАДКОЙ ЖЕНСКУЮ «ЗАРЯДКУ»

Старческое недержание мочи я поправила так: после прерывистого мочеиспускания втягивала в себя анус, мочевой пузырь, считая до 5 секунд. Ослабляла. Затем 50 таких втягиваний — быстрых, без перерыва. 1 раз в день. Месяца 2 или 3 мне потребовалось для лечения. Спать теперь могу долго, не вставая в туалет.

Спасибо за этот рецепт женщине, которая работает у нас в поликлинике в кабинете лечебной физкультуры.

Г.ЕВСЕЕВА, Московская область.

## СЕРДИТАЯ ГОРЧИЦА ПОМОЖЕТ ИЗЛЕЧИТЬСЯ

Немедленно после того, как почувствовали, что из носа вот-вот польет, сделать горчичники из горчицы в порошке (покрепче будет), приложить их к пяткам и забинтовать фланелью. Затем надеть теплые шерстяные носки, гетры или чулки и держать горчичники столь долго, сколь сможете вытерпеть (обычно это бывает час и больше). Затем горчичники снять и быстро походить или босиком по шерстяному ковру, или по полу в тапочках (тоже очень желательно с подошвами или стельками из натурального материала). Бабушка утверждает, что делала не раз эту процедуру на ночь, а на рассвете от насморка оставались лишь неприятные воспоминания.

Н.ШАРОВА, Рязанская обл.



# ПРОГОНИ СВОЙ СТРЕСС

Инфаркт - это не просто нарушение кровоснабжения. Это еще и некоторое психологическое состояние, способствующее спазму сосудов. Холестериновые бляшки, поражающие сосудистые стенки и в конечном счете закрывающие просвет, действительно растут, но растут медленно. Инфаркт же быстр. Что же ему предшествует? Да тот же тупик, только психологический.

Чаще всего сердечная катастрофа возникает у людей в типичных жизненных ситуациях. Еще ничего не случилось, но подсознательно человек ощущает некую угрозу работе или любви, семейному благополучию. Возможно, что и более мелкие проблемы провоцируют спазм сосудов, что, в свою очередь, может закончиться инфарктом. Физическая нагрузка, колебания атмосферного давления, неприятный разговор, просто неудачное стечение обстоятельств или, наоборот, сильная неожиданная радость, яркое впечатление могут оказаться последними в жизни.

Но нельзя же жить без волнений! В западной медицине существует даже понятие коронарного типа личности (тип А), более подверженного сердечным приступам в силу свойств своего характера. Лица типа А - сильные, волевые, уверенные в себе, они энергичны, честолюбивы, агрессивны и напористы. У них высоко развит дух соперничества, сильно стремление конкурировать, обгонять других. Они всегда в движении, в работе, им не хватает времени, чтобы сделать все, что задумано. Лица типа А постоянно думают о нескольких вещах, читают во время еды, они редко берут отпуск, а если и берут, то не для отдыха. Им свойственна напряженная деятельность, стремление энергично продвигаться по

службе. Инфаркт миокарда наступает как своеобразная плата за успех. Но наступает не сразу.

Предвестниками сердечного приступа бывают повторяющиеся боли в области грудной клетки, шее, локтевой области. Боль может возникнуть в запястье и в спине при физическом усилии и даже в состоянии покоя. По своему характеру она напоминает неострую зубную боль. Иногда у больного просто возникает ощущение тяжести в груди. Чтобы помочь сердцу на этом этапе, достаточно выпить сердечный препарат, а иногда и просто остановиться, если идешь.

Но если боль не утихает более 30 минут, возрастает по силе, охватывает все большую область, появляется слабость - это уже предынфарктное состояние. На электрокардиограмме в этот момент возникают изменения, которые ранее отечественными врачами рассматривались как мелкоочаговый инфаркт. Теперь такого понятия не существует. Однако если не помочь сердцу на этом этапе, болезнь будет беспрестанно прогрессировать и рано или поздно проявится в крайнем выражении - крупноочаговом инфаркте миокарда.

Сердечная боль при инфаркте бывает разной, но всегда очень интенсивной. Иногда - это ощущение тяжести, свинцового груза, давящего на грудь, как будто кто-то тяжелый, как слон, наступил на грудную клетку. У других боли в сердце имеют жгучий, раздирающий, шемящий, режущий, пронизывающий характер; могут ассоциироваться с чувством давления, переполнения, как будто сердце заполнилось газом; с чувством изжоги, першения в горле. При инфаркте может болеть левая рука с онемением пальцев, левое плечо, левая лопатка, иногда левая сторона шеи, челюсти, языка, зубов, реже правая половина грудной клетки.

Боль может временами стихать, но всегда возвращается вновь. В течение нескольких минут или часов интенсивность ее может меняться, но

Мягко говоря, геморрой - не тема для обсуждения в личном обществе. О нем принято молчать. И только самые близкие обычно бывают в курсе, сколько неприятностей и откровенных страданий приносит это распространенное заболевание. Многие не обращаются к врачу, т. к. абсолютно уверены, что их тут же положат на операционный стол...

О новых методах лечения старого заболевания рассказывают специалисты колопроктологии МЗ РФ профессор Ю. А. ШЕЛЫГИН и доцент Л. А. БЛАГОДАРНЫЙ.

## КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Если у вас острое воспаление с характерным болевым синдромом, то вам безусловно показано консервативное лечение. Причем главной его составляющей является нормализация деятельности пищеварительного тракта, лечение запора и лишь затем местная терапия, приносящая к тому же лишь временный эффект.

Несмотря на появление на фармацевтическом рынке большого числа колопроктологических препаратов, их назначают по строгим показаниям, каждый из них обладает различным действием. Одни препараты снимают болезненность, другие уменьшают явления тромбоза, третьи способствуют снятию воспалительного процесса. Поэтому назначать эти препараты должны после осмотра врачи-колопроктологи.

Отметим, что применение этих препаратов проводится в основном в острой стадии геморроя, дает эффект лишь на время лечения или на короткий последующий период и не избавляет от болезни. Возобновление запоров, погрешностей в диете, физических нагрузок приводит к очередному обострению.

## МЕТОДИКА СКЛЕРОЗИРОВАНИЯ

# ЕГО ЛЕЧАТ, И НЕ ВСЕГДА СКАЛЬПЕЛЕМ

когда основным симптомом является кровотечение из геморроидальных узлов без их выпадения. Помимо этого, склеротерапию возможно проводить при любой стадии заболевания для остановки кровотечения.

Суть склеротерапии заключа-

ется в том, что при помощи аноскопа с волоконным освещением и специального шприца в геморроидальные узлы вводят склерозирующий препарат, под действием которого в узле развивается тромбоз с последующим формированием соединительной ткани,

правильно выбранных показаний склеротерапия, лигирование геморроидальных узлов позволяют добиться хорошего результата в 80-85% наблюдений. Преимуществами этих способов лечения является простота техники выполнения процедуры, высокая эффективность, безопасность манипуляции, хорошая переносимость ее больными, невысокая стоимость, возможность амбулаторного применения без ограничения трудоспособности.

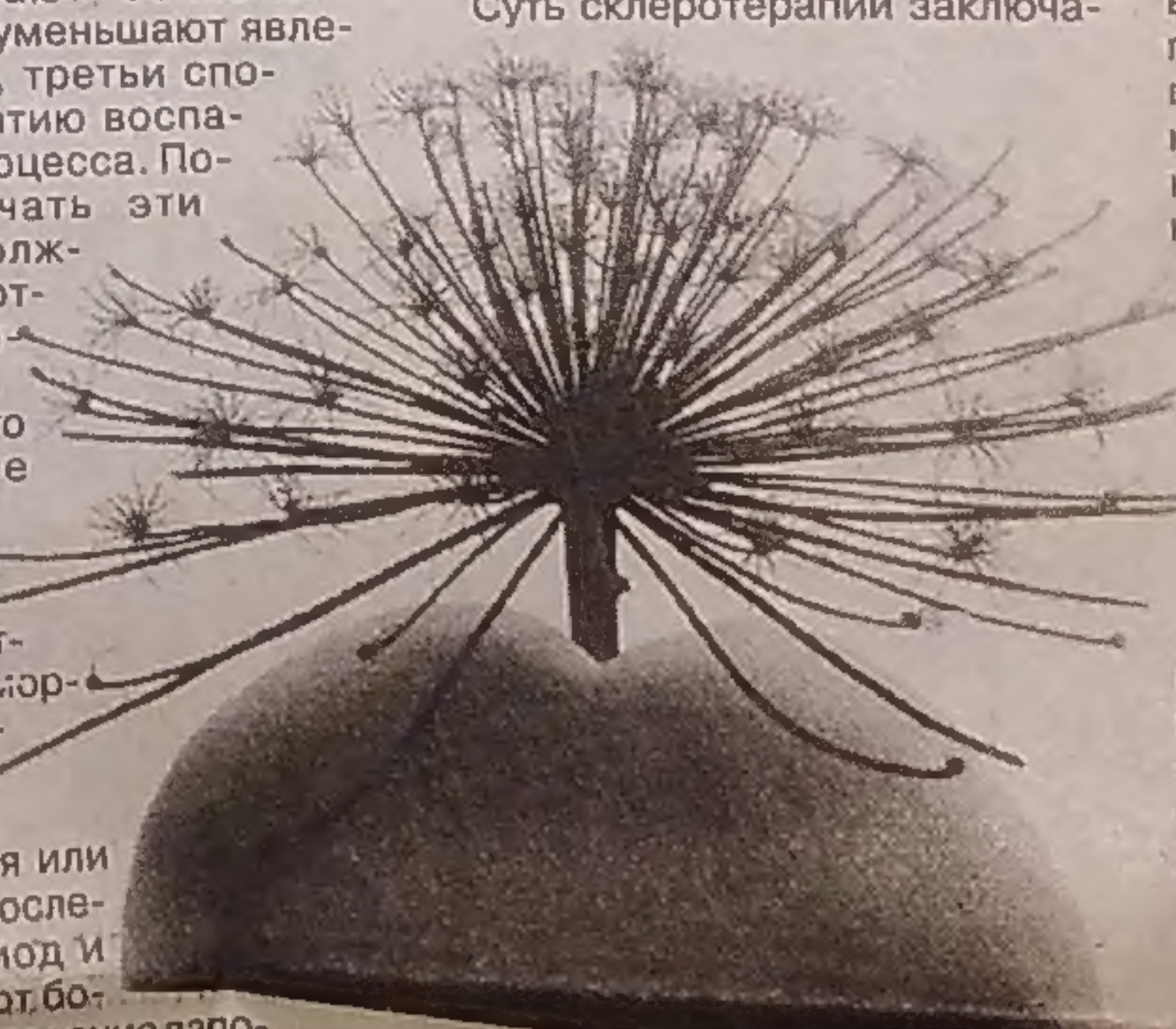
## ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

В поздних стадиях геморроя при крупных выпадающих геморроидальных узлах у пациентов с периодически возникающими обострениями в виде тромбоза геморроидальных узлов и их воспаления, а также при наличии сопутствующих заболеваний анального канала и промежности показано хирургическое вмешательство - геморроидэктомия. В настоящее время применяются различные разновидности этой операции. Первая - закрытая геморроидэктомия - применяется на поздних стадиях заболевания. Вторая - открытая геморроидэктомия - выполняется

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

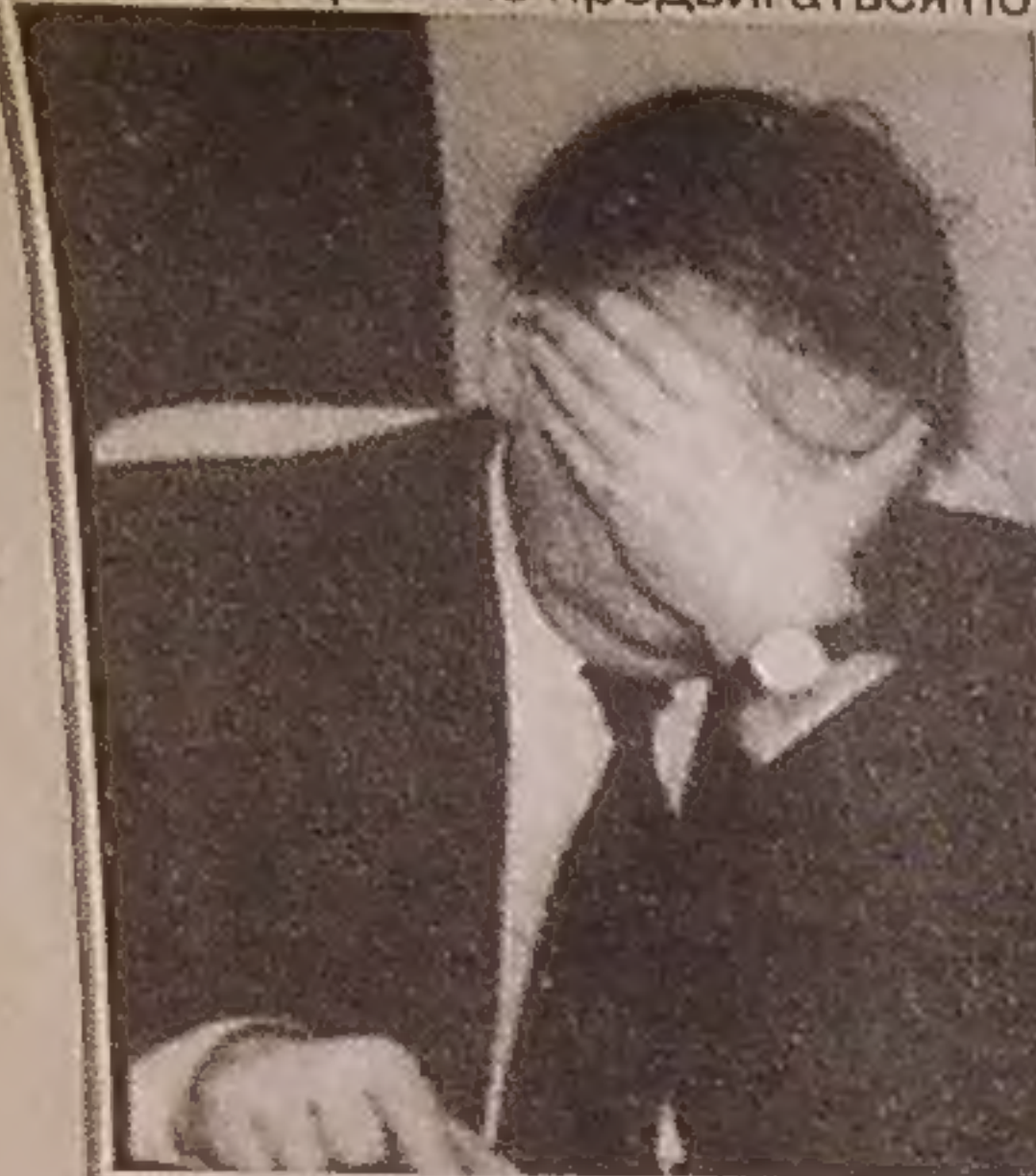
№42, октябрь 2001 года

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА





энергичны, честолюбивы, агрессивны и напористы. У них высоко развит дух соперничества, сильно стремление конкурировать, обгонять других. Они всегда в движении, в работе, им не хватает времени, чтобы сделать все, что задумано. Лица типа А постоянно думают о нескольких вещах, читают во время еды, они редко берут отпуск, а если и берут, то не для отдыха. Им свойственна напряженная деятельность, стремление энергично продвигаться по



будто кто-то тяжелый, как слон, наступил на грудную клетку. У других боли в сердце имеют жгучий, раздирающий, щемящий, реже колющий, пронизывающий характер; могут ассоциироваться с чувством давления, переполнения, как будто сердце заполнилось газом; с чувством изжоги, першения в горле. При инфаркте может болеть левая рука с онемением пальцев, левое плечо, левая лопатка, иногда левая сторона шеи, челюсти, языка, зубов, реже правая половина грудной клетки.

Боль может временами стихать, но всегда возвращается вновь. В течение нескольких минут или часов интенсивность ее может меняться, но боль не прекращается и приносит тяжелые мучения. Помимо нее появляется страх - страх смерти. При попытке встать больной чувствует слабость и дурноту. Иногда боль сопровождается ощущением удушья. Больной возбужден, бледен, кожные покровы влажные.

(Окончание на 4-й стр.).

Отметим, что применение этих препаратов проводится в основном в острой стадии геморроя, дает эффект лишь на время лечения или на короткий последующий период и не избавляет от болезни. Возобновление запоров, погрешностей в диете, физических нагрузок приводит к очередному обострению.

## МЕТОДИКА

### СКЛЕРОЗИРОВАНИЯ

С разработкой новых склерозирующих препаратов все большее распространение получают малоинвазивные способы лечения геморроя, применяемые к тому же в основном не в стационаре, а в амбулаторных условиях.

Применение склерозирующего лечения возможно в начальных стадиях геморроя,

а также в том, что при помощи аноскопа с волоконным освещением и специального шприца в геморроидальные узлы вводят склерозирующий препарат, под действием которого в узле развивается тромбоз с последующим формированием соединительной ткани, уменьшением узла в размерах и прекращением кровотечения.

### ЛАТЕКСНЫЕ КОЛЬЦА

Другим достаточно эффективным малоинвазивным способом лечения геморроя является лигирование геморроидальных узлов латексными кольцами. В отличие от первой эта процеду-

## СТВО

В поздних стадиях геморроя при крупных выпадающих геморроидальных узлах у пациентов с периодическими возникающими обострениями в виде тромбоза геморроидальных узлов и их воспаления, а также при наличии сопутствующих заболеваний анального канала и промежности показано хирургическое вмешательство - геморроидэктомия. В настоящее время применяются различные разновидности этой операции. Первая - закрытая геморроидэктомия - применяется на поздних стадиях заболевания. Вторая - открытая геморроидэктомия - выполняется при осложненном геморрое. При изолированных внутренних и наружных геморроидальных узлах применяют подслизистую геморроидэктомию. Это по существу уже пластическая операция. Значительно уменьшается болевой синдром и длительность послеоперационного периода.

© «АиФ-Здоровье».

# Гепатит В - печеночный киллер. Поберегись!

## Пути заражения

Вирус гепатита В передается с кровью, ее продуктами, спермой, влагалищными выделениями больных острым и хроническим гепатитом. Он может содержаться и в поту, слезах заболевших. Однако для заражения вирус каким-то образом должен попасть в кровь. Обычно это происходит через микротравмы и трещины кожи. Гепатит В в сто раз более заразен, чем СПИД.

Большинство заразившихся - те, кто употребляет наркотики. Остальные заболевают при половом контакте или бытовым путем: через общую зубную щетку, мочалку, маникюрные принадлежности, бритву, во время нанесения татуировок, прокалывания ушей.

Беременные носительницы вируса могут передать вирус своему ребенку. Малыш подвергается смертельному риску, если его не вакцинировать в первые 6 часов после рождения.

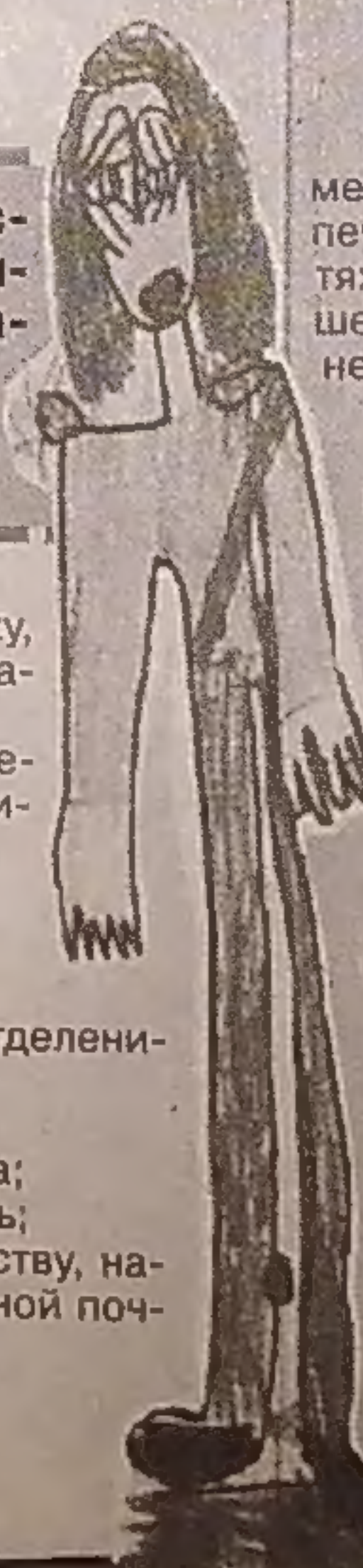
## Группы риска

Медики, работающие с кровью, в том числе в реанимационных отделениях;

студенты - выпускники медицинских институтов; дети, родившиеся у больной матери, малыши в домах ребенка; члены семьи, где есть больной гепатитом или вирусоноситель; больные, часто подвергающиеся хирургическому вмешательству, находящиеся на лечении в отделениях гемодиализа («искусственной почки»);

наркоманы, гомосексуалисты.

**Это самое распространенное вирусное заболевание на планете. Вирус гепатита В поражает печень.**



## Как проявляется болезнь

С момента заражения пройдет от недели до месяца, когда больной замечает желтушность кожи. За преджелтушный период вирус внедряется в печеночные клетки и начинает активно размножаться. Больного беспокоят тяжесть и боль в правом подреберье, слабость, тошнота, плохая работа кишечника, иногда боль в суставах и сыпь на коже. При желтухе (продолжается от недели до 3 месяцев) симптомы интоксикации нарастают.

Лечение - строго индивидуальное.

Его схему подбирает врач-инфекционист. Главное - поддерживать печень и укрепить иммунитет. Для полного выздоровления необходимо от 2 месяцев до года.

## Диета

- максимально обедненная животными жирами.

## Разрешается:

- хорошо вываренная постная говядина, курица
- обезжиренные молочные продукты
- растительное масло
- овощи
- сухофрукты
- некрепкий чай

**Профилактическая прививка - реальный шанс защититься от гепатита В, развития носительства, хронического гепатита, первичного рака печени.**

## Важно:

Главное условие излечения - щадящие условия, комфорт для печени. Вредно любое перенапряжение - гастрономическое, лекарственное, физическое.

## Запрещается:

- сало, жирное мясо
- сдоба, пирожные
- шоколад, какао
- крепкие бульоны
- алкоголь в любом виде (и пиво тоже!)
- кофе



(Окончание.  
Начало на 3-й стр.)  
**ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?**

Лечение острых ситуаций оставим кардиореаниматологам. Скажем только, что чем раньше больной обратился к врачу и чем раньше начато лечение, тем лучше прогноз болезни, больше выживаемость, меньше осложнений.

Займемся лучше предупреждением инфаркта, ибо во многом это дело рук самого больного. Пути возникновения атеросклеротических бляшек подсказывают и главные способы профилактики. Конечно, это прежде всего диета и здоровый образ жизни. Но необходимо и знание базисных лекарственных препаратов, способных снять стенокардический приступ без отдаленных последствий. Это - нитроглицерин, который рекомендуется класть под язык до полного растворения. Если боль купируется (снижается), а затем вновь появляется, рекомендуется принять еще одну-две таблетки. Такой массированный прием может снизить артериальное давление, и, как следствие, появится слабость, головокружение. Поэтому, приняв лекарство, лучше прилечь.

Препарат следует принимать сразу, как только появится сердечная боль, не медля. Рекомендуется принимать нитроглицерин и в профилактических целях за 2-3 минуты до выполнения тяжелой физической работы или в преддверии

стрессовой ситуации (прежде чем войти в кабинет начальника, например). К значимым физическим условиям можно отнести плотный обед, чаще холодный, выход на улицу, где слишком жарко или слишком холодно, неприятный разговор или, наоборот, приятное событие - эпизод половой жизни.

Что касается последнего, то во время полового акта артериальное давление и частота пульса повышаются, на элект-

тогда половой акт доставит, как и должен, только удовольствие.

Большое профилактическое значение придается лекарственным препаратам. И среди них нитраты длительного, 6-12-часового, действия: Моно Мак, нитросорбит, кардикет. А также лекарства, способствующие разжижению крови, препятствующие образованию сгустков крови - тромбов: аспирин, тиклид. Гипертоникам обязательен прием средств, понижающих

## ПРОГОНИ СВОЙ СТРЕСС

рокардиограмме могут появиться экстрасистолы (перебои в работе сердца) - все это обусловлено недостаточным притоком крови к сердцу.

Максимальные изменения фиксируются в течение очень короткого периода времени - в конце полового акта: 10-15 секунд. Причем половые отношения в браке протекают более спокойно, чем внебрачные или с затягиванием сексуальных игр. Таблетка нитроглицерина, принимаемая больными до этого, способна предотвратить приступ стенокардии, снять неприятные ощущения, устранить сердечный дискомфорт, и

артериальное давление, - нороваск, атенолол, эднит. При повышенных цифрах холестерина нельзя забывать о холестерин-понижающих таблетках: линостабил, мевакор, зокор, и, как уже отмечалось, большое значение имеет правильное питание.

### НАЗАД, В ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

Для восстановления сердечной деятельности, образования полноценного рубца после инфаркта требуется не менее 6 недель. Возвращение к прежней жизни происходит постепенно, и программа реабилитации у каждого своя. 2/3 пациентов, перенесших инфаркт, возвращаются к нормальной, в том числе профессиональной, деятельности. Хотя и здесь присутствуют различные ограничения: лучше отказаться от работ, связанных с подъемом тяжестей, имеющих продолжительный график работы, с работой в ночное время или на высоте. Рабочая неделя должна ограничиваться 40 часами. Треть оставшихся пациентов, у кото-

## СИНДРОМ РЕЙНО: МЕРЗНУТ ПАЛЬЦЫ

**Кровеносные сосуды, идущие к пальцам, под воздействием холода резко сокращаются. (Иногда действию также подвергаются и пальцы ног.) Вначале развивается спазм. Ток крови к пораженной области замедляется, и от недостатка крови, богатой кислородом, она становится бледной, может даже приобретать голубоватый оттенок. Иногда от недостатка крови вы испытываете чувство онемения. Когда кровь возвращается, пальцы снова краснеют. В прогрессирующих стадиях болезни Рейно плохое снабжение кровью может ослабить пальцы и нарушить их чувствительность.**

Размахивайте руками, чтобы стало тепло. Махните рукой вниз назад за спину, а затем вперед перед собой, и делайте это со скоростью 80 взмахов в минуту (это не так быстро, как кажется, попробуйте).

Эффект ветряной мельницы, заставляя кровь приливать к пальцам по закону гравитационной и центробежной силы. Это согревание хорошо действует на замерзшие пальцы независимо от причины охлаждения.

**Ешьте пищу, богатую железом.** От недостатка железа может измениться метаболизм щитовидной железы, которая регулирует теплоту тела. Они исследовали действие железа, содержащегося в диете, на здоровых женщинах, когда те входили в холодильную камеру. Когда женщины принимали лишь 1/3 рекомендованного количества железа в течение 80 дней, они теряли на 29 % больше тепла из организма, чем тогда, когда находились на насыщенной железом диете в течение 114 дней.

Железо содержится в мясе, горохе, птице, рыбе, зеленых листьях овощей. Хорош апельсиновый сок, поскольку он увеличивает способность организма поглощать железо.

**Выбирайте материю, которая впитывает пот.** Причиной холодных рук и ног, даже в большей степени, чем низкая температура, является потливость.

### «ТЕПЛЕНЬКИЕ» СОВЕТЫ



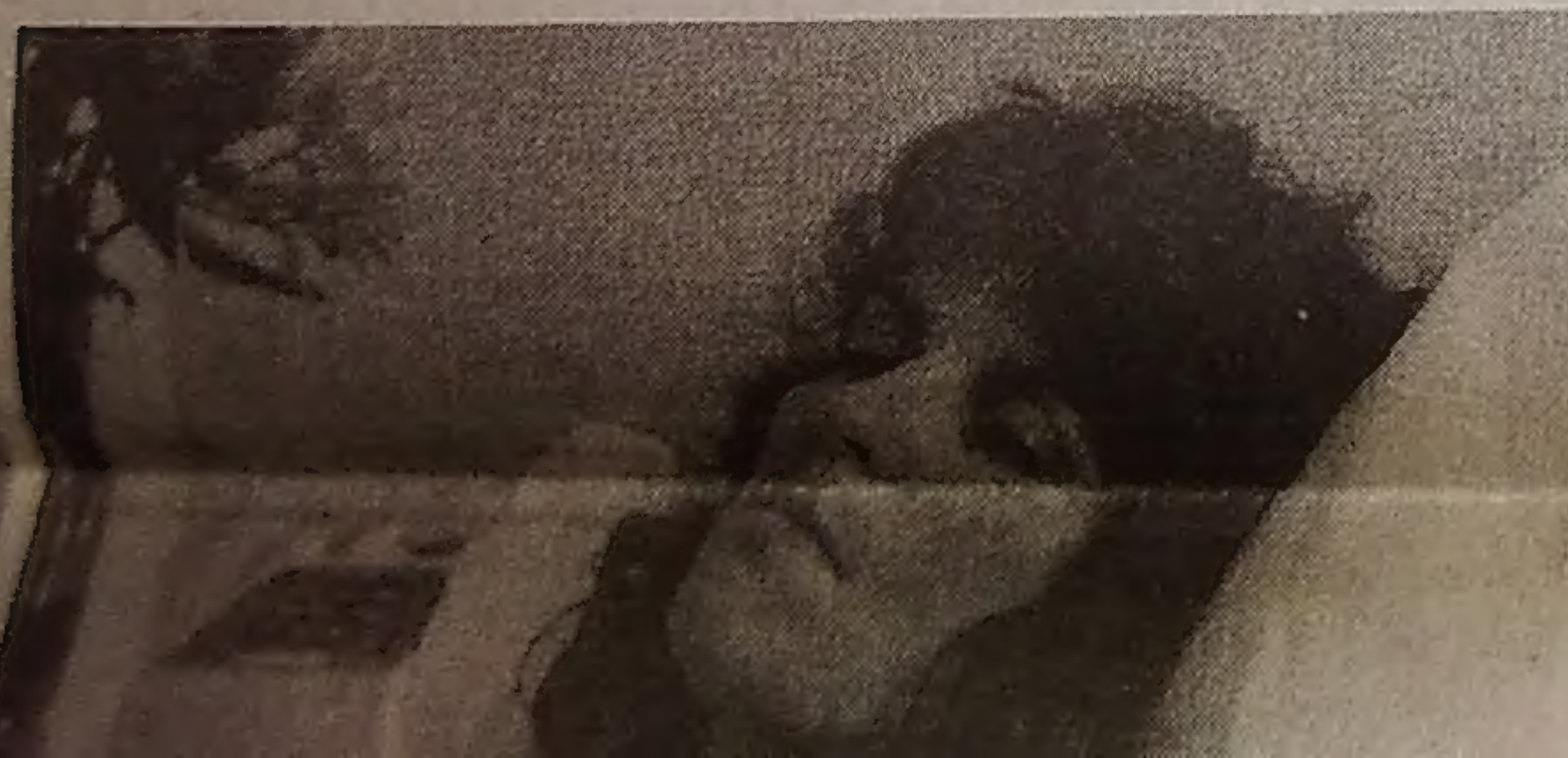
**Носите шапку,** чтобы согреть руки и ноги. Голова - место наибольшей потери тепла из организма. Кровеносные сосуды на голове контролируются сердечной деятельностью и не сокращаются, подобно сосудам на руках и ногах.

**Не курите:** никотин вызывает спазмы сосудов и сужает мелкие кровеносные сосуды.

Люди с болезнью Рейно чувствительны даже к курению других.

Сохранению тепла может помочь состояние невозмутимости и спокойствия. Почему? Стресс вызывает в организме точно такую же реакцию, что и холод. Кровь отливает от рук и ног к мозгу и внутренним органам.

**Остерегайтесь кофе.** Кофе и другие содержащие кофеин продукты сокращают кровеносные сосуды. Если у вас синдром Рейно, то, наверное, вряд ли вам захочется мешать кровообращению.







степени, и при питании у каждого своя. 2/3 пациентов, перенесших инфаркт, возвращаются к нормальной, в том числе профессиональной, деятельности. Хотя и здесь присутствуют различные ограничения: лучше отказаться от работ, связанных с подъемом тяжестей, имеющих продолжительный график работы, с работой в ночное время или на высоте. Рабочая неделя должна ограничиваться 40 часами. Треть оставшихся пациентов, у которых возникают различные осложнения или прогрессирует сердечная недостаточность, должны дозировать свою физическую и эмоциональную нагрузку, выполнять спокойную домашнюю работу, ограничить свои покупки в магазине 2-3 килограммами веса, больше находиться на свежем воздухе, на даче. Но активный физический труд им не показан.

**Наталья БУШЕВА,**  
врач-терапевт.

чем тогда, когда находились на насыщенной железом диете в течение 114 дней.

Железо содержится в мясе, горохе, птице, рыбе, зеленых листьях овощей. Хорош апельсиновый сок, поскольку он увеличивает способность организма поглощать железо.

**Выбирайте материю, которая впитывает пот.** Причиной холодных рук и ног, даже в большей степени, чем низкая температура, является потливость. Особенно чувствительны руки и ноги, потому что на ладонях, ступнях имеется самое большое во всем теле количество потовых желез. Вот почему от толстых шерстяных носков и ботинок с внутренней подкладкой из чистой шерсти, которые вы купили, чтобы держать ноги в тепле, ноги могут вспотеть и замерзнуть.

Убедитесь, что одежда свободная. Ничто из надетого на вас не должно жать. Тесная одежда может нарушить кровообращение.

ти и спокойствия. Почему? Стресс вызывает в организме точно такую же реакцию, что и холод. Кровь отливает от рук и ног к мозгу и внутренним органам.

**Остерегайтесь кофе.**

Кофе и другие содержащие кофеин продукты сужают кровеносные сосуды. Если у вас синдром Рейно, то, наверное, вряд ли вам захочется мешать кровообращению.

Избегайте алкоголя. От алкоголя увеличивается ток крови в коже, давая немедленное ощущение тепла, но это тепло скоро теряется в воздухе, снижая внутреннюю температуру тела. Другими словами, в действительности от алкоголя становится холоднее. Опасность заключается в том, что, выпив неумеренное количество и выйдя надолго на холод, можно получить тяжелые последствия, типа обморожения.

## Народные средства при различных заболеваниях печени

### Профилактика гепатита В

- Арбуз столовый используют в лечебном питании при камнях в печени и желчном пузыре как мочегонное средство. Едят без ограничения.
- Кору корня барбариса обыкновенного в виде отвара принимают внутрь при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря (хроническом гепатите, гепатохолестите, желтухе и желчнокаменной болезни). Отвар: 1-2 чайные ложки корня кипятят 5 минут в 2 стаканах воды, настаивают час и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.
- Верхушки веток с цветками дрока красильного в виде настоя принимают внутрь при воспалении печени и желчного пузыря, желтухе и др. недугах. Настой: чайную ложку сырья настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день до еды.

**Листья вахты трилистной в виде настоя принимают внутрь при болезнях печени и желчного пузыря (особенно при желчнокаменной болезни). Настой: ст. ложку листьев настаивают 8 часов в стакане теплой кипяченой воды и принимают по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.**

ные ложки травы настаивают 8 часов в 2 стаканах теплой кипяченой воды и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

• Траву живучки мохнатой в виде настоя принимают внутрь при камнях в печени и желчном пузыре. Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки настоя 4-5 раз в день до еды.

• Траву зверобоя обыкновенного в виде настоя принимают внутрь при воспалении печени, камнях и песке в печени и в желчном пузыре, желтухе и др. заболеваниях. Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

Никогда не пользуйтесь чужими зубными щетками, зубочистками, маникюрными наборами, бритвенными приборами, полотенцами, носовыми платками.

Никогда не носите чужие сережки, даже если их предлагает лучшая подружка. Уши прокалывайте в солидных косметических салонах.

При случайных половых контактах всегда используйте презерватив. Полная вакцинация проводится в виде трех инъекций с интервалом в один и шесть месяцев. Прививка обеспечивает иммунитет более чем на 8 лет.

### Бессмертник песчаный

Его применяют как желчегонное средство, регулирующее желчеобразование и желчевыделение. Бессмертник малотоксичен, снижает концентрацию желчных кислот и содержание билирубина в желчи, усиливает тонус желчного пузыря и стимулирует секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, активизирует перистальтику кишечника.

В больших дозах, превышающих обычно рекомендуемые в 5-7 раз, цветки бессмертника оказывают гепатопротекторный эффект - защищают клетки печени от воздействия самых различных неблагоприятных факторов. Назначают настой цветков бессмертника при острых и хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта: гастритах, колитах, холецистите, панкреатите.

Чтобы его приготовить, 10 г цветков залейте стаканом кипятка. Выдержите 15 минут на кипящей водяной бане, потом настаивайте при комнатной температуре 45 минут, процедите через несколько слоев марли. В настой добавьте кипяченой воды до получения первоначального объема. Принимать по полстакана 2 раза в день за 30 мин. до еды.





# БАНЯ ПАРИТ -

## ЗДОРОВЬЕ ДАРИТ

Правда, в последнее время многие вместо бани предпочитают сауну с ее сухим паром. Но эти советы будут полезны всем.

- Не забудьте перед парилкой принять теплый душ. Не следует насухо вытираться полотенцем: горячий воздух меньше жжет влажную кожу.
- Возьмите с собой в парную простыню или сухое полотенце, чтобы удобно расположиться на горячей деревянной скамейке.
- Лучше всего посещать сауну натощак и без всякого алкоголя. Сочетание алкоголя и горячего пара может быть опасным для здоровья.
- В парной присядьте сначала на нижнюю скамейку, поднимаясь выше по мере привыкания.
- Если вы почувствовали, что вам становится тяжело дышать, немедленно выйдите из парной.
- В любом случае в парной не следует проводить больше десяти минут.
- Важной составной частью сауны является чередование циклов «жар - холод». Выйдя из парной, нырните в бассейн или встаньте под холодный душ. Это снизит общую температуру тела, прекратит потоотделение и даст мощный толчок ускорению обмена веществ.
- Не забудьте прихватить с собой в сауну пемзу для обработки ног и локтей. Также хорошо

ровье человека кроется в эффекте терморегуляции: для того чтобы уравновесить высокую температуру окружающей среды, кровь начинает активно циркулировать, быстрее приливая к поверхности кожи, усиливается потоотделение.

- Улучшается глубокое питание кожи, повышается ее тонус, открываются поры.

- В результате активного процесса потоотделения из организма выводятся токсины и шлаки. Сауна прекрасно расслабляет мышцы после занятий спортом, снимая усталость и мышечные боли.
- Тепло заставляет быстрее сокращаться сердечную мышцу.
- Сауна - одно из лучших лекарств от стресса. Психологи сравнивают кабину сауны с коконом или материнским чревом: и тут и там тепло, тихо и сумрачно. Кроме того, после сауны ночью прекрасно спится.
- **Существуют ли противопоказания для посещения сауны?**
- Сауну не следует посещать, если вы больны гриппом, поскольку высокая температура парной увеличит жар.
- Высокая температура препятствует свертыванию крови и образованию рубцов. Не следует посещать сауну, если у вас есть открытые раны.
- Бета-блокада сердца (вследствие того, что сердце не в состоянии сокращаться быст-

## ШЛАКИ, БРЫСЬ ОТСЮДА!

Множество рецептов травяной медицины рекомендуется при заболеваниях внутренних органов. При заболевании печени желательно пить настой и сок хрена обыкновенного. Целебное средство из хрена можно приготовить так. Натрите на терке хрен и 4 столовые ложки полученной массы смешайте со стаканом молока. Смесь сильно нагрейте на водяной бане, не доводя до кипения. Дайте настояться на плите в течение 5-7 минут, охладите до комнатной температуры и процедите. Пейте понемногу, проводя курс лечения в течение нескольких дней.

Пиелонефрит хорошо ле-

чится настоем петрушки. Для этого возьмите 2-3 корня петрушки толщиной с карандаш, мелко порубите и залейте 0,5 литрами воды и 0,5 литрами молока. Поставьте смесь на огонь и доведите до кипения. Остудите и профильтруйте. Пейте 3 раза в день по половине стакана. Настой рекомендуется принимать в течение месяца, затем сделать месячный перерыв и снова - пить один месяц. Лечение в таком порядке проводится в течение одного года.

Если организм «зашлакован», что приводит ко многим аномалиям, для его очистки составляется лечебный сбор, состоящий из 10 граммов череды,

5 граммов листьев грецкого ореха, 20 граммов фиалки трехцветной, 15 граммов корней лопуха, 10 граммов яснотки, 10 граммов листьев тысячелистника, 10 граммов листьев черной смородины, 15 граммов листьев земляники.

Двадцать граммов приготовленной смеси залейте 1 литром воды и кипятите на слабом огне 10-12 минут. Остудите и профильтруйте. Пьется отвар по 30-35 миллилитров каждый час. Особенно эффективен такой отвар как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях, ее воспалении и шелушении.

Экстра-пресс.

### ФИТО- БАР

#### АППЕТИТНЫЙ ЧАЙ

Полынь горькая, трава - 4 части, тысячелистник, листья - 1 часть.

Или: полынь горькая, трава - 2 части, тысячелистник, листья - 2 части, одуванчик, корень - 1 часть.

Столовую ложку смеси (той или другой) заварить в стакане кипящей воды, настоять 20 мин., процедить через марлю и пить по столовой ложке за 15-20 мин. до еды.

#### ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Крапива, лист - 3 части, рябина, плоды - 7 частей. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде и в прохладном помещении; процедить через марлю и пить по полстакана 2-3 раза в день.

Плоды шиповника - 3 части, плоды черной смородины - 1 часть, лист крапивы - 3 части, корень моркови - 3 части. Заваривают и пьют как чай.

#### УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

## ДОМАШНИЙ МАССАЖ

Специалисты советуют начинать и заканчивать день массажем.

#### Техника массажа

1. Используйте для массажа косметическое масло. Равномерно распределяйте его по спине. Мягко скользите ладонями вниз, обращая внимание на напряженные места. Усиливайте давление в направлении к сердцу.
2. Для мясистых участков тела пользуйтесь техникой «скольжения». Большим пальцем, мягко надавливая, продвигайтесь вверх по спине. Потом всеми пальцами пройдите обратно. Чередуйте поднимающие кожу

и перекачивающие движения. Это стимулирует кровообращение и снимает напряжение мускулов.

3. Чтобы воздействовать на глубоко лежащие ткани и суставы, работайте большими пальцами. Круговыми движениями надавливайте на нужные участки. Потом слегка разотрите кожу.

4. Мясистые области массируйте кулаком.

5. Плечи обрабатывайте круговыми надавливающими движениями больших пальцев. Давление на мускулы в трех сантиметрах от позвоночника.

Завершите весь сеанс поглаживающими движениями.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



- для здоровья.
- В парной присядьте сначала на нижнюю скамейку, поднимаясь выше по мере привыкания.
  - Если вы почувствовали, что вам становится тяжело дышать, немедленно выйдите из парной.
  - В любом случае в парной не следует проводить больше десяти минут.
  - Важной составной частью сауны является чередование циклов «жар - холод». Выйдя из парной, нырните в бассейн или встаньте под холодный душ. Это снизит общую температуру тела, прекратит потоотделение и даст мощный толчок ускорению обмена веществ.
  - Не забудьте прихватить с собой в сауну пемзу для обработки ног и локтей. Также хорошо иметь жесткую варежку из натурального конского волоса или другого натурального жесткого волокна.
  - Для того чтобы улучшить кровообращение, неплохо слегка похлестать себя березовым веником, приготовленным из хорошо высушенных ветвей березы. Для этой цели также подойдет липа.
  - С точки зрения медицины, секрет воздействия сауны на здо-

- рост от стресса. Кардиологи сравнивают кабину сауны с коконом или материнским чревом: и тут и там тепло, тихо и сумрачно. Кроме того, после сауны ночью прекрасно спится.
- Существуют ли противопоказания для посещения сауны?**
- Сауну не следует посещать, если вы больны гриппом, поскольку высокая температура парной увеличит жар.
  - Высокая температура препятствует свертыванию крови и образованию рубцов. Не следует посещать сауну, если у вас есть открытые раны.
  - Бета-блокада сердца (вследствие того, что сердце не в состоянии сокращаться быстрее, практически невозможен процесс потоотделения).
  - Что касается людей, страдающих сердечными заболеваниями, перед посещением сауны им следует проконсультироваться с врачом.
- Вопреки распространенному мнению, сауна отнюдь не противопоказана больным, страдающим варикозным расширением вен.

ловой ложке за 15-20 мин. до еды.

## ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Крапива, лист - 3 части, рябина, плоды - 7 частей. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде и в прохладном помещении; процедить через марлю и пить по полстакана 2-3 раза в день.

Плоды шиповника - 3 части, плоды черной смородины - 1 часть, лист крапивы - 3 части, корень моркови - 3 части. Заваривают и пьют как чай.

## УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

Корень валерианы, лист мяты перечной, цветки ромашки, плоды тмина (в равных соотношениях). Две-три чайные ложки смеси заварить в стакане горячей воды, настаивать 15 мин, процедить через марлю; пить в теплом виде утром и вечером по полстакана (при метеоризме и кишечных спазмах).

Пейте на здоровье!

2. Для мясистых участков тела пользуйтесь техникой «скольжения». Большим пальцем, мягко надавливая, продвигайтесь вверх по спине. Потом всеми пальцами пройдите обратно. Чередуйте поднимающие кожу

говыми надавливающими движениями больших пальцев. Давление на мускулы в трех сантиметрах от позвоночника. Завершите весь сеанс поглаживающими движениями.

# Аднексит, или воспаление придатков

Заболевание выражается в основном в нарушении функции яичников. Микробы могут быть занесены в яичники из соседних с ними органов (трубы, кишечник, брюшина), а также по кровеносным сосудам. Воспаление кишечника всегда протекает при одновременном воспалении прилегающей к нему маточной трубы. Поэтому говорят о воспалении яичника и трубы или воспалении придатков матки.

## Клиника

В острой стадии заболевания боли очень сильно выражены, особенно в нижней части живота. Иногда боли носят схваткообразный характер. В хронической стадии больных беспокоят тупые боли, усиливающиеся во время физических напряжений и менструаций, когда одновременно повышается температура тела. Боли ощущаются в крестце и бедрах. Если не принять мер, то начинается болезненная нерегулярная менструация.

## Первая помощь

Необходимо прежде всего хорошо прочистить желудок, но только не касторкой, и оставаться, по возможности, в постели, особенно при высокой температуре тела.

На живот положить пузырь со льдом. При сильных болях принимать кофеин по 0,01 г 3 раза в день. От острого воспаления избавиться нетрудно, нужно лишь аккуратно лечиться.

При хроническом воспалении лучше всего принимать грязевые ванны, а также йодистый калий 3 раза в день по 0,1 г. Для женщин полезны, кроме того, горячие спринцевания и полное воздержание от половых сношений до прекращения болей.

## Причины

Воспалению может способствовать несоблюдение правил личной гигиены и гигиены половой жизни. Острое воспаление может быть вызвано также простудой, охлаждением ног во время менструации, спринцеванием холодной водой.

## Спринцевания: правила и приемы

Влагалищные спринцевания производить с таким расчетом, чтобы вся процедура продолжалась не менее 10-15 минут.

Температура жидкости при первой процедуре не должна быть выше 37-38°C. В последующие дни ее следует постепенно повышать до предела, который больная в состоянии выносить.

Если во время лечения хотя бы незначительно повышается температура тела больной или усиливаются боли в животе, температуру спринцуемой жидкости следует временно снизить. После спринцевания рекомендуется положить грелку или круговой согревающий компресс на всю нижнюю часть живота и крестец, чтобы задержать теплоотдачу.

## Сбор для женщин

Чернобыльник, трава - 5 частей, вероника дубравная, трава - 5 частей, ромашка, соцветия - 5 частей, донник, трава - 1 часть.

Взять 5 столовых ложек смеси, залить 1 л кипятка. Настаивать 25 минут. За это время сделать очистительную клизму. Поллитра отвара выпить в горячем виде на ночь. Использовать 30 мл отвара (37,5°C) для спринцевания влагалища, 50 мл отвара ввести в заднепроходное отверстие и лечь на бок.

Всего несколько дней аккуратного выполнения этой процедуры дадут вам возможность вести нормальную жизнь после обострения воспаления придатков. Но чтобы вылечиться полностью, следует повторять эту процедуру 2-3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



## ПОСЕЛИЛИСЬ БАКТЕРИИ? ПЕЙТЕ ВОДУ

### ЖЕНСКИЕ ДЕЛА

Воспаление мочевого пузыря, или, как его еще называют, инфекция мочевого тракта, считается женской болезнью. У мужчин это тоже бывает, но очень редко.

Половина всех женщин хотя бы один раз в жизни перенесли какую-нибудь разновидность воспаления мочевого пузыря, а более 20% переносят многочисленные воспаления.

Воспаление мочевого пузыря вызывает бактерия, известная как E-coli, которая поселяется во влагалище и далее попадает в уретру - мочевыводящий канал. Когда бактерия находится во влагалище, проблем не возникает. Проблемы появляются, когда она попадает в мочевой тракт.

Обычно эта бактерия есть в организме всех женщин, но по непонятным причинам некоторые люди более восприимчивы к этой инфекции.

Что предпринять, чтобы воспаление прошло скорее? Предлагаемые проверенные врачами советы помогут вам в этом.

**Пейте больше жидкости.** Возможно, это единственный самый важный совет.

Некоторые женщины думают: «Ага! Жжет только тогда, когда я хожу в туалет. Если я не буду пить, то не буду ходить в туалет». Это самое худшее, что можно сделать, потому что чем дольше любое количество мочи задерживается в мочевом пузыре, тем больше там накапливается бактерий. E-coli удваивает свою популяцию примерно каждые 20 мин. Поэтому надо пить как можно больше жидкости, чтобы выводить бактерии, вызывающие воспаление.

**Залезьте в горячую ванну,** она часто помогает при воспалении.

антибиотики, которые прописывают при воспалении мочевого пузыря, плохо действуют в окисленной моче, поэтому скажите врачу, если вы принимали витамин С. Витамин С нетоксичен, но 1 мг считается большой дозой, которую должен одобрить ваш врач.

**Спереди назад.** Подмывание спереди назад предохраняет от повторения воспаления. Подмывание в неправильном направлении (наоборот) является самым обычным путем распространения инфекции и поводом для ее повторения: Подмываясь спереди назад, вы следуете простому здравому смыслу: вы хотите смыть бактерии из влагалища, а не загнать их внутрь.

Сходите в ванную перед половым актом. Нужно смыть бактерии, находящиеся во влагалище. В противном случае они могут попасть в мочевой пузырь во время акта.

Сходите в туалет после полового акта. Мужской половой член может втереть бактерии, находящиеся на входе в уретру, в мочевой пузырь. Мочеиспускание успешно «споласкивает» мочевой пузырь.

Пользуйтесь прокладками, а не тампонами.

**Будьте гигиеничны.** Носите только хлопчатобумажное белье, в котором вы не потеете. Но самое главное, поддержание чистоты. Если вы не моетесь и не смываете бактерии в промежности (между влагалищем и заднепроходным отверстием), вы подвергаетесь риску повторного воспаления. Но слишком много может быть столь же вредно, как и слишком мало. Постоянно

## ВТОРЫЕ РОДЫ - БЕЗ ОПЕРАЦИИ

В 1987 г. в Московском областном институте акушерства и гинекологии были приняты первые естественные роды у женщины, которая до этого рожала при помощи кесарева сечения. Роды принимала Лидия Сергеевна ЛОГУТОВА - профессор, доктор медицинских наук.

- Лидия Сергеевна, честно говоря, до сегодняшнего дня я была убеждена, что «женщинам с кесаревым» на роду написано рожать максимум дважды и только с операцией...

- Тогда вы не знаете, что Жаклин Кеннеди, например, родила три раза, и все три раза - с применением кесарева сечения. В нашей стране действительно врачи редко шли на риск, связанный с последствиями этой операции.

чение, ссылаясь на опыт западноевропейской медицины. Этот способ считается менее рискованным для здоровья матери и ребенка.

- Я не согласна. Что может быть полезнее и лучше, чем естественный природный путь продолжения человеческого рода? Кстати, и на Западе давным-давно принимают обычные роды после кесарева. Мы уже приближаемся по показателям в этой

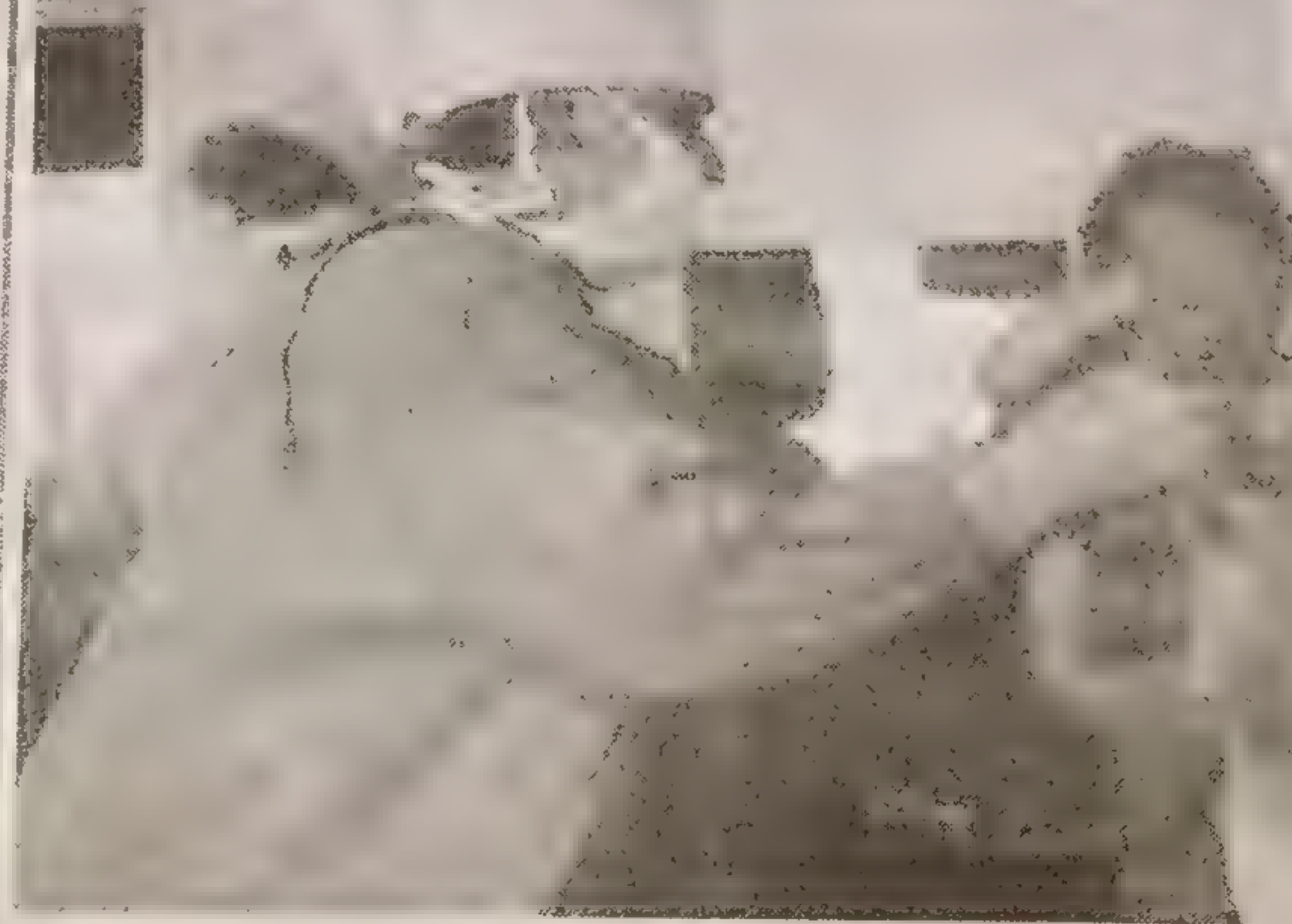
сечении ниже. С другой стороны, для ребенка все-таки полезнее естественные роды. Поскольку в момент подготовки организма к родам и во время родов в организме ребенка вырабатывается так называемый гормон стресса, который, как доказано, наилучшим образом помогает организму новорожденного перейти на самостоятельное существование вне материнского организма.

**- Но ведь в каких-то случаях кесарево сечение просто необходимо.**

- Кесарево сечение должно проводиться только в интересах матери либо в интересах и плода, но ни в коем случае только в интересах плода. Кесарево сечение, проведенное в интересах плода, должно быть абсолютно безопасно для матери. Но эту 100%-ную безопасность не может обеспечить ни один даже самый квалифицированный хирург.

Бывает экстренное кесарево сечение - при слабости родовой деятельности, дистрессе плода и др.; когда операцию производят в родах. Часто кесарево сечение предлагают женщинам, рожающим после тридцати лет, так называемым пожилым первородящим. Хотя у нас иногда прекрасно рожают сорокалетние первородящие, а вот юные мамы, еще не достигшие восемнадцати лет, с недостаточно подготовленным для родов организмом зачастую - кандидаты на кесарево. Кстати, и двадцатилетним первородящим после кесарева сечения бывают противопоказаны спирали и аборт. Если же женщина долго лечилась от бесплодия или часто делала аборт, ей, как правило, тоже предлагают кесарево сечение.

**- Что является главным условием для естественных ро-**



**- Как же вы решились принять естественные роды после кесарева?**

- Полтора года я работала в Йемене. И там была такая ситуация: акушерством занимались китайские, американские и советские врачи, которые время от времени применяли кесарево сечение при родах. Однако из-за неразберихи в документации

области акушерства к западным образцам: каждая третья женщина после кесарева сечения рождает самопроизвольно. Что касается риска для здоровья матери и ребенка, то при кесаревом сечении больше рискует мать - так как материнская заболеваемость после этой операции в 10-16 раз выше, чем после самопроизвольных родов. Но сего-



«Ага! Жжет только тогда, когда я хожу в туалет. Если я не буду пить, то не буду ходить в туалет». Это самое худшее, что можно сделать, потому что чем дольше любое количество мочи задерживается в мочевом пузыре, тем больше там накапливается бактерий. E-coli удваивает свою популяцию примерно каждые 20 мин. Поэтому надо пить как можно больше жидкости, чтобы выводить бактерии, вызывающие воспаление.

**Залезьте в горячую ванну**, она часто помогает при воспалении.

Примите аспирин, если у вас здоровый желудок. Противовоспалительные средства уменьшают воспалительный процесс в мочевом пузыре, а чем меньше воспаление, тем меньше жжение.

**Принимайте витамин С.** Примерно 1 мг, принятый в течение дня, достаточно окислит мочу и прекратит рост бактерий, но делать это можно лишь до тех пор, пока у вас не появится возможность обратиться за медицинской помощью.

**Предупреждение:** некоторые

Пользуйтесь прокладками, а не тампонами.

**Будьте гигиеничны.** Носите только хлопчатобумажное белье, в котором вы не потеете. Но самое главное, поддержание чистоты. Если вы не моетесь и не смываете бактерии в промежности (между влагалищем и заднепроходным отверстием), вы подвергаетесь риску повторного воспаления. Но слишком много может быть столь же вредно, как и слишком мало. Постоянные души могут смыть нормальные, «дружественные», неинфекционные вагинальные бактерии, и их потом заменят инфекционные E-coli. Может возникнуть раздражение уретры, которое напоминает очередное воспаление. Сильное антибактериальное мыло также может это вызвать и еще так изменить вагинальную флору, что человек станет более восприимчивым к инфекции. Словом, важно быть чистым, но не помешаться на чистоте.

**- Как же вы решились принять естественные роды после кесарева?**

- Полтора года я работала в Йемене. И там была такая ситуация: акушерством занимались китайские, американские и советские врачи, которые время от времени применяли кесарево сечение при родах. Однако из-за неразберихи в документации мне неоднократно приходилось принимать роды у женщин, которым до этого делали операцию. Но пациентки поступали на роды уже с открытой шейкой матки, благополучно рожали. И тогда я подумала: если йеменские женщины могут рожать обычным способом после кесарева, то почему бы и у наших женщин не провести эти роды?

**- Насколько мне известно, сейчас в Прибалтике, наоборот, всем беременным предлагают именно кесарево се-**

области акушерства к западным образцам: каждая третья женщина после кесарева сечения рождает самопроизвольно. Что касается риска для здоровья матери и ребенка, то при кесаревом сечении больше рискует мать - так как материнская заболеваемость после этой операции в 10-16 раз выше, чем после самопроизвольных родов. Не говоря уже о том, что такие роженицы позже встают на ноги, в то время как после естественных родов мамы уже на следующий день ходят по коридорам.

**- Вредит ли операция ребенку?**

- Благополучный исход естественных родов в большинстве случаев зависит от квалификации врача-акушера. Вести естественные роды гораздо сложнее, чем делать кесарево сечение. Поэтому и боятся родовых травм, частота которых при кесаревом

и двадцатилетним первородящим после кесарева сечения бывают противопоказаны спинальные и аборт. Если же женщина долго лечилась от бесплодия или часто делала аборт, ей, как правило, тоже предлагают кесарево сечение.

**- Что является главным условием для естественных родов после кесарева сечения?**

- Полноценный рубец на матке и согласие женщины. Мы обычно объясняем всем женщинам с рубцом на матке, что и после операции возможны обычные роды. У меня было несколько случаев, когда мужа таких женщин нашли в библиотеке мои труды, изучили их и после этого убедили своих жен рожать естественным путем. Но если женщина категорически отказывается, мы делаем повторную операцию.

**Людмила ХАРЛАМОВА.**

6

## Народные средства при воспалении придатков

### Знахарский совет

• Следует употреблять как можно больше **тыквы** во всех видах. Полезно сырую тыкву пропустить через мясорубку, из мякоти отжать сок, который употреблять в большом количестве.

• Пить навар **кукурузных столбиков с рыльцами**.

• **Сок свежих листьев алоэ** принимать внутрь по десертной ложке 2-3 раза в день до еды.

• **Плоды шиповника** и ягоды черной смородины взять в равных частях, смешать. 20 г смеси залить стаканом воды. Добавить сахар. Пить по полстакана 3-4 раза в день.

• **Плоды клюквы, черники, рябины и ежевики** желателно употреблять в любом виде.

• Столовую ложку высушенных и измельченных **листьев ореха** грецкого залить стаканом кипятка. Настаивать 4 часа. Выпить за сутки.

### Так лечила Ванга

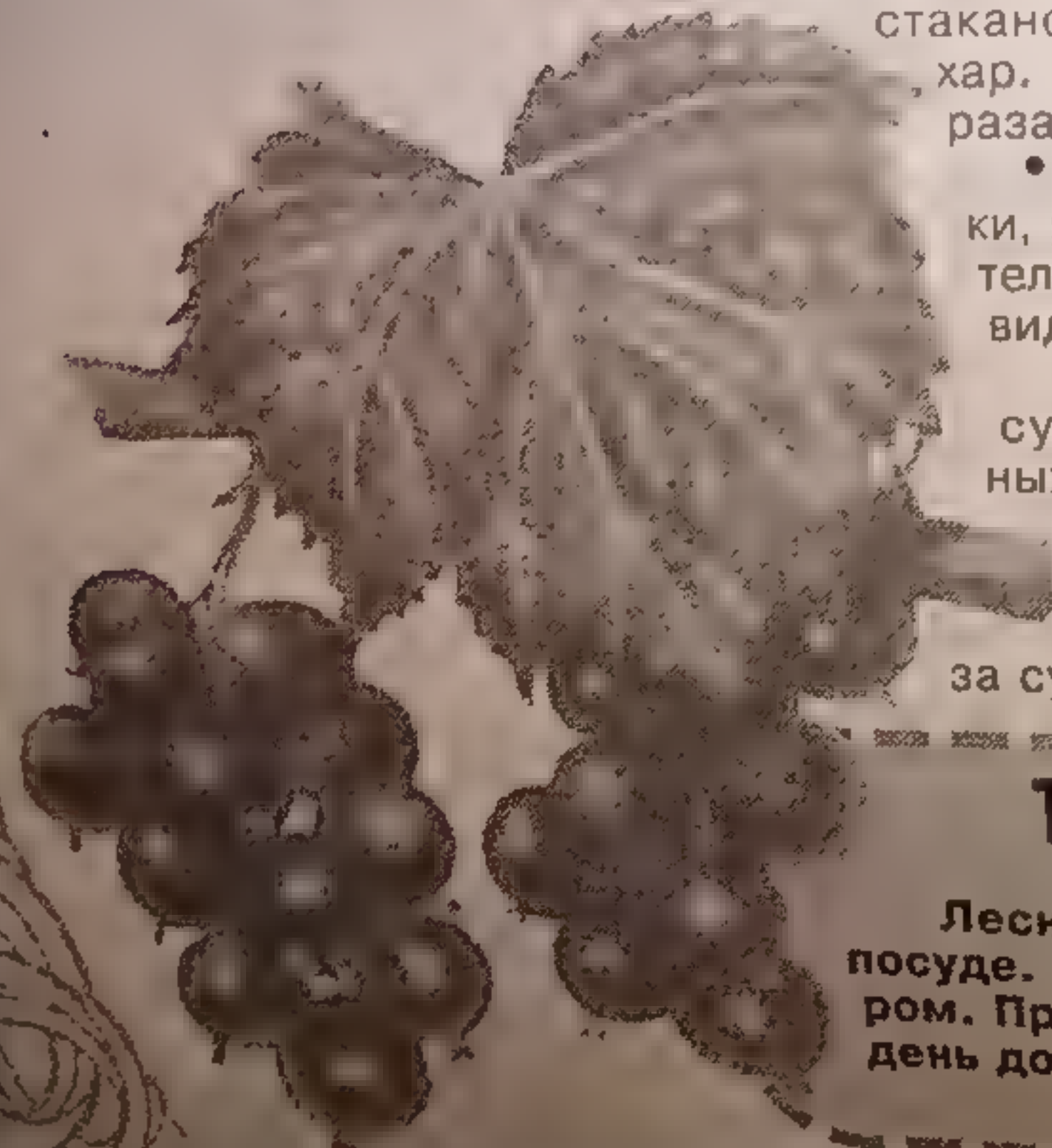
Лесное сено варить в большой посуде. Больную поместить над паром. Процедуру повторяют каждый день до прекращения воспаления.

Старейший эффективный способ лечения воспаления придатков: заварить 1,5 столовой ложки сухой ромашки в фарфоровой чашке, накрыть блюдцем, укутать. Настаивать 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Процеженный отвар ромашки при температуре 37°C набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать, пока все всосется. Если не получится с первого раза, сделать то же второй раз. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Тянувшая изнурительная боль сразу отступит. Эту процедуру проделывать каждый вечер, по возможности, несколько раз в день. Таким способом можно вылечить и геморрой. Клизмы из ромашки улучшают кожу лица.

### Рецепты доктора Ужезова

Сбор: 200 г шиповника, по 20 г таволги вязолистной, маргаритки, манжетки смешать. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л воды, настаивать 5 часов, затем довести до кипения, охладить, процедить. Отвар выпить в течение дня.

При воспалении маточных труб полезно применение сбора: настой из мельчайших семян льна, ромашки аптечной и бузины черной. По одной столовой ложке каждого залить 1 л кипятка, настаивать 1 час в теплом месте. Процедить и делать спринцевание ежедневно на ночь.







РАЗГОВОР ВЕДЕТ  
ПСИХОЛОГ

## ЛОЖЕЧКУ ЗА МАМУ, ЛОЖЕЧКУ ЗА ПАПУ...

Давайте заключим пари: вы не найдете ни одной семьи, в которой родителей бы не беспокоил плохой аппетит малыша. Это типично российская традиция. Знаменитый доктор Спок заметил, что советских ребятишек принято спрашивать: «Как ты кушаешь? Хорошо? Тогда дядя (тетя, бабушка, Дед Мороз) подарит тебе подарок». Почему, недоумевает доктор, за рубежом все по-иному? Как только малыш научился держать в руках ложку-вилку, сколько есть — это уже его личное дело.

**Вы посадили утром ребенка за стол, положили ему каши, а себе бифштекс с картошкой, почему такая несправедливость? Ну-ка и себе положите каши, да побольше.**

Еще на Западе считается, что толстый малыш — это позор для родителей: значит, они его слишком закармливают и не следят за его физической зарядкой.

Наши же родители умиляются складочкам на ножках и ручках и прямо-таки висящим до груди щечкам! Чем больше съел, тем лучше. Там же врач даже предупреждает, что от слишком больших порций пищи желудок может приобрести огромные размеры, что скажется весьма отрицательно на дальнейшем здоровье малыша. Кроме того, ожирение весьма пагубно действует на весь организм в целом.

Не берусь вступать в спор с медиками, которые настаивают на строгом режиме питания малыша, только обмолвлюсь, что появились и другие взгляды на это весьма важное дело. Кормить надо тогда, когда он захочет сам, и даже ночью. Почему? В этом есть свой резон. Сегодня мы любим ссылаться на мудрость наших предков, которые рожали сами без сложных родовспомогательных процедур, чувствовали себя хорошо в беременности. Но они никогда не ходили с будильником за пазухой, чтобы по минутам кормить дитя. Мать и на ночь клала дитя рядом с собой, и тот мог беспрепятственно сосать грудь, когда его ду-

тивную кашу. А у вас скорбь вселенская, не до каши вам, у вас свои проблемы! Ну что, проняло вас? Или вы думаете, что у малыша нет проблем и он не способен думать?

Мы стремимся руководить нашими малышами во всем и везде. Дома, за столом, на прогулке: «Не лезь в лужу, не пачкайся, не хватай руками!» Я не раз ловила свою маму, бабушку шестнадцатилетнего внука на том, что она настойчиво подкладывает ему на тарелку котлеты, а он, уже раздраженный, выкладывает их обратно.

но! И еще наша бабуля любит при гостях обсуждать, какой же худой у нее внук и советуется со всеми подряд, чем бы его подкормить.

Так вот, протестовать против такого диктата способны не только великовозрастные внуки, но и малолетние. Они подспудно не хотят жертвовать своей свободой и независимостью, в чем бы она ни выражалась. Поэтому и к этому вопросу — что, когда и сколько есть — надо относиться очень мудро.

Вы посадили утром ребенка за стол, положили ему каши, а себе бифштекс с картошкой. Почему такая несправедливость? Ну-ка и себе положите каши, да побольше. Теперь вы на равных. Кстати сказать, каша утром, как и другая детская пища, исключительно полезна.

Ну а чтобы творог, тушеные овощи вызвали аппетит, проявите максимум фантазии и творчества. Манную кашу заправьте изюмом, орехами, измельченным яблоком и другими фруктами так, чтобы они красиво располагались на тарелочке. Из творога сообразите ватрушки и запеканки, сварите фруктовый суп так, чтобы и у вас самих слюнки потекли!

Обязательно красиво накройте стол, чтобы он не напоминал больничной — симпатич-

**Великий французский философ Жан-Жак Руссо в своей «Исповеди» рассказывал, как строгая и втайне обижаемая им наставница жестоко наказывала его розгами. К собственному изумлению, мальчик испытывал наслаждение.**

**И когда, достигнув зрелости, искал удовлетворение в общении с женщиной, то всякий раз не в силах был осуществить его физически. Ему нужна была дама с розгами.**

Далеко не все столь откровенно повествуют о своих «отклонениях», но от этого их не становится меньше. Нет точной статистики, как часто у взрослых возникают проблемы в интимной сфере только из-за того, что родители, возможно, из лучших побуждений, в детстве им что-то запрещали, стыдили, наказывали.

Как избежать роковой ошибки? Что становится причиной патологии? Как научить ребенка избегать сексуального насилия? Об этом мы попросили рассказать врача-сексолога, кандидата медицинских наук Юрия ПРОКОПЕНКО.

Показателен недавний слу-

ребенком, изнасиловал его. Можете ли вы нарисовать «общий портрет» подобного извращенца, от которого следует беречь дитя?

Нарисо-

# МАНЬЯК ПРОДОЛЖАЕТ ОХОТУ

чай из моей лечебной практики. Пришел разгневанный папа с сыном 5 лет. Жалобы: мальчик трогал детей за половые органы и за это был с позором выдворен из детского сада. Печально, но ребенок ни в чем не виноват. Очевидно, в его семье половые различия были стерты, между родителями существовали деловые, суховатые отношения. Да и мама дома носила только брюки и мужские рубашки. Поэтому-то и ребенок лишь в детском саду узнал, что у мальчиков и девочек разное строение половых органов.

Пришлось объяснять родителям, что еще в 3-4 года мальш должен усвоить, кто он — мальчик или девочка. В 7-8 лет ребенок должен знать, как рождаются дети.

В 5-6 лет дети обычно практикуют игры с обнажением. Пу-

вать такой портрет далеко не просто. Чаще всего патологическое влечение к детям испытывают мужчины с болезненной психикой в возрасте 35-40 лет, сексуально неуверенные в себе, не имеющие постоянных удачных контактов с женщинами, но пережившие ранний сексуальный опыт.

Один из моих пациентов, к примеру, охотился за 10-12-летними девочками в красных чулочках. Оказалось, что, когда ему было 6-7 лет, именно такие девочки в красных колготках заводили его в кусты, раздевали, брали в руки пенис и играли с ним.

Бывает и так, что к одинокой женщине с ребенком ходит

Как же все-таки уберечь детей от сексуальных притязаний взрослых?

Вот несколько самых элементарных правил, которые позволят вашим детям избежать беды.

Присмотритесь повнимательнее к близкой дружбе детей с людьми, которые намного старше их по возрасту.

Научите ребенка на прогулке не вступать в разговор с незнакомыми взрослыми, отреагировать на текст отказа, проверить результативность с помощью взрослых.

К воротнику верхней одежды сына или дочки пришейте свисток. Надите...

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№42, октябрь 2001 года

ПАПА-МАМА-КЛУБ



медиками, которые настаивают на строго режимном питании малыша, только обмолвлюсь, что появились и другие взгляды на это весьма важное дело. Кормить надо тогда, когда он захочет сам, и даже ночью. Почему? В этом есть свой резон. Сегодня мы любим ссылаться на мудрость наших предков, которые рожали сами без сложных родовспомогательных процедур, чувствовали себя хорошо в беременности. Но они никогда не ходили с будильником за пазухой, чтобы по минутам кормить дитя. Мать и на ночь клала дитя рядом с собой, и тот мог беспрепятственно совершать трапезу, когда его душевненьке было угодно.

Мы же кормим ребенка строго по часам - хочет он того или нет. По этому поводу тот же доктор Спок остроумно предложил, чтобы мы представили себя на месте ребенка в большом стуле с перекладной. И вот к нам подходит великан, завязывает слюнявчик и огромной ложкой начинает вливать нам в рот про-

вость? Ну-ка и себе положите каши, да побольше. Теперь вы на равных. Кстати сказать, каша утром, как и другая детская пища, исключительно полезна.

Ну а чтобы творог, тушеные овощи вызвали аппетит, проявите максимум фантазии и творчества. Манную кашу заправьте изюмом, орехами, измельченным яблоком и другими фруктами так, чтобы они красиво располагались на тарелочке. Из творога сообразите ватрушки и запеканки, сварите фруктовый суп так, чтобы и у вас самих слюнки потекли!

Обязательно красиво накройте стол, чтобы он не напоминал больничной - симпатичные чашечки, блюдца с изображениями зверюшек, которые появятся, когда малыш съест последнюю ложечку каши. Если ребенок - малоежка и просто не в силах съесть обычную для его возраста порцию, старайтесь выбирать наиболее калорийную пищу, брать не объемом, а содержанием.

**А.КАПУСТИНА, психолог.**



**КСТАТИ**

## «ХУДОЙ» МАЛЫШ?

Крайне редко в основе плохого аппетита лежит серьезное заболевание желудочно-кишечного тракта. Часто заботливые мамы ориентируются на собственный аппетит или аппетит других детей, сравнивают. И если сравнение не в пользу ребенка, нарушают все правила питания. А ведь очень важно обращать внимание на соотношение веса ребенка с его возрастом и ростом. Если соотношение нормальное или отклонение незначительное, значит, ребенок съедает ровно столько, сколько требуется его организму.

рен из детского сада. Печально, но ребенокни в чем не виноват. Очевидно, в его семье половые различия были стерты, между родителями существовали деловые, суховатые отношения. Да и мама дома носила только брюки и мужские рубашки. Поэтому-то и ребенок лишь в детском саду узнал, что у мальчиков и девочек разное строение половых органов.

Пришлось объяснять родителям, что еще в 3-4 года малыш должен усвоить, кто он - мальчик или девочка. В 7-8 лет ребенок должен знать, как рождаются дети.

В 5-6 лет дети обычно практикуют игры с обнажением. Пугаться этого не нужно: такова нормальная реакция мозга на быстро растущее и меняющееся тело. А вот с 12-13 лет начинается самый опасный возраст. Необходимо действовать по мудрой русской пословице: «Нет милее дружка, как родимая матушка». Пусть все встречи и посиделки происходят на глазах родителей. Важно так повести себя, чтобы дети рассказывали о своих проблемах. Хотя добиться этого, конечно, сложно.

- В последнее время все чаще узнаешь, что какой-то взрослый надругался над

такой портрет далеко не просто. Чаще всего патологическое влечение к детям испытывают мужчины с болезненной психикой в возрасте 35-40 лет, сексуально неуверенные в себе, не имеющие постоянных удачных контактов с женщинами, но пережившие ранний сексуальный опыт.

Один из моих пациентов, к примеру, охотился за 10-12-летними девочками в красных чулках. Оказалось, что, когда ему было 6-7 лет, именно такие девочки в красных колготках заводили его в кусты, раздевали, брали в руки пенис и играли с ним.

Бывает и так, что к одинокой женщине с ребенком ходит мужчина - увыл - не из-за женщины, а из-за ребенка. Вряд ли будет правильным уйти по делам из дома, оставив дочку на попечение такого «друга семьи», знакомого или соседа. Девочек лет 12-15 вообще нужно держать подальше от знакомых мужчин, друзей дома. Барышни этого возраста очень любопытны и непредсказуемы. Как вы помните, героиня знаменитого романа «Лолита» сама совратила отца, попала к нему в плен, настрадалась, а потом убежала к такому же немолдому развратнику.

**- Как же все-таки уберечь детей от сексуальных притязаний взрослых?**

- Вот несколько самых элементарных правил, которые позволят вашим детям избежать беды.

**Присмотритесь** повнимательнее к близкой дружбе детей с людьми, которые намного старше их по возрасту.

Научите ребенка на прогулке не вступать в разговор с незнакомыми взрослыми, отрепетировать текст отказа, проверьте результативность с помощью взрослых.

К воротнику верхней одежды сына или дочки пришейте свисток, научите, что в случае опасности надо громко свистеть или кричать.

По возможности встречайте ребенка из школы.

Категорически запретите детям ездить в лифте с незнакомыми мужчинами, особенно наедине.

Запретите детям брать сладости и напитки из рук незнакомых (в них могут оказаться спонтворные таблетки и наркотики).

И, наконец, будьте бдительны: не ведите при детях эротических разговоров, исключите возможность просмотра ими видеопорнопродукции.

© «Частная жизнь».

## У ВСЕХ РАЗНЫЙ ПОДХОД

В каждом регионе мира существуют свои испытанные временем приемы, хитрости и подходы к воспитанию ребенка.

Пуэрториканцы, к примеру, запросто оставляют грудных младенцев на попечение их старших братьев и сестер, не достигших еще 5-летнего возраста, а в Гонконге мать не доверит свое дитя даже самой опытной няне.

В США и Европе мать отключается на плач малыша примерно через минуту, берет его на руки, успокаивает; Африканская же мать реагирует на крик своего малыша через 10 секунд, причем весьма своеобразно: сразу же подносит его к груди, поскольку там детей кормят примерно 4 раза в час вне всякого расписания.

## МИНИ-СОВЕТИКИ

### МЫЛЬНАЯ ПЕНА

Использование пены для ванн при купании малышей может привести к появлению у них кожного дерматита. Педиатры не рекомендуют купать детей каждый день в пене, лучше делать это как можно реже. Все средства для ванн неблагоприятны для детской кожи, т.к. содержат пенообразующие и моющие составляющие, известные своим раздражающим действием.

### КАКИЕ ЛЕКАРСТВА МОЖНО ДАВАТЬ ДЕТЯМ

Детям можно давать только те препараты, которые зарегистрированы для применения в педиатрии, или имеющие специальные детские формы. При этом надо пользоваться только дозами, указанными в инструкции по

применению препарата. При острых заболеваниях детям до 15 лет запрещается давать ацетилсалициловую кислоту (аспирин), она может вызвать развитие синдрома Рея - поражение нервной системы и печени. Не рекомендуется также и метамизол (анальгин), так как этот препарат угнетает кроветворение. Из современной медицинской практики исключены амидопирин, антипирин, фенацетин.

### ЧТО КОРОВА, ЧТО КОЗА...

Многие родители стараются заменить детям, страдающим аллергией, коровье молоко на козье. Считается, что оно более полезно и вызывает меньше аллергических реакций. Однако это мнение не подтверждают итальянские медики, обследовавшие грудничков и малолетних детей с аллергией на коровье молоко. У большинства из них козье молоко также вызывало аллергические реакции.



№ 42 октябрь 2001 года

## ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 23 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК

День эмоциональный, благоприятный для общения и обучения. Эффективны чистки желудочно-кишечного тракта и медикаментозное воздействие на него. Сохраняется повышенная чувствительность костей и зубов. Будьте осторожны с огнем!

#### 24 ОКТЯБРЯ, СРЕДА

Планетный фон первой половины дня располагает к активным действиям, а после 16 часов следует перейти к отдыху. Сегодня нежелательны интенсивные нагрузки на нервную систему, зато благоприятна физическая активность. Сны значения не имеют.

#### 25 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Подходящий день для чисток организма, начала длительных циклов лечения, голодания и закаливания. Рекомендуется пить больше жидкости. Хорошо сегодня посетить баню, сауну с настоящим паром. Не допускайте перегрузки глаз, ограничьте просмотр телевизора, работу на компьютере.

#### 26 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Очень мощный день, когда эффект от любых воздействий на организм многократно возрастает. Повышена чувствительность голеней, суставов и связок ног. Благоприятны операции - при условии, что их проводит опытный специалист. Приснившееся сегодня может сбыться.

#### 27 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

День чреват конфликтами и нервными перегрузками. Повышена чувствительность кожи - можно заниматься ее оздоровлением.

## МУЗЫКА: ОТ МИГРЕНИ И ГАСТРИТА

Музыкотерапия, основателями которой считаются древние китайцы, получила сейчас во всем мире широкое признание. Например, японские специалисты в качестве лекарства от мигрени предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака и большие дозы Джорджа Гершвина. А врачи университетской клиники Мюнхена к медикаментозному лечению желудочно-кишечного тракта добавили ежедневные прослушивания Бетховена и Моцарта. Во Франции же во время переливания крови включают музыку, подобранную с характером заболелания и индивидуальными музыкальными пристрастиями человека.

По мнению некоторых специалистов, музыка действительно помогает снять напряжение, расслабиться. В таком состоянии организму легче самовосстанавливаться. Однако большое количество дисков с, якобы, специально подобранными звуками, которые исцеляют различные болезни, вызывают сомнение. Лекарство это или просто рекламный трюк - вопрос спорный.



### СМЕХО- ТЕРАПИЯ

## У КОГО ТУТ РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ?

Наркоман устраивается разнорабочим на аптечный склад. Ему объясняют:

- Здесь у нас антибиотики, здесь - жаропонижающие, здесь - спирт здесь - наркотики.

### ПОЯРКОВ

Поярок - нежная шерсть, снимаемая с овцы при первой стрижке. Стало быть, прозвищем Поярок могли наградить видного златокудрого молодца. У архангелогородцев поярый - страстный, чувственный, не зря говорились: «Поярый до вина», «Поярый до девок». А в Симбирской губернии поярок - темная, грубая кора на березе, вырастающая после снятия белой; ясно, что в таком случае речь шла о человеке коварном, хитроване, который «мягко стелет, да жестко сплет».

### ПРИМАКОВ

Примак - малоимущий зять, принятый в дом тестем; не зря встарь было в ходу слово «призаченный». То же значение имеет фамилия Привалов: по В.И.Далю, привал - «впазень, вобей, зять, принятый в дом». Варианты: Привалкин и Привалков.

### ПРИШВИН

Пришва - часть ткацкого станка. В архангельских, псковских и тверских краях пришвы - головки к сапогам, притачки к одежде-то, что пришивается. А у рыбаков пришвы - доски, нашиваемые на борта, чтобы лодка была вместительней. Наконец, прозвище Пришва могло означать лысого, о таком говорились: «Голова, как пришва».

### ПРОЗОРОВ

Прозор - возвышенность, холм, гора, откуда далеко видно окрест. Человек из селения с таким названием, естественно, получал фамилию Прозоров (Прозоровский, если из деревни Прозорово). Однако прозвище Прозор могло быть присвоено еще в двух случаях: либо прозорливому, высокому человеку, которому был дан дар предвидения, прозора будущего, либо, увы, зеваче, оплошному мужичку (здесь прозор в значении недосмотр, недогляд). Родственная фамилия - Прозоровский.

# НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

### ПРОКУДИН

Фамилия не из героических: ведь прозвищем Прокуда награждали соседа человека злобного, вредного, а то проказника, пакостника или бедокура.

### ПРОТАЗАНОВ

Фамилия древняя, ведь протазан - рогатина, широкое копье пешего воина, разновидность бердыша или алебарды.

### ПРУДНИКОВ

Прудников - однофамилец Мельникову, поскольку прудник - мельник на водяной мельнице. Существует целый ряд фамилий, связанных с разными стадиями производства хлеба: Булочников, Калашников и др.

### ПУГАЧЕВ

Пугач - большой ушастый филин, но так называли и лесного, бедокурящего в лесу и потешающего путников: то воет, то хохочет.

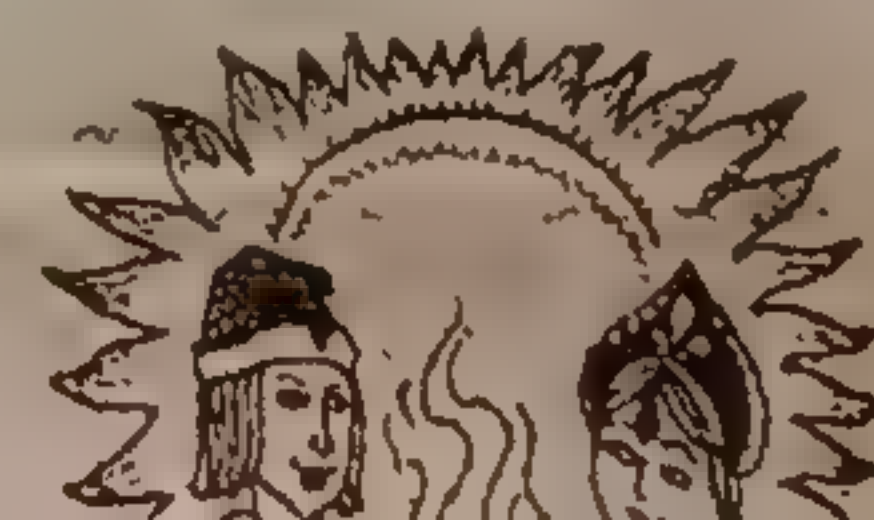
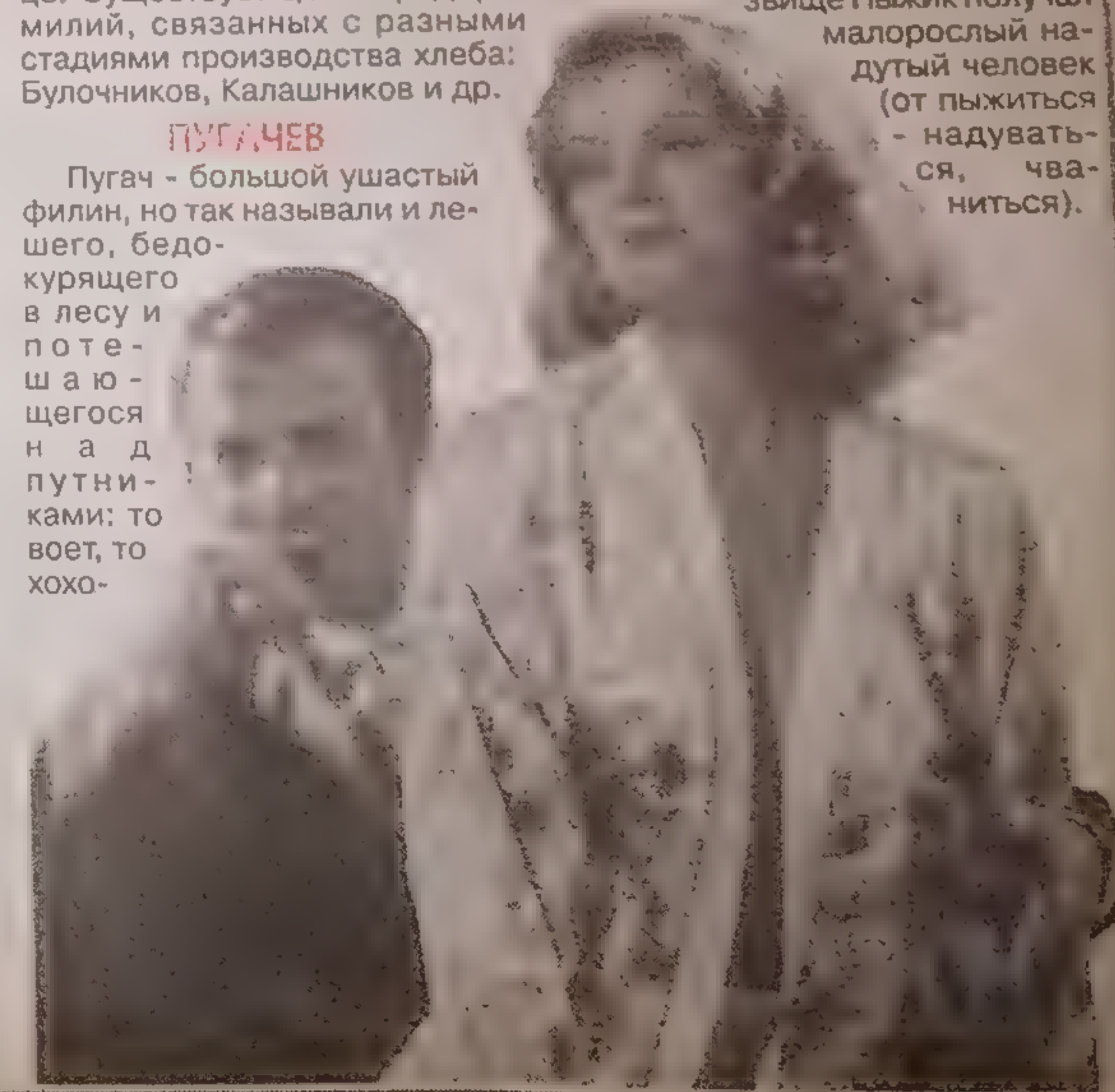
чет, то рычит в чашобе. А в тверских краях пугач - огородное пугало. Кроме того, пугач - оружие. Прозвище мог получить его изготовитель.

### ПУСТОВОЙТОВ

В русском языке немало фамилий, начинающих на пусто. Они, конечно, носят оценочный характер: никакой был из себя войт (воевода), никакой боярин (Пустобояров) и т.д.

### ПЫЖИКОВ

Пыжик - молодой северный олень, а в южных краях - степной кулик. Чаще же всего прозвище Пыжик получал малорослый надутый человек (от пыжиться - надуваться, чваниться).



столовой ложке укропа и эстрагона, лавровый лист, перец, соль.

В процеженный бульон (от хвостов и голов) добавьте картофелины, нарезанные четвертинками, мелко нашинкуйте



**26 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА**

Очень мощный день, когда эффект от любых воздействий на организм многократно возрастает. Повышена чувствительность голеней, суставов и связок ног. Благоприятны операции - при условии, что их проводит опытный специалист. Приснившееся сегодня может сбыться.

**27 ОКТЯБРЯ, СУББОТА**

День чреват конфликтами и нервными перегрузками. Повышена чувствительность кожи - можно заниматься ее очищением, но косметические операции нежелательны. Можно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы.

**28 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Сегодня следует уделить пристальное внимание состоянию лимфатической системы. Также уязвимы печень и желудок - полезно придерживаться щадящей диеты, но полное голодание нежелательно. Благоприятны процедуры для омоложения организма. Сны не сбываются.

**29 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК**

Очень благоприятный день для начала любых важных дел: пропустив его, можно потерять целый месяц. Полезны интенсивные физические нагрузки: занятия спортом, хатха-йогой. Рекомендуются поголодать. При оценке общего состояния организма и диагностике болезней возможны ошибки.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Холестерин: плохой и хороший
- ◆ О пользе петрушки
- ◆ Флебит
- ◆ Опасная родинка
- ◆ Панкреатит



## СМЕХО-ТЕРАПИЯ

# У КОГО ТУТ РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ?

Наркоман устраивается разнорабочим на аптечный склад. Ему объясняют:

- Здесь у нас антибиотики, здесь - жаропонижающие, здесь - спирт, здесь - наркотики.

Наркоман слушает, его глаза все больше разгораются.

- А почему про зарплату ничего не спрашиваете? - задают вопрос.

- Что? У вас тут еще и платят? - удивляется парень.

К психиатру является пациент:

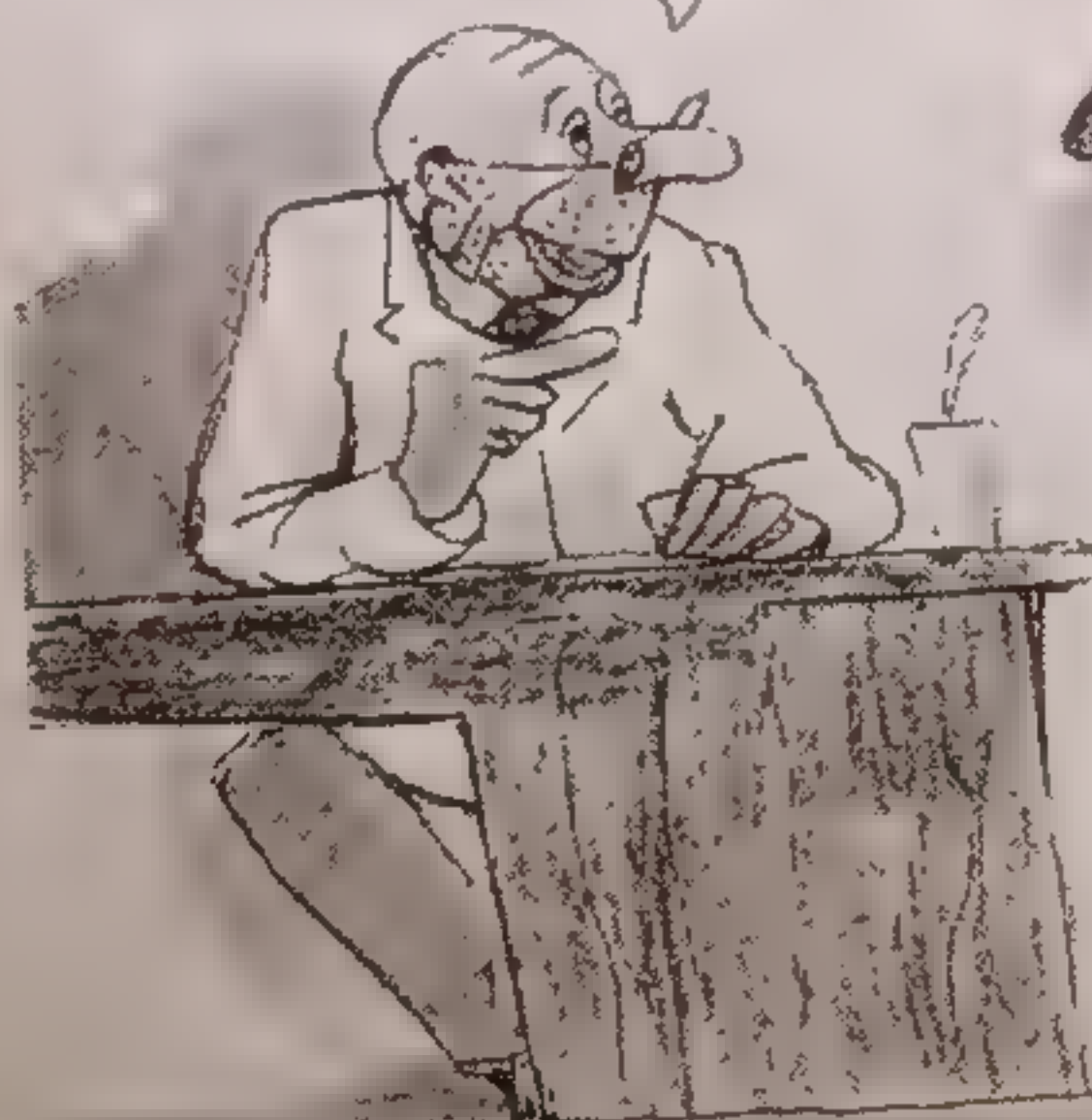
- У меня раздвоение личности, - жалуется он. - Мне кажется, что я - это не я, а нас двое.

- Ничего не понимаю, - говорит доктор. - Повторите еще раз. Только сделайте милость, не говорите оба сразу!

- Ну что, пациент, вы действительно страдаете нерешительностью?

- И да, и нет, доктор.

ОДЕКОЛОН  
ПЬЕТЕ?



ПЬЮ! НЕ  
ПОМОГАЕТ!



предвидения, прозора будущего, либо, увы, зеваете, оплошному мужичку (здесь прозор в значении недосмотр, недогляд). Родственная фамилия - Прозоровский.

К врачу-реаниматору обращается жена:

- Знаешь, дорогой, я бы так хотела купить «Ауди» или хотя бы «десятку».

- Зачем? - спрашивает муж.

- Ну как же, милый? Повидели бы свет!

- Тот или этот? - уточняет супруг.

Хирург и святой отец прикладывают друг над другом:

- Я знаю одного чудака, - говорит батюшка, - который сначала разрежет человеку живот, а потом сам же и зашивает.

- А я знаю другого чудака, - парирует хирург, - который если кто умрет, так все люди плачут, а он поет.

Посетитель спрашивает у врача:

- Доктор, а правду ли говорят, что от моркови зрение улучшается?

- Истину говорят! Ты когда-нибудь видел зайца в очках?



## Салат «Девичьи слезы»

Черную редьку очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Также натереть несколько свежих яблок. Лук репчатый тонко нарезать круглыми дольками. Заправить салат майонезом. Не солить.

## Уха рядовая

1,5 кг. рыбы, 1,75 л бульона, 2 луковицы, 6 небольших морковок, 1 корень и зелень петрушки, 1 корень пастернака, 2 картофелины, по

столовой ложке укропа и эстрагона, лавровый лист, перец, соль.

В процеженный бульон (от хвостов и голов) добавьте картофелины, нарезанные четвертинками, мелко нашинкуйте лук, а коренья порежьте соломкой, варите 15-20 минут. Затем положите лавровый лист, перец, прокипятите 5 минут. Теперь опустите в бульон крупные куски рыбы. Варите 15 минут. В конце засыпьте зелень петрушки, укропа, эстрагона, закройте крышкой и дайте настояться 5-10 минут.

## Вареники ленивые

Творог - 300 г, мука - 2-3 ст. ложки, 1 яйцо, 1-2 ст. ложки масла, сахар и соль по вкусу.

Творог протрите, добавьте сырые яйца, соль, сахар, размягченное масло и столько муки, чтобы получилось тесто. Массу перемешайте, положите на стол, посыпанный мукой, раскатайте в пласт около 1 см толщиной, разрежьте на полосы шириной 2,5 см. Теперь эти полосы разрежьте поперек на ромбики (под углом). Вскипятите воду, посолите ее и сварите в ней вареники. Подайте их с маслом или сметаной.

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
19	17-19	20	18-20	19	16-19	19	17-19	20	17-19
22	3-6	22	4-6	22	1-17	22	17-20	24	14-16
27	16-18	27	16-18	28	15-17	28	23-24	29	15-17
29	22-24								

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:

телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54

Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reclama@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком \*, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№42 (203), октябрь 2001 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16

Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 12 октября 2001 года  
в 16 часов (по графику - в 18 часов).  
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,  
Н. Новгород, ул. Гордеевская, 7.  
Тираж 22285. Заказ № 4113.  
Цена в розницу договорная  
Подписной индекс

51309



**ЭТИ КАПРИЗНЫЕ ТАБЛЕТКИ**

Как, когда и с чем?

4 стр.

**ДИАБЕТ: ПРОЖИТЬ БЕЗ БЕД**

Сахарозаменители

5-6 стр.

**ТВОЕ**

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№46 (207) ноябрь 2001 г.

**ЗДОРОВЬЕ**



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

Это упражнение помогает мне «ставить на место» грудные позвонки. Оно очень простое, но эффективное. Надо лечь спиной на жесткий и ровный диван. Голова, плечи и руки должны свободно свисать вниз. В этом положении надо просто вытянуться, хрустя позвонками. Грудной отдел позвоночника при этом расправляется, особенно если руками и головой попружинить. Я делаю это упражнение несколько раз в день и обязательно - перед сном. Оно помогает тем, кто сутулится, распрямиться.

В.В.МАТВЕЕВА, г.Орел.

**РОЗОВОЕ МОЛОКО  
УБЕРЕЖЕТ  
ОТ ОСЛОЖНЕНИЙ**

Вскипятите 2 стакана воды и положите в кипяток по 2 ст. ложки шалфея и эвкалипта. Когда смесь закипит, влейте в нее 2 стакана молока, доведите до кипения и оставьте томиться на маленьком огне, пока не выпарится треть объема. Цвет у этого напитка должен быть розовым. Затем выбросьте траву - она уже выделила все свои эфирные масла, которые губительны для патогенных микробов, но не мешают нормальной микрофлоре кишечника. Подсластите этот напиток и пейте его натошак в теплом виде. Он облегчит течение любого простудного заболевания и убережет от осложнений.

Ф.Н.ЕГОРОВА, г.Бежецк Тверской обл.



**ЦЕРКОВНЫЙ ГОД**

- 20 ноября - мучеников в Мелитине
- 21 ноября - собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. День постный
- 22 ноября - иконы Божией Матери «Скоропослушница»
- 23 ноября - мч.Ореста врача. День постный.
- 24 ноября - мч.Виктора и мч.Стефаниды.
- 25 ноября - свт.Иоанна Милостивого, патриарха Александрийского.
- 26 ноября - свт.Иоанна Златоустого, архиеп.Константинопольского.

На этой неделе мы разглагольствуем  
Г. Ужогова



правляется, особенно если руками и головой попружить. Я делаю это упражнение несколько раз в день и обязательно - перед сном. Оно помогает тем, кто сутулится, распрямиться.

В.В. МАТВЕЕВА, г. Орел.

## НО СЛАБНЕ

Физически более крепкие по сравнению с женщинами мужчины тяжелее переносят боль и болезни. Это выявлено в ходе исследования, которое провели ученые из Калифорнии. По их данным, когда у женщин что-либо болит, они не раскисают так, как мужчины. Кстати, согласно полученным данным, в среднем мужчины бывают на больничном в два раза дольше, чем женщины.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



## НАМАЗЬ ЕГО КАШЕЙ

Этот простой способ помог моему отцу избавиться от приступов боли при воспалении тройничного нерва. Надо взять любую крупу и кипятить ее 10 минут. Затем разогреть мед до жидкого состояния и достаточно горячим обмазать болезненное место. На мед положить горячую кашу, накрыть кусочком марли и зафиксировать, обмотав вокруг головы шарф. Можно добавить в кашу ржаную муку - от этого эффективность рецепта повысится.

Михаил МАРКУС,  
Великий Новгород.

В больнице утренний обход. Врач заходит в палату и спрашивает:

- Петров здесь?
- Я!
- Как фамилия?

- Дайте мне лекарство.
- Какое?
- Какое-нибудь на ваш вкус.

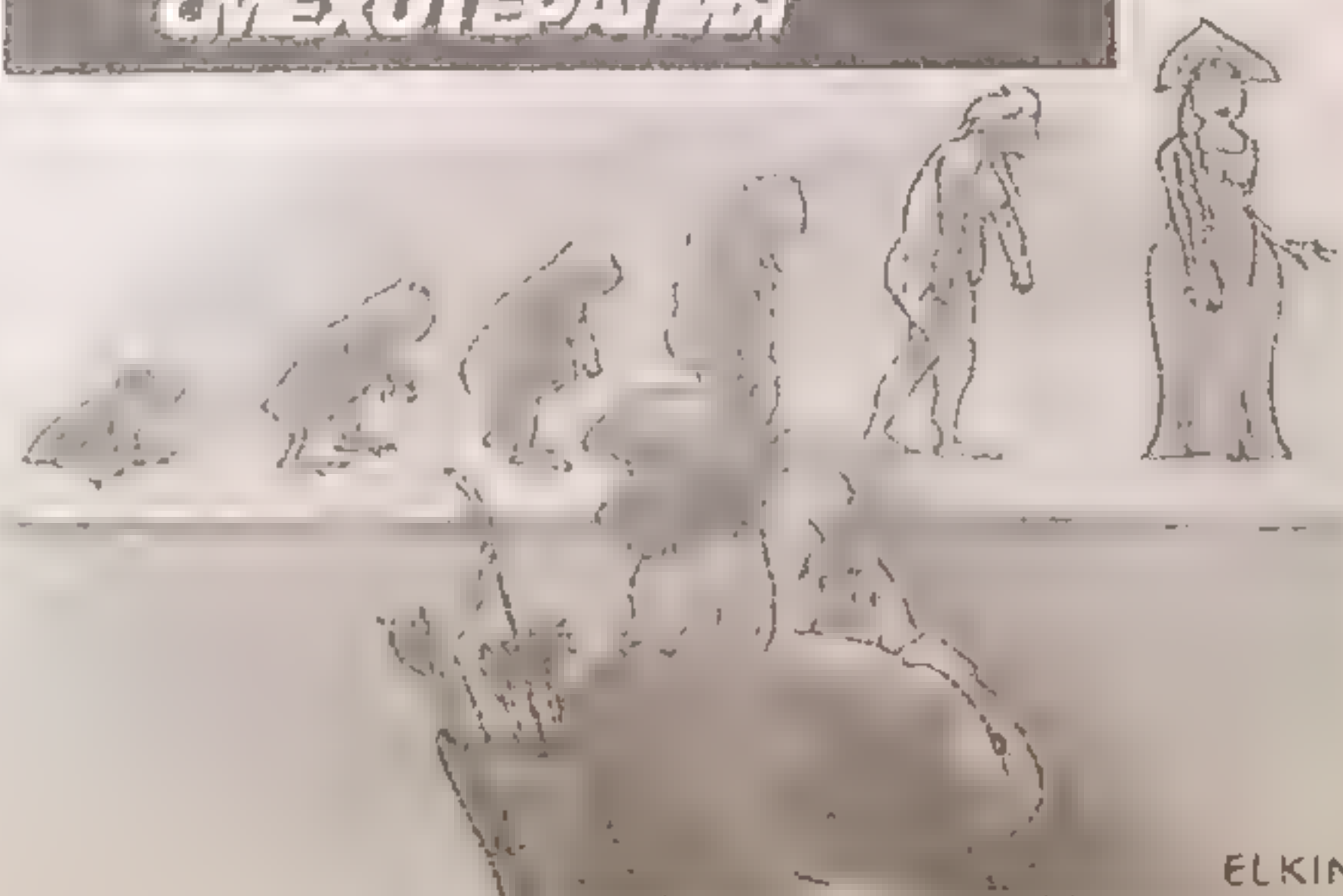
Медсестра - пациенту:

- Вы не могли бы сесть на иглу?
- В каком смысле? Наркоманом

стать?

- Да нет. Я уколы делать не умею...

## СЛЕХОТЕРАПИЯ



ELKIN

Милостивого, патриарха  
Александрийского.  
26 ноября - свят. Иоанна  
Златоустого,  
архиеп. Константинопольского.

На этой неделе мы разыгрывали книгу Г. Ужегова «Новый народный лечебник». Удача улыбнулась Вере Григорьевне Мишаниной из с. Левашовка Нижегородской области. Ждите бандероль с призом, Вера Григорьевна.  
А на следующей неделе в нашей лотерее - сборник «Лечение зверобоем, чистотелом и шалфеем». Ждем ваших писем, друзья!

Продолжается подписка на газету  
**ТВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**  
Индекс 51309  
Каталог АПР «Пресса России»  
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,  
местные каталоги  
Кировской обл., Алтайского края

## В КОМПЬЮТЕРЕ:

Пол-пала: польза и вред Почки застудил?	Стр. 2
Грибковая инфекция Эпилепсия	Стр. 3
Лекарства от глаукомы Чем запить таблетку	Стр. 4.
Народное средство от туберкулеза Советы дерматолога	Стр. 5
Аденома простаты Остеопороз у мужчин	Стр. 6
Как прогнать компьютерную усталость Средство победить стресс	Стр. 7





ОТКЛИК

## ЖЖЕНИЕ ЯЗЫКА

Хочу ответить вашей читательнице, которая жаловалась на сильное жжение языка. Месяц назад я тоже испытывала такой неприятный симптом, особенно по ночам. Кроме того, язык стал ярко-красным. Потом вдруг появилось жжение в животе. Я поняла, что эти явления связаны, и решила проверить состояние желудочно-кишечного тракта. При обследовании у меня обнаружили заболевание кишечника. Лечение состоит из нескольких

процедур: смазывание поверхности языка раствором тетрабората натрия в глицерине (20 %), прием фестала, полоскание рта «ротоканом». Все эти препараты продаются в аптеке без рецепта и стоят дешево. Кроме того, мне рекомендовали «среднюю» диету: без острого, жареного, жирного. Жжение языка прошло довольно быстро.

Валентина ГЕОРГИЕВА,  
г.Брянск.

## МОКРЫЕ ПРОСТЫНИ?

Неоднократно читала в вашей газете о проблемах мокрых простыней. Есть у меня рецепт, который проверен не на одном человеке. Мне его посоветовала женщина, сын которой не мог жениться из-за этой проблемы.

Я этим способом вылечила своих детей перед садиком.

Посмотрите по численнику, когда и в какое время родится молодой месяц. Взрослому человеку нужно в это время выйти на улицу, помочиться на руку и умыться мочой. Помогает с первого раза.

У меня дети были садиковс-

кого возраста, поэтому я подняла ребенка за минуту до наступления новолуния, попросила его помочиться в баночку, положила его опять в кроватку, у полусонного обмакнула его ручонку в баночку с мочой и этой мокрой ручонкой умыла его лицо.

Результат был уже на следующую ночь, а через четыре дня вся проблема испарилась.

Я этот совет давала многим и помогло.

Т.В.ПЕТРОВА, г.Городец  
Нижегородской области.



ПРЕДЛОЖЕНИЕ

## ЭТОТ «ЗОНТИК» - ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

У половины российских женщин при осмотре обнаруживается как минимум мастопатия - болезненное состояние молочной железы. Считается, что только хирургическое вмешательство помогает при мастопатии. Не буду спорить с медицинскими светилами. Тем более и они, вероятно, знают, что через некоторое время после операции могут возникнуть вторичные проявления мастопатии. Но нигде не встре-

кистой формы.

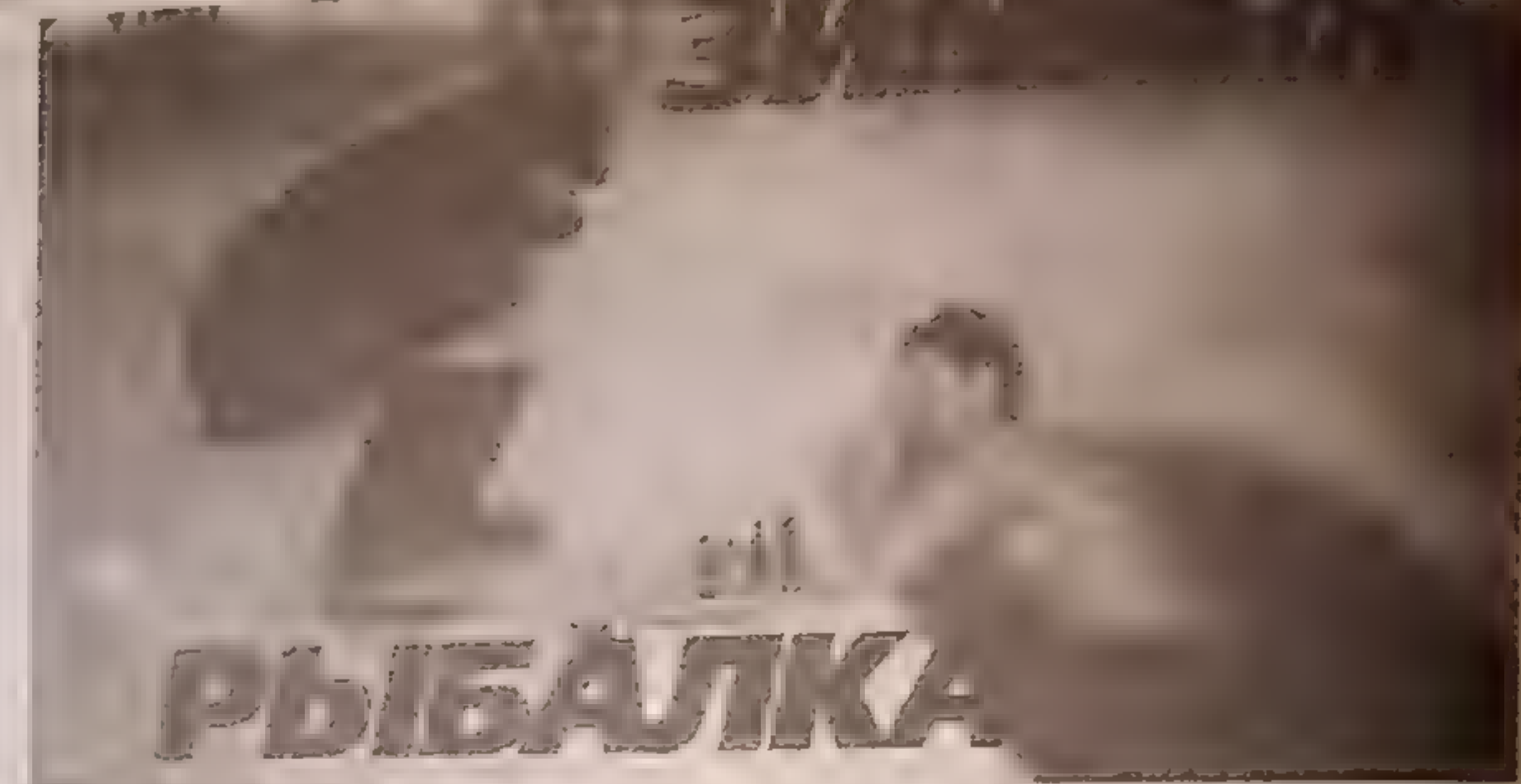
Коротко о горичнике Морисона. Входит в официальную медицину. О нем можно прочитать у таких известных травников, как Минаева, Никифоров, Зимин, Куликов, Галкина. В народной медицине горичник Морисона применяется при раке молочной железы, щитовидной железы, желудка, легких и других заболеваниях. Делает



ПИСЬМО - ПРИЗЕР

Добрый день, уважаемая редакция!

Примерно лет 5 назад застудил я почки на рыбалке. Я - рыболов-любитель и уж очень люблю зимнюю рыбалку. Когда сидишь над лункой и ждешь, кто кого перехитрит - я рыбу или она меня, в такой азарт приходишь, что не замечаешь сколько времени прошло. Вот так однажды я и ув-



## ПОЧКАМ НЕ ЗАКАЛКА

лекся ловлей окуней, просидев на морозе и промозгло ветру часа 4.

Когда добрался домой, меня подкосили страшные боли в пояснице. Пришлось даже «скорую» вызвать. Пролежал я в больнице с месяц. Обработывали меня сильнодействующими лекарствами. Вышел из больницы с диагнозом «почечно-каменная болезнь».

С тех пор обострение этой болезни преследовало меня каждую весну и осень. Приходилось с собой целую аптечку в карма-

нах носить, чтобы более-менее чувствовать себя нормально. А ведь мне до пенсии еще далеко, работать надо, детей поднимать.

Вот тогда и решил я обратиться к травам, полегчить с помощью народных средств. Обзавелся специальными книгами, травниками, лечебниками. Подобрал себе такой рецепт: клевер, кипрей, мята, брусничный лист, корень малины, корень лопуха, лист смородины и шиповник. На 0,5 л кипяченой воды - 1,5 ст.л. сбора

трав настаивать 3 часа или оставлять в термосе на ночь. Пить настоем в течение дня, за 15-20 минут до еды в теплом виде. А еще, чтобы облегчить выход камней, надо выпивать утром натощак и вечером перед сном смесь 1 ст.л. сока лимона и 1 ст.л. глицерина. Надеюсь, мои советы сгодятся кому-то. Лечитесь на доброе здоровье.

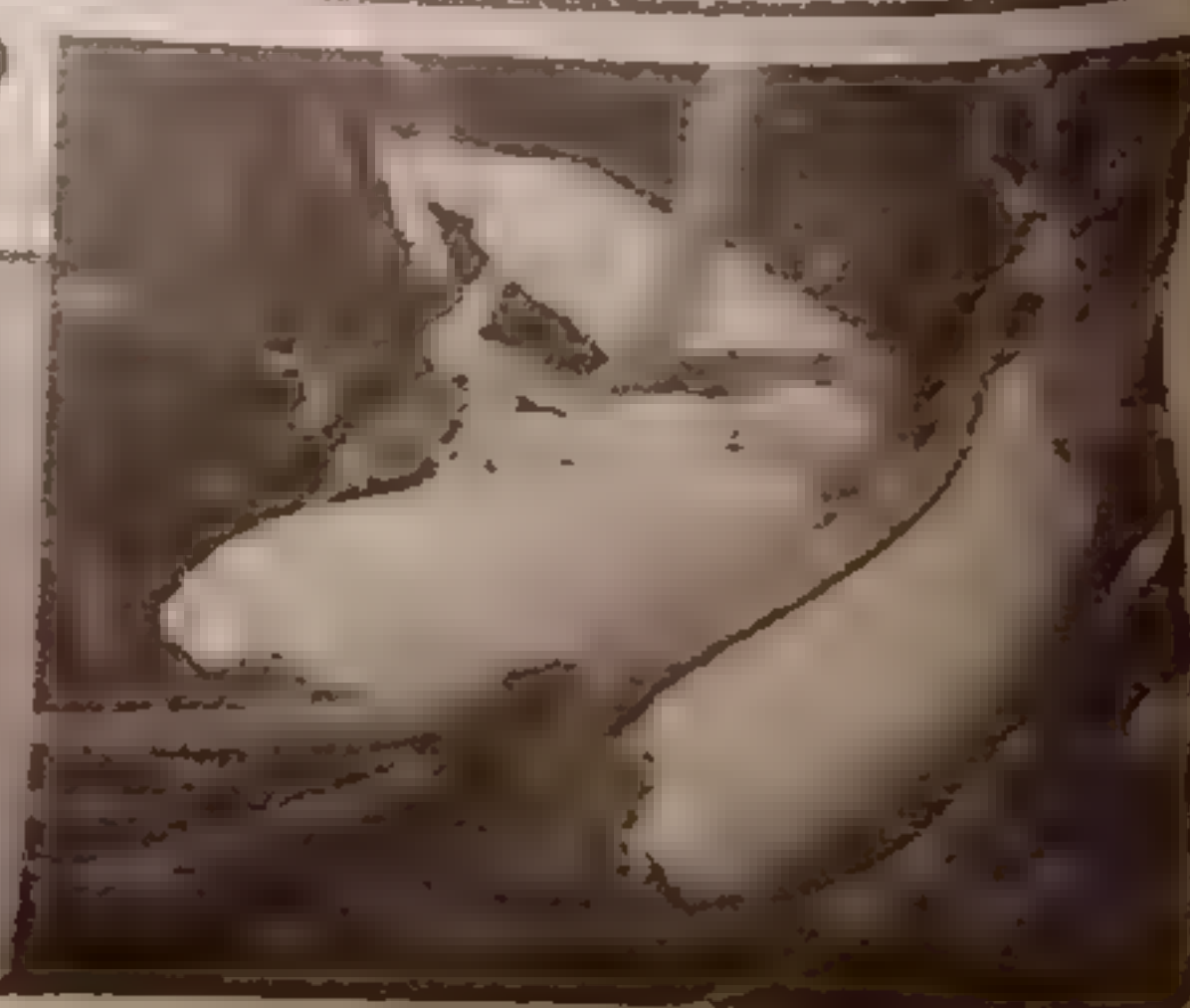
С уважением  
Г.А.ВАСИЛЬЕВ, г.Бор.  
Геннадий Алексеевич, ваше письмо - лучшее в номере. Приз придет по почте.

## ТЫКВУ ОГРАНИЧИТЬ?



ПАРА СТРОЧЕК НА ОТВЕТ

Слышала, что нельзя каждый день есть тыкву и кабачки. Почему? Я их кладу в суп, кашу, пеку оладьи.  
К. Н. ТУПИКИНА,  
Московская обл.  
Впервые об этом слышим. У тыквы и кабачков нет противопоказаний.



## НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ НА НОЧЬ

Правда ли, что после 21 часа никакой пищи нельзя?



# ЭТОТ «ЗОНТИК» - ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

У половины российских женщин при осмотре обнаруживается как минимум мастопатия - болезненное состояние молочной железы. Считается, что только хирургическое вмешательство помогает при мастопатии. Не буду спорить с медицинскими светилами. Тем более и они, вероятно, знают, что через некоторое время после операции могут возникнуть вторичные проявления мастопатии. Но нигде не встречала о применении фитотерапии для лечения этой болезни. Как травница я хочу написать о горичнике Морисона семейства зонтичных. Настойка корней этого растения,

применяемая внутрь и наружно, дает положительные результаты для излечения мастопатии, как диффузной, так и фиброзно-

кистозной формы.

Коротко о горичнике Морисона. Входит в официальную медицину. О нем можно прочитать у таких известных травников, как Минаева, Никифоров, Зимин, Куликов, Галкина. В народной медицине горичник Морисона применяется при раке молочной железы, щитовидной железы, желудка, легких и других заболеваниях. Является рассасывающим средством, кровоочистительным. Женщины, принимающие настойку корней горичника от мастопатии, после врачебного контроля отзываются об этом растении очень хорошо. Но в любом случае применения нужен медицинский диагноз болезни.

Могу выслать сухие корни горичника, если найдется женщина, желающая пролечиться настойкой горичника от мастопатии.

Мой адрес:

658200, Алтайский край,  
г.Рубцовск, а/я 8/1.

ВАСИНА Н. А.

Телефон в Рубцовске  
1-02-08.

## ПЬЮ ЧАЙ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ

Пять лет я бесплатно рассылаю по всей стране семена лекарственного растения амаранта «Лисий хвост». Это живой растительный белок. Он помогает при многих заболеваниях, но особенно от недержания мочи у детей. По заявкам высылаю и сырье. Многие огородники теперь уже и сами делятся семенами. А письма все идут и идут. У кого еще нет семян - вышлю бесплатно в вашем конверте с literой «А» и о/адресом + каталог семян овощей перспективных сортов.

Теперь же я увлекаюсь выращиванием замечательной шпинат-малынки. Санберри - замечательного сорта. Она неприхотлива, не требует особого ухода. В грунт высаживать ее можно с 15 мая по 25 июня. Семена - 25 на 25 см, 50 на 50 см, также как и амарант. Ягода сформирована, имеет приятный вкус. Шпинат-малынка отлично подходит для салатов и супов.

На себе испытала - в коленях перестало хрустеть. Санберри помогает при ревматизме, варикозном расширении вен, астме, гастрите, головной боли. Из ягод можно получать сок, варить варенье, компоты, а из сырья (листья, стебли, корни) отвары и настои. Я пью три раза в день как чай (1 ч.л. на стакан кипятка). Настаиваю в термосе. Оздоровительные настои пью согласно «Венному лунному календарю» во 2-ю и 4-ю фазы луны. Убедилась - результаты очищения организма от шлаков гораздо лучше, чем в обычные дни.

Кто желает развести эти экзотические растения - вышлю по почте.

Пишите по адресу:  
658210, Алтайский край,  
г.Рубцовск, а/я 49,  
ДРАНИЧНИКОВОЙ  
Лидии Петровны.

Впервые об этом слышим. У тыквы и кабачков нет противопоказаний.

## НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ НА НОЧЬ

Правда ли, что после 21 часа никакой пищи нельзя брать в рот. Но ведь многие пьют на ночь кефир, молоко и т.д.

О. С. ИВАНОВА, г. Тверь, 73 года.

Ничего не есть после 18 (а не 21) часов - это правило для тех, кто не хочет полнеть. Наедаться на ночь, конечно, не следует, но если привыкли пить кефир - так и пейте на доброе здоровье.

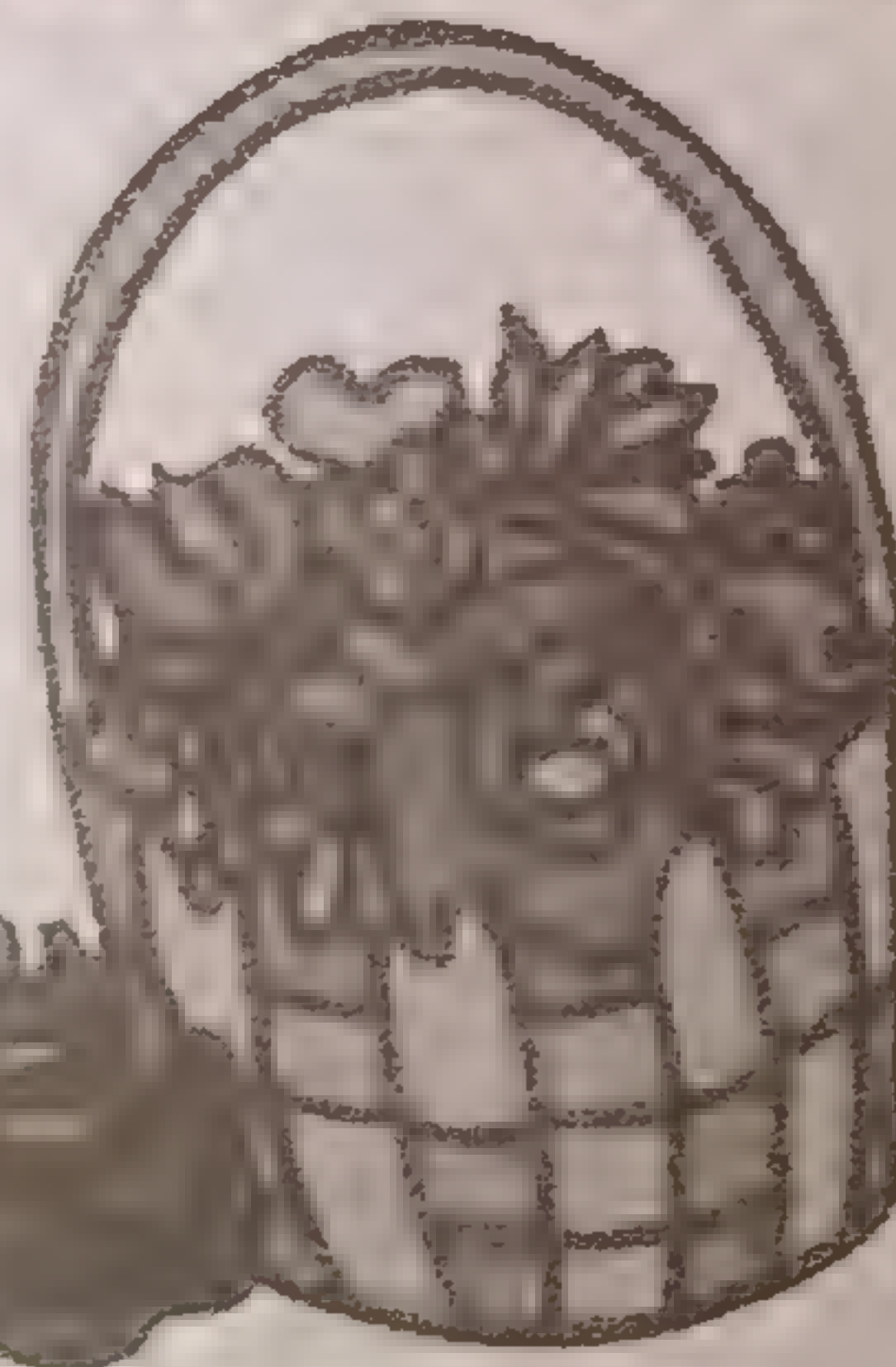
## КАК ТРАВА ПОЛ-ПАЛА КАМНИ ВЫГОНЯЛА

- Вредна ли трава пол-пала и где ее применяют?  
Г.Б.ПИМЕНОВА,  
г. Иваново.

Эта трава является мощным стимулятором солевого обмена в организме. Лечит подагру, спондилез, полиартрит. Как солевыводящее средство применяется при пиелонефритах, мочекаменной болезни, циститах. Способствует снятию воспалительного процесса мочевыводящих путей и мочевого пузыря, в придатках, в почечных лоханках (пиелит), простате (простатит). Отвар пол-палы является сильным мочегонным средством, способствующим растворению почечных камней и выведению их из организма. Однако применять пол-палу при мочекаменной болезни опасно, если камни очень крупные: при движении они могут закрыть проток мочеточника и вызвать сильную колику.

Также эта трава нормализует менструальный цикл, способствует рассасыванию фибромиом. Понижает содержание сахара в крови, помогает при хронической мигрени. Рубцует язву желудка, убирает из него полипы.

Хорошо действует при лечении цирроза печени, поджелу-



дочной железы, снижает свертываемость крови и тем самым препятствует образованию тромбов в сосудах.

Вот несколько рецептов, которые прислал нам травник В. Б. ЧЕРКАШИН. Столовую ложку мелко искрошенной травы залить одним стаканом кипятка и 15 минут нагревать на водяной бане. В ней остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым по полстакана за 30 минут

до еды через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов.

Можно приготовить настой в термосе. Одну стол. ложку пол-палы залить 250 г крутого кипятка и настоять один час. Пить по 1/3 стакана теплым 2-3 раза в сутки. Курс лечения 10-30 дней.

Оставшуюся после отвара траву можно использовать для наружного лечения фурункулов, угревой сыпи, трофических язв. Во время лечения исключить острое, соленое, алкоголь. На курс необходимо 60 г травы. Перерыв между курсами полгода. При запущенной болезни пить отвар через 3 часа и в этом случае нужно 100 г травы и 3 курса.

Пол-пала выводит из организма вредные вещества, очищает его. Вот рецепт клизм. 1 стакан отвара травы на 2 литра теплой воды, примерно 38 градусов. Делать клизмы утром и вечером 3 раза в неделю, затем недельный перерыв. И так 3 раза. После теплой клизмы сделать сразу холодную 20 градусов. Сразу положить на печень теплую грелку. Для отваров желателно использовать талую, родниковую или дистиллированную воду.

Противопоказания - индивидуальная непереносимость, поэтому перед применением лучше посоветоваться с врачом. Он определит необходимость ее применения и дозу.



# ГРИБКОВАЯ

## ИНФЕКЦИЯ

Известно, что наше общество расслоилось. На взгляд дерматологов - большая часть населения страны заражена грибковыми инфекциями. А меньшая прописана в группе риска.

Условия жизни таковы, что мы, не напрягаясь, можем догнать и перегнать Венгрию, где дерматофитиями страдает почти 85% граждан. По мнению академика Виталия Борисовича АНТОНОВА, директора Российского микологического центра в Петербурге, только знания могут приостановить наше тотальное заражение.

- Чем опасны микозы, кроме сверхзаразности?

- Присоединением другой суперинфекции. Всегда наготове стрептококк и стафилококк. А это тяжелые гнойные инфекции, опасные для организма в целом. У нас страдает статистика. Но могу сказать, что 40% всех кожных заболеваний - грибковые. Они имеют тенденцию к распространению и провоцируют сложные аллергические реакции.

- Кто находится в группе риска?

- Все. Если у самых маленьких нас тревожит кандидоз, то у подростков и взрослых это микозы и ониомикозы. В период полового созревания, учебных перегрузок, часто нерегулярного и неполноценного питания иммунитет снижается и позволяет развиваться грибковой инфекции. Ведь мы живем не в стерильной среде, грибки - ее часть, они есть везде: в воздухе, воде, земле, на коже, слизистых около-внутренних органов человека.

Больше всех страдают те, кто вынужден носить форменную

Как правило, страдают люди при наличии других системных заболеваний: сахарном диабете, варикозном расширении вен. Любые нарушения питания или кровоснабжения рук и ног подстегивают грибковую инфекцию.

Под особым наблюдением надо находиться военнослужащим, пекарям, кондитерам, рабочим прачечных. Там, где кожа подвергается неестественному увлажнению, создается благоприятная среда для развития заболевания.

- С чем вы связываете всплеск дерматологических заболеваний?

- Уровень цивилизации, миграция населения, новые экономические условия, загрязнение окружающей среды. Все в какой-то мере влияет на иммунитет и его неспособность защититься. Справедливости ради должен отметить, что и лекарственных средств появилось достаточно много; на смену токсичным пришли эффективные и безопасные. Мы спокойно назначаем ламизил разным больным, есть положительный опыт применения

его у детей. Этот антимикотик произвел революцию в лечении микозов, так как позволил многим больным отказаться от изнурительной терапии - удаления ногтей, чисток, наложения повязок. У нас появилась возможность помочь радикально. Назначив лечение, мы некоторое время наблюдаем за больным, а потом он исчезает из поля зрения - уже нет необходимости в нашей помощи.

- Микозы стали большой медицинской проблемой?

- И медицинской, и общенациональной. Я всегда говорил, что уровень микотической заболеваемости отражает уровень здоровья населения страны. Целой популяции. Микозы - это маркер сниженного иммунитета. Кроме того, это моральная проблема, уровень культуры, цивилизованности. Поэтому этим следует заниматься. Грибковые заболевания инфекционны. А инфекция всегда лечится схематично.

- В таком случае нельзя ли делать прививки против грибковой инфекции, так же как против столбняка и туберкулеза?

- Это вряд ли возможно. Возбудители заболевания очень изменчивы и обладают невероятной способностью приспосабливаться, выживать даже в неблагоприятных условиях. Грибковая инфекция - скорее она приспособится к новым условиям, чем мы найдем какую-то универсальную вакцину. Плохо то, что у организма не вырабатывается иммунитет к этой инфекции. После эффективного курса

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

16.11.2001 года

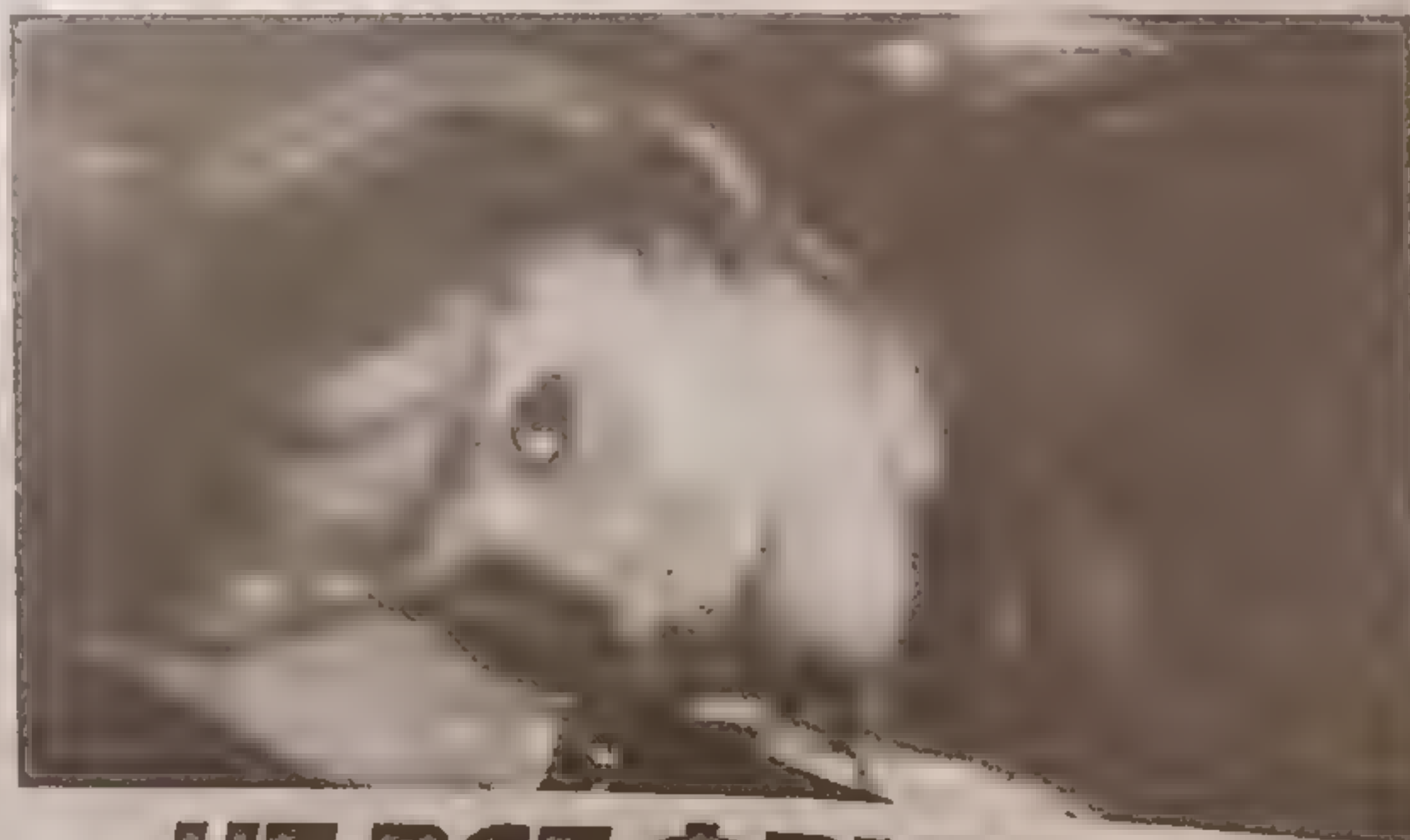
## МИГРЕНЬ ДОСТАЕТСЯ В НАСЛЕДСТВО

Мигрень - один из наиболее частых вариантов головной боли. Если приступы повторяются два раза в неделю, человек теряет в самом активном возрасте (между 15 и 45 годами) два года жизни. Ситуация усугубляется еще и тем, что при первом обращении к врачу-терапевту, диагноз мигрени ставится правильно лишь в каждом третьем случае, а для других видов головной боли - еще реже.

Мигрень - хроническое заболевание с генетической предрасположенностью. Приступы интенсивной головной боли пульсирующего характера локализируются преимущественно в глаз-

нично-лобно-височной области, сопровождающейся в большинстве случаев тошнотой, иногда рвотой, плохой переносимостью яркого света и громких звуков, сонливостью и вялостью после завершения приступа.

В большинстве случаев мигрень начинается в молодом возрасте - до 20 лет, чаще в период полового созревания. Женщины страдают в 2 раза чаще мужчин. В 70-75 % случаев мигрень передается по наследству. Если ваша бабушка и мама страдали мигренью, то очень велика вероятность того, что и вам не удастся ее избежать.



## НЕ ВСЕ ФРУКТЫ ХОРОШИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Отнюдь не все овощи и фрукты на стороне худеющего. Многие содержат столько сахара, сколько нам вовек не переработать. И этот сахар превращается все в тот же

буз. Вторую группу (6-10% сахара) следует ограничивать до 200 г в день. К ней относятся: лук, тыква, морковь.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

Доктор, у меня, кажется, грибки...





полового созрева-  
перегрузок, часто нерегулярно-  
го и неполноценного питания  
иммунитет снижается и позво-  
ляет развиваться грибковой ин-  
фекции. Ведь мы живем не в  
стерильной среде, грибки - ее  
часть, они есть везде: в возду-  
хе, воде, земле, на  
коже, слизистых около-  
внутренних органов че-  
ловека.

Больше всех стра-  
дают те, кто вынужден  
носить форменную  
одежду, водо- и возду-  
хонепроницаемую  
обувь. Когда мы посе-  
щали атомные станции,  
знакомились с услови-  
ями труда, обследова-  
ли помещения саноб-  
работки, отовсюду: со  
стен, потолков, даже  
рожек душевых - вы-  
севали грибок. Там  
очень благоприятные  
условия для его сохра-  
нения. Споры грибка  
легко прилипают к  
влажной распаренной  
коже. Эта грязь невиди-  
ма, человек не может  
ее смахнуть.

средств появилось достаточно  
много: на смену токсичным при-  
шли эффективные и безопас-  
ные. Мы спокойно назначаем ла-  
мизил разным больным, есть  
положительный опыт примене-

Доктор, у меня,  
кажется,  
грибки...



точно  
- В таком случае нельзя ли  
делать прививки против гриб-  
ковой инфекции, так же как  
против столбняка и туберку-  
леза?

- Это вряд ли возмож-  
но. Возбудители заболе-  
вания очень изменчивы  
и обладают невероятной  
способностью приспо-  
сбливаться, выживать  
даже в неблагоприятных  
условиях. Грибковая ин-  
фекция - скорее она при-  
способится к новым ус-  
ловиям, чем мы найдем  
какую-то универсальную  
вакцину. Плохо то, что у  
организма не вырабаты-  
вается иммунитет к этой  
инфекции. После эффек-  
тивного курса лечения  
надо контролировать со-  
стояние своей кожи, по-  
тому что склонность к  
грибковым заболеваниям  
остается на всю  
жизнь.

Наталья Фролова.  
© «АиФ-здоровье».

## НЕ ВСЕ ФРУКТЫ ХОРОШИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Отнюдь не все овощи и фрук-  
ты на стороне худеющего. Мно-  
гие содержат столько сахара,  
сколько нам век не перерабо-  
тать. И этот сахар превращается  
все в тот же жир.

Диетологи подразделяют все  
овощи и фрукты на три группы -  
в зависимости от содержания  
сахара. В первую группу попали  
овощи и фрукты, содержащие до  
5% сахара и мы можем их есть  
без опаски. Это - огурцы, кабач-  
ки, редис, помидоры, грибы, ка-  
пуста, крыжовник зеленый, ар-

буз. Вторую группу (6-10% са-  
хара) следует ограничивать до  
200 г в день. К ней относятся:  
лук, тыква, морковь, свекла,  
апельсины, клубника, малина,  
смородина.

А продуктами из третьей  
группы (более 10% сахара) тем,  
кто хочет похудеть, можно лако-  
миться лишь изредка. Это - кар-  
тофель, зеленый горошек, куку-  
руза, яблоки, сливы, персики,  
ананасы, груши, виноград, ба-  
наны, абрикосы, вишня и че-  
решня.

3

## Эпилепсия - падучая, или «Священная болезнь»

Эпилепсия - хроническое заболевание, которое начинается обычно в  
детском или юношеском возрасте и характеризуется различными парок-  
сизмальными расстройствами, а особенно изменениями личности. «Свя-  
щенной болезнью» назвал эпилепсию Гиппократ, описавший ее в 400 г.  
до н.э. Врачи древности связывали ее возникновение то с божественным  
наказанием за несправедную жизнь, то с одержимостью, присущей свя-  
тым и пророкам, то с дьявольским влиянием, то с гениальностью.

### Причины эпилепсии

Внутриутробное повреждение головного мозга, родовая травма, черепно-  
мозговые травмы и нейроинфекции, опухоль, аневризма. Причины могут быть и  
не установлены, в этом случае говорят о генуинной (наследственной) эпилепсии.  
Если припадки сопутствуют какому-либо текущему заболеванию (сосудистые  
нарушения, опухоль, нейросифилис), говорят о симптоматической эпилепсии.

### Симптомы

Общие признаки эпилептического припадка: 1. Внезапность возникновения  
и прекращения. 2. Непродолжительное время. 3. Стереотипность проявлений,  
т.е. все приступы как один похожи. 4. Повторяемость приступов. Перед при-  
падком довольно часто за несколько часов или за сутки возникают «предвес-  
тики»: головная боль, недомогание, плохое настроение, предчувствие над-  
вигающейся беды.

Припадок начинается с ауры (от греч. «дуновение»), которая проявля-  
ется мимолетными расстройствами, которые больной впоследствии хо-  
рошо помнит. Аура может быть представлена яркими зрительными гал-  
люцинациями. После ауры больной теряет сознание и падает, издавая  
своеобразный крик.

Тоническая фаза длится около 30 секунд. В это время у больного  
напряжены все мышцы, и он принимает особую позу, бледнеет, потом  
синееет, у него временно останавливается дыхание и прекращается  
сердечная деятельность.

Затем следует клоническая фаза, когда начинаются ритмические подер-  
гивания всех мышц, может произойти непроизвольное мочеиспускание, дефе-  
кация. Из рта выделяется розовая пена. Судороги продолжаются 2-3 минуты.

Абсанс - кратков-  
ременное выключение  
сознания больного (на  
1-3 сек.). У больных в  
это время застывает  
взгляд, человек замол-  
кает, прерывает свое  
занятие, но не падает.

### Важно

При эпилепсии необходимо избегать провоцирую-  
щих припадки факторов: приема алкоголя, перегрева  
на солнце, купания в холодной воде, физического и ум-  
ственного напряжения.

### Чем опасна эпилепсия

Эпилепсия - это прежде всего гибель мозга. У человека постепенно дегра-  
дирует умственная деятельность, снижается память, он неадекватно начи-  
нает воспринимать мир, теряет интеллект.

### Лечение

Обычно комплексное, включает назначение различных групп препаратов:  
непосредственно противосудорожных средств, психотропных, витаминов, но-  
тропов, инъекций алоэ, стекловидного тела и др.

Прием лекарств должен быть регулярным и длительным. Произвольная отме-  
на лекарств может вызвать резкое ухудшение состояния.  
Препараты назначаются в зависимости от характера припадков. Дозу регулиру-  
ют таким образом, чтобы при минимальном наборе средств до-  
стичь максимального эффекта.

При хороших результатах лечения дозу уменьшают. Это де-  
лается под контролем электроэнцефалографического иссле-  
дования.  
Фитотерапия является хорошим дополнением к медика-  
ментозному лечению.



## ЛЕКАРСТВО ПРИ ГЛАУКОМЕ

Лечащий врач каждый раз почему-то упорно выписывает мне пилокарпин и даже слушать не желает о других лекарствах. А ведь столько новых эффективных средств появилось! Мы же все «старье берем»...

Н.И. Глушков, Мурманск.

- Напрасно вы нападаете на «патриарха» антиглаукомной терапии. Несмотря на свой преклонный возраст, пилокарпин начали применять еще в прошлом веке, он и по сей день остается эффективным при разных формах глаукомы. Препарат относится к группе миотиков, то есть средств, вызывающих сужение (миоз) зрачка. Врачи ценят препарат за то, что он не вызывает нежелательных осложнений, практически всегда хорошо переносится и к нему не возникает привыкания. Пилокарпин действует мягко, физиологично: никого и ничего не угнетая, помогает дренажной системе справляться со своими обязанностями, улучшает фильтрацию жидкости и снижает ВГД.

В настоящее время существует целая группа препаратов (тимолол, бетоптик, проксодолол, тусопт) с иным механизмом действия: они сдерживают, подавляют производство внутриглазной жидкости, никак не влияя на ее отток. В целом для глаза это не слишком здорово, ибо, как мы помним, есть структуры, которым влага жизненно необходима. Но из двух зол приходится выбирать меньшее.

Сегодня наиболее широко для лечения всех видов глаукомы

мы применяем тимолол малеат. Выпускают препарат несколько производителей в разных странах, поэтому и в аптеке его можно встретить под разными именами: офтан-тимолол, окупрес, тимоптик, окурил...

Хорошо себя зарекомендовал бетаксолол (бетоптик). Он не только сдерживает продукцию внутриглазной жидкости, но в какой-то степени улучшает питание сетчатки и зрительного нерва, способствуя сохранению поля зрения.

Препарат назначают больным с такими сопутствующими заболеваниями, как сахарный диабет, бронхиальная астма, некомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания.

Разработан и оригинальный отечественный препарат - проксодолол. Не уступая импортным лекарствам по эффективности, он существенно выигрывает в цене.

Капли дорзоламида гидрохлорид (тусопт) действуют примерно так же, как тимолол.

Надо сказать, что все лекарства этой группы как бы нажимают на одни и те же «кнопки» механизма, ответственного за регуляцию внутриглазного давления. Поэтому их не комбинируют, а выбирают какой-то один.

В третью группу входят лекарства смешанного действия: эпинефрин и дипивалил эпинефрина. Они сдерживают продукцию внутриглазной жидкости, одновременно улучшая ее отток.

В экстренных ситуациях применяют лекарства, действующие не

## КАПРИЗНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Что обычно говорит врач, выписывая то или иное лекарство? «Принимать три раза в день по таблетке». А вот в какое время принять таблетку - до еды, после или между едой - часто объяснить забудет. А между тем от этого во многом зависит лечебный эффект.

Очень часто лекарственные препараты соединяются с различными компонентами пищи и образуют прочные соединения, из которых уже не могут «вырваться». В результате эффект от приема таблетки - нулевой. Например, если врач вам назначил антибиотики тетрациклинового ряда (тетрациклин, тетралин, биомидин и др.), нужно на время забыть о молочных продуктах. Кальций, который в них содержится, соединяется с тетрациклином и не дает препарату бороться с микробами.

Препараты железа бесполезно принимать, если вы запиваете их чаем, кофе или молоком, «заедаете» орехами или любыми продуктами, в которых содержится пищевая кислота.

Помните о том, что под влиянием пищи стенки желудка по-разному всасывают лекарства. Жиры, к примеру, снижают эффективность сульфаниламидных препаратов, фурадонина. А сахар и сладости замедляют действие сульфадиметоксина. Но когда нужно повысить всасываемость жирорастворимых лекарств (например, витаминов А, Д, Е, К, седуксена и др.), жирная пища, наоборот, приносит только пользу.

Сильное влияние на лекарство оказывают пищеварительные соки. Натощак, когда кислотность желудочного сока низкая, пейте

сердечные гликозиды и лекарства, не раздражающие слизистую. На пустой желудок они быстро всасываются. А вот аспирин, если вы принимаете его не в шипучей форме, лучше принимать после еды, иначе могут возникнуть боли в животе. Во время еды не принимайте никаких антибиотиков - они терпеть не могут кислого, а ведь, как известно, кислотность во время еды очень высокая. Нельзя запивать антибиотик и соками - они вызывают такой же «кислый» эффект, как и желудочный сок.

Если вы принимаете противотромботические препараты, придется отказаться от «зеленых» овощей (капусты, салата, шпината и др.).

Чем лучше запивать лекарства?

Холодной кипяченой водой. И не только лекарства, но и витамины.

Может ли пища помочь лекарствам в борьбе с болезнями?

Конечно. Например, при приеме противоопухолевых препаратов очень полезна пища, которая улучшает кровотока: печенька, рыба, морковь, укроп, гранаты, черная смородина и т.п. Полезно есть мед, лучше в смеси с соком алоэ. А если вам назначены антибиотики или противотуберкулезные препараты, ешьте побольше зелени, овощей и фруктов. При приеме мочегонных вводите в свой рацион продукты, богатые калием: горох, картофель, лук, щавель, свеклу, фасоль, яблоки, курагу и др.

## ПРЕПАРАТ ПРОТИВ СПИДА

Новый медицинский препарат - «Фосфазит» - успешно прошел клинические испытания во Всероссийском центре по профилактике и лечению СПИДа и с будущего года будет внедряться в практику лечения ВИЧ-инфицированных больных, сообщает РИА «Новости».

Лекарство «Фосфазит» разработано в НИИ «Новосибирск» и предназначено для профилактики и лечения СПИДа. Оно успешно проходит клинические испытания во Всероссийском центре по профилактике и лечению СПИДа. С будущего года препарат будет внедряться в практику лечения ВИЧ-инфицированных больных. Об этом сообщает РИА «Новости».

Эффект достигается только путем комбинирования различных курсов. «Фосфазит» же в два раза дешевле аналогичных зарубежных препаратов.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

И ПЕРЕСТАНЬТЕ  
ПОРТИТЬ ГЛАЗА...





ибо, как мы помним, есть структура, которым влага жизненно необходима. Но из двух зол приходится выбирать меньшее. Сегодня наиболее широко для лечения всех видов глауко-

механизма, ответственного за регуляцию внутриглазного давления. Поэтому их не комбинируют, а выбирают какой-то один.

В третью группу входят лекарства смешанного действия: эпинефрин и дипивалил эпинефрина. Они сдерживают продукцию внутриглазной жидкости, одновременно улучшая ее отток.

В экстренных ситуациях применяют лекарства, действующие не напрямую, а опосредованно. Это, в частности, глицерол (глицерин) и сернокислая магнезия, которые увеличивают осмотическое давление крови. В результате жидкость из всех тканей, в том числе и полостей глазного яблока, засасывается в кровяное русло, и внутриглазное давление быстро снижается.

Сильное влияние на лекарство оказывают пищеварительные соки. Натощак, когда кислотность желудочного сока низкая, пейте

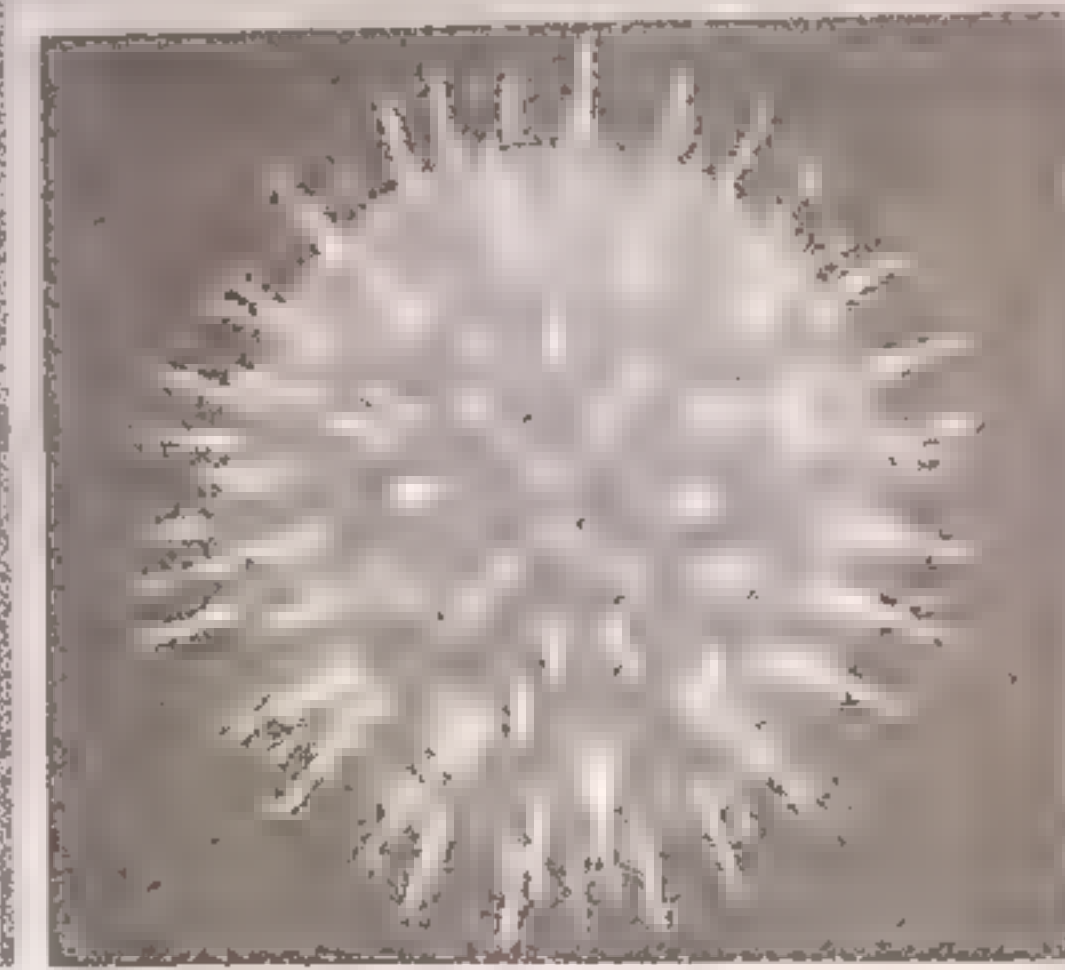
Чем лучше запивать лекарства?

ты, богатые калием: горох, картофель, лук, щавель, свеклу, фасоль, яблоки, курагу и др.



## ПРЕПАРАТ ПРОТИВ СПИДА

Новый медицинский препарат - «Фосфазит» - успешно прошел клинические испытания во Всероссийском центре по про-



филактике и лечению СПИДа и с будущего года будет внедряться в практику лечения ВИЧ-инфицированных больных, сообщает РИА «Новости». Лекарство запатентовано во всех крупнейших странах мира. Сейчас оно проходит испытания в Таиланде.

«Фосфазит» способен помочь людям, зараженным СПИДом. Препарат не излечивает людей полностью, но отодвигает проявление симптомов болезни и продлевает жизнь.

В настоящее время курс лечения СПИДа зарубежными препаратами обходится от 5 до 20 тысяч долларов в год на человека. Это при том, что стойкий

эффект достигается только путем комбинирования различных курсов. «Фосфазит» же в два раза дешевле аналогичных западных лекарств, что позволит уменьшить расходы на лечение зараженных СПИДом.

Между тем, за последние два года в России отмечено стремительное распространение ВИЧ-инфекции, причем лидерство в этой сфере принадлежит Москве. Во многих регионах России ВИЧ-инфицированные вообще не получают никакого лечения, а с увеличением числа больных надеяться на улучшение ситуации не приходится.

Lenta.Ru

## Народные средства для лечения эпилепсии

1. **Цветки арники горной** в виде настоя или настойки принимают внутрь при эпилепсии, сотрясении мозга и апоплексии (кровоизлиянии в мозг). Настой: ст. ложку цветков настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2-3 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды. Настойка: 10%-ная на 70-40%-ном спирте, принимают по 1/2 чайной ложки настойки на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 3-5 раз в день до еды.

2. **Корень бадьяна** (звездчатого аниса) в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при инфекционных заболеваниях крови, эпилепсии и др. недугах. Настой: ст. ложку корня настаивают 2-3 часа в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

3. **Траву и корни башмачка пестрого** (пятнистого) в виде настоя принимают внутрь при эпилепсии, нервных расстройствах и головной боли. Настой: 1-2 ст. ложки сырья настаивают 2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

4. **Траву белозора болотного** в виде настоя принимают внутрь при заболеваниях сердца, связанных с нервными расстройствами, эпилепсии и др. заболеваниях. Настой: чайную ложку сухой травы настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

5. **Листья с плодами болиголова крапчатого** в виде настойки принимают каплями при мигрени, хоре и эпилепсии как противосудорожное и болеутоляющее средство. Настойка: 10%-ная на 70-40%-ном спирте, принимают по 7-10 капель настойки на 1/4 стакана теплой кипяченой воды 2-3 раза в день до еды. Ядовито, очень!

6. **Корни борщевика рассеченного** в виде настоя принимают внутрь как успокаивающее средство при судорогах, эпилепсии, различных нервных

и кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом. Настой: 1-2 ст. ложки корней настаивают 8 часов в 2 стаканах кипятка и

пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

7. **Траву и корни буквицы лекарственной** в виде настоя принимают внутрь при головных болях, головокружении, эпилепсии как укрепляющее средство при нервном истощении. Настой: ст. ложку сырья или корней настаивают 2-3 часа в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 2-3 раза в день до еды.

### Диета

Диета больных эпилепсией должна быть вегетарианской или молочно-растительной. Резко ограничивается употребление солей и жидкостей.

### Простой способ

Когда начинается приступ, положить левую руку эпилептика на пол и прижать мизинец левой руки. Приступ должен быстро закончиться.

### Как помочь больному во время припадка

Необходимо принять меры, чтобы больной не получил телесных повреждений. Положить его на мягкое. Руки и ноги придерживать, предохраняя от ушибов, но силой препятствовать судорожному сокращению конечностей нельзя - это может привести к травме. Нужно снять с больного пояс, расстегнуть воротник, в рот вставить ложку во избежание прикусывания языка, голову повернуть в сторону.

### Знахарский рецепт

Настой из валерианы (20,0) и мандариновой кожуры (4,0). Залить кипящей водой (пол-литра). Разделить на 12 частей. Принимать 6 раз в день.

и кожных заболеваний, сопровождающихся зудом. Настой: 1-2 ст. ложки корней настаивают 8 часов в 2 стаканах кипятка и





# В МИРЕ ЖИРОВ ВСЕ ПЕРЕМЕНИЛОСЬ

(Окончание. Начало в «ТЗ» № 45)

Нина Михайловна САМОХИНА - профессионал и поэтому никогда не бывает голословна. Все, о чем она говорит, доказано наукой и проверено ею самой. А наукой доказано, что, если подогреть, например, говяжий или даже бараний жир, который вообще-то плохо усваивается, то их биологические качества значительно улучшаются.

В доказательство Самохина даже привела небольшую цитату из академического учебника профессора Л.Павловской «Физиология питания»: «Кратковременное нагревание жира при обжарке продуктов повышает усвояемость тугоплавких жиров - говяжьего и бараньего, не изменяет усвояемости свиного сала и сливочного масла. В связи с этим для жарки следует использовать топленое масло и сало. При длительной же тепловой обработке происходит их окисление».

Итак, качества говяжьего и бараньего жира при нагревании улучшаются, растительных масел ухудшаются, а вот если подогреть свиной жир, то с ним ничего не происходит.

Свиной жир содержит так называемую арахидоновую кислоту, которая, во-первых, относится к ненасыщенным жирам, а во-вторых, является одной из незаменимых жирных кислот. В частности, эта кислота участвует в строительстве клеток и входит в состав всех клеточных мембран организма, является составной частью фермента сердечной

5 раз выше сливочного масла и говяжьего жира.

Арахидоновая кислота входит в состав не только свиного, но и китового жира. Поэтому далее речь пойдет еще об одних чрезвычайно полезных жирах, с точки зрения Самохиной, самых полезных, - натуральных жирах океанических рыб и морских млекопитающих.

В последнее время ученые стали уделять большое внимание изучению принципиально нового класса жиров. Все началось с проведенных в семидесятых годах исследований, которые выявили так называемый «гренландский феномен». У эскимосов Гренландии, несмотря на обилие в их рационе животного жира и

не подвергается термической обработке

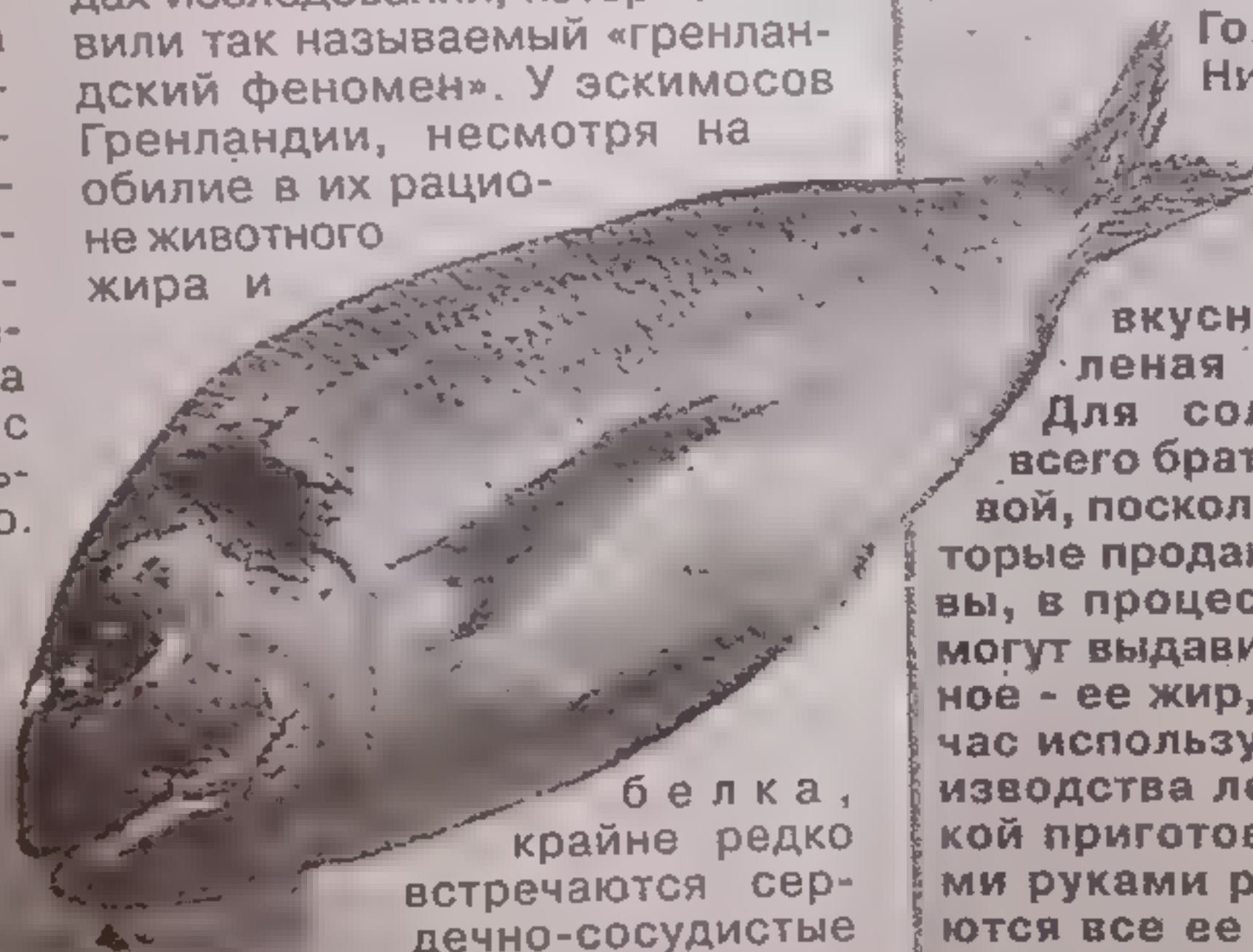
## РЕЦЕПТ ОТ САМОХИНОЙ

Нужно взять рыбу, например горбушу, удалить внутренности и натереть двумя ложками соли (Нина Михайловна пользуется только морской солью или, в крайнем случае, темной, каменной), смешанной со столовой ложкой сахара.

Голову рыбы Нина Михайловна отрезает и варит из нее суп.

Через три дня вкусная нежно-соленая рыба готова. Для соленья лучше всего брать рыбу с головой, поскольку из рыб, которые продаются без головы, в процессе обработки могут выдавить самое ценное - ее жир, который сейчас используется для производства лекарств. В такой приготовленной своими руками рыбе сохраняются все ее полезные вещества и все витамины, особенно витамин D, который при самой незначительной термической обработке, малейшем термическом воздействии переходит в свою нерастворимую форму.

Нина Михайловна Самохина, изучив все целебные свойства жиров рыб, ввела в разработанную ею диету для нефрологических больных как необходимый компонент морские продукты. Сейчас диету для нефрологических больных Самохиной, малой части которой мы коснулись, предполагается ввести в практику нефрологического Центра при 52-й клинической больнице и ряда нефрологических отделений московских



белка, крайне редко встречаются сердечно-сосудистые заболевания. К приме-

меру, признаки ишемической болезни сердца были за двадцать пять лет обнаружены только у трех человек! У гренландских эскимосов почти не встречается такое заболевание, как атеросклероз. А уровень холестерина в их крови оказался значительно ниже, чем у жителей континента. Эти особенности жителей Гренландии ученые не без оснований связали с характером их питания, основу которого составляют рыба и мясо морских животных.

По словам Н.М.Самохиной, полезнее, чем еда, содержащая рыбий жир, нет ничего! Питание морскими продуктами реально продлевает жизнь. Вот какой подарок приготовило человечеству море - бери, пользуйся! Нина Михайловна высказывает предположение, что человеческой клетке более

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№46, ноябрь 2001 года

РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

## ПАЛОЧКА КОХА, ВОН ОТСЮДА!

Получил сегодня 40-й номер газеты, где вы рассказываете о туберкулезе, и захотелось написать вам о своем опыте борьбы с этой болезнью.

Я трижды (в 1965, 1982 и 1996 годах) одерживал победу над этим изнуряющим заболеванием с помощью народного средства. Оно особенно пригодится жителям глубинки, где трудно получить медицинскую помощь.

Вот рецепт. Приготовьте из молока 4 л сыворотки, вылейте ее в эмалированное ведро. Опустите в сыворотку 9 тщательно вымытых свежих куриных яиц,

закройте крышкой и оставьте в комнате на 9 дней в темном месте. Изредка помешивайте. На 10-й день выньте яйца, освободите от пленки (скорлупа растворится в сыворотке) и хорошо перемешайте в ведре с сывороткой. Добавьте в смесь пол-литра майского меда и столько же медицинского спирта.

Принимать настойку надо по 50 г за 10-15 мин. до еды.

Через 20-22 дня палочек Коха в организме не будет.

Ваш подписчик

Петр ГОЛОВИНОВ,  
г. Ставрополь.

## РАНКА, ЭКЗЕМА, ТРЕЩИНКА?

Долго не заживающие раны и трещины хорошо лечит мазь с прополисом.



Возьмите 200 г сливочного масла, до

оставьте повязку на сутки. Когда снимете повязку, на пораженном месте появится тонкая молодая кожа.

Для лечения экзем можно приготовить и специальный бальзам.

Возьмите 200 г плодов шиповника, 100 г сушеной крапивы, зеленую скорлупу двух грецких орехов.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



жирных кислот. При многократной тепловой обработке масла становятся канцерогенными».

Итак, качества говяжьего и бараньего жира при нагревании улучшаются, растительных масел ухудшаются, а вот если подогреть свиной жир, то с ним ничего не происходит.

Свиной жир содержит так называемую арахидоновую кислоту, которая, во-первых, относится к ненасыщенным жирам, а во-вторых, является одной из незаменимых жирных кислот. В частности, эта кислота участвует в строительстве клеток и входит в состав всех клеточных мембран организма, является составной частью фермента сердечной мышцы, непосредственно участвует в обмене холестерина, образовании многих гормонов.

Кроме того, свиной жир содержит значительно больше незаменимых жирных кислот, чем сливочное масло и многие твердые животные жиры. - до 10%, поэтому биологическая активность свиного жира примерно в

сов почти не встречается такое заболевание, как атеросклероз. А уровень холестерина в их крови оказался значительно ниже, чем у жителей континента. Эти особенности жителей Гренландии ученые не без оснований связали с характером их питания, основу которого составляют рыба и мясо морских животных.

По словам Н.М.Самохиной, полезнее, чем еда, содержащая рыбий жир, нет ничего! Питание морскими продуктами реально продлевает жизнь. Вот какой подарок приготовило человечеству море - бери, пользуйся! Нина Михайловна высказывает предположение, что человеческой клетке более «родственны» ненасыщенные кислоты рыб, нежели растений. Если принять во внимание, что все живое вышло из моря, то это не такое уж абсурдное допущение.

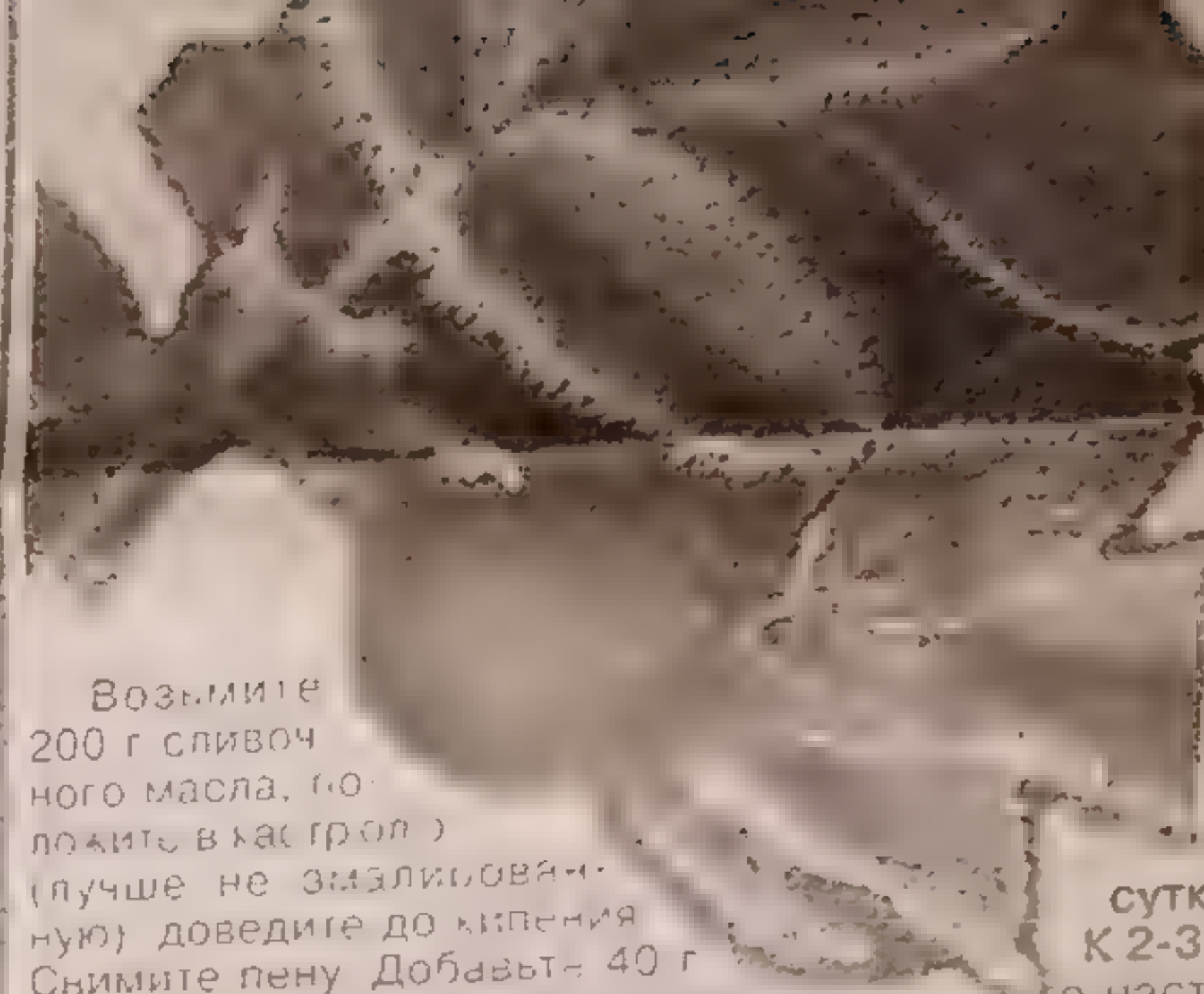
Поэтому мы с вами должны включать в свое меню побольше рыбы, особенно отварной морской жирных сортов. Но наиболее полезна морская слабосоленая рыба, поскольку она

челеском воздействии переходит в свою нерастворимую форму.

Нина Михайловна Самохина, изучив все целебные свойства жиров рыб, ввела в разработанную ею диету для нефрологических больных как необходимый компонент **морские продукты**. Сейчас диету для нефрологических больных Самохиной, малой части которой мы коснулись, предполагается ввести в практику нефрологического Центра при 52-й клинической больнице и ряда нефрологических отделений московских клиник.

Ну а тем, кого, по счастью, обошли стороной болезни почек, надо решить для себя, каких диетических принципов придерживаться, и в частности, какой жир использовать для приготовления пищи. На этот счет мнения диетологов, как выяснилось, резко расходятся.

Татьяна АБРАМОВА.  
© «Будь здоров».



Возьмите 200 г сливочного масла, положите в кастрюлю (лучше не эмалированную) доведите до кипения. Снимите пену. Добавьте 40 г измельченного прополиса и держите на медленном огне до полного его растворения.

Эта же мазь эффективна и при экземе. Смажьте мазью больное место, сверху положите ткань, затем вощеную бумагу и газету. Перебинтуйте и

кая молодая

Для лечения экземы можно приготовить и специальный бальзам.

Возьмите 200 г плодов шиповника, 100 г сушеной крапивы, зеленую скорлупу двух грецких орехов. Смесь кипятите 10 минут в 0,5 л воды, затем

сутки настаивайте.

К 2-3 ст. ложкам этого настоя добавьте 50

г свежего творога и 50 г меда.

Полученный бальзам надо прикладывать к пораженным местам на 20 минут 3 раза в день.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,  
кандидат фармацевтических наук.

5

## Диабет: как прожить без бед

### Нарушать диету нельзя

Если вы заболели сахарным диабетом, то вам необходимо резко ограничить или даже исключить из своего рациона употребление сахара и других сладостей.

Ограничение в употреблении таких вкусных продуктов заставляет людей нервничать, приносит огорчение, раздражение и дискомфорт, создавая ощущение обиды и обделенности. Особенно трудно приходится детям и подросткам, для которых удержать себя от соблазна бывает почти невозможно.

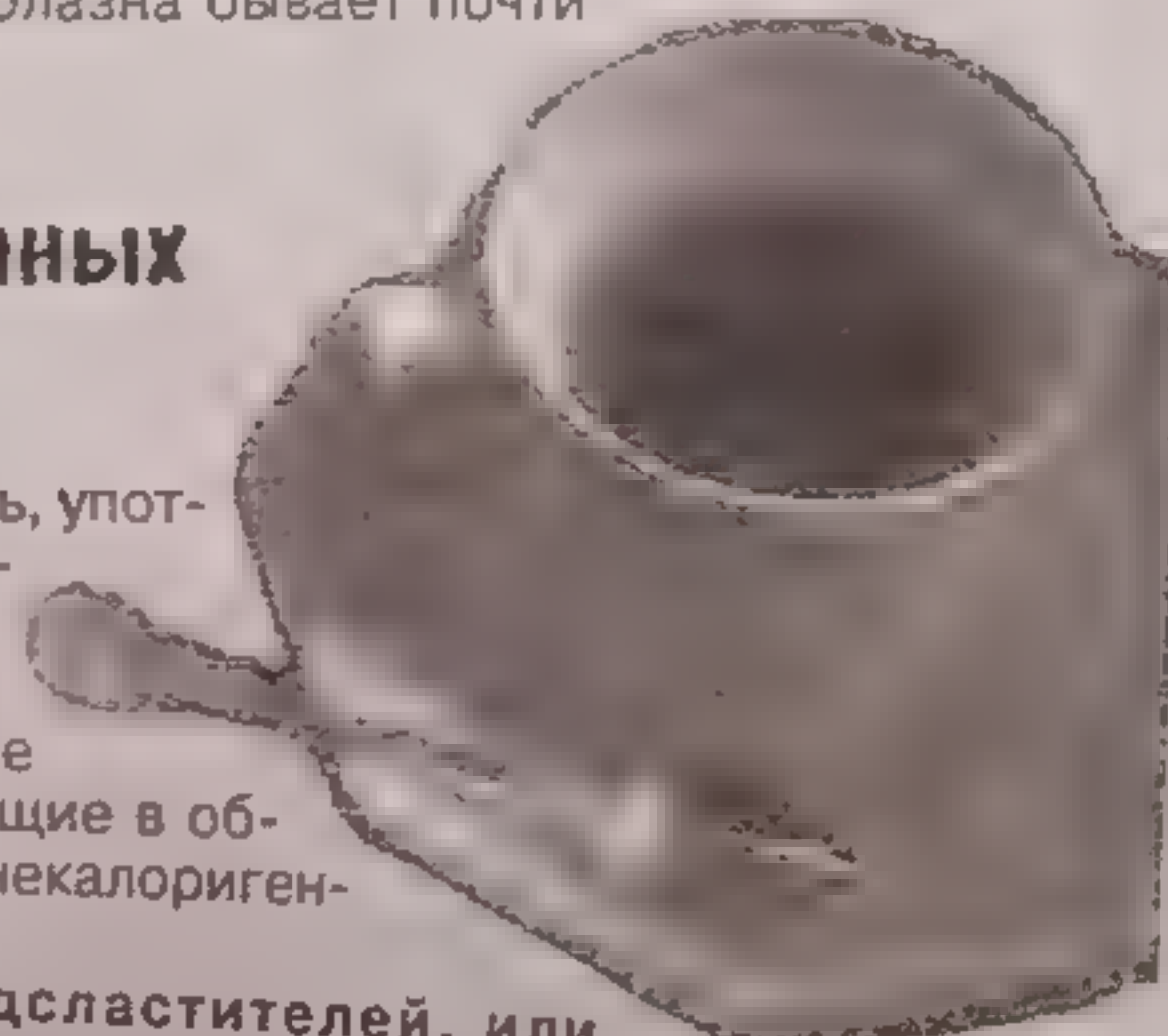
### Как избежать неприятных последствий?

Вы можете «подсластить» себе жизнь, употребляя в пищу вместо сахара его аналоги, или заменители, которые так и называются - подсластители.

Все подсластители делятся на две группы: калоригенные, т.е. участвующие в образовании энергии в организме, и некалоригенные, т.е. не содержащие калорий.

К группе калоригенных подсластителей, или аналогов сахара, относятся фруктоза, ксилит и сорбит, которые при поступлении с пищей включаются в обменные процессы и образуют 4 кал на каждый грамм вещества, т.е. столько же, сколько и 1 г сахара. Однако, в отличие от сахара, калоригенные подсластители всасываются в желудочно-кишечном тракте значительно медленнее и поэтому существенно не увеличивают уровень сахара и потребность в инсулине.

Они примерно в два раза слаще сахара, что позволяет потреблять их вдвое меньше.



### Фруктоза

Для усвоения небольших количеств фруктозы не требуется инсулин. Суточное потребление ее не должно превышать 30 г (5-6 чайных ложек) за 5-6 приемов пищи. Избыточное потребление фруктозы (более 30 г в сутки) увеличивает образование жиров и молочной кислоты, что приводит к быстрому развитию атеросклероза даже у молодых людей, ухудшению самочувствия, появлению болей в мышцах, усталости, разбитости, нарушению микроциркуляции крови в сосудах, а следовательно, ухудшению питания всех органов и тканей.

Фруктозу можно применять при горячей обработке пищи.

### Ксилит

Суточное потребление ксилита не должно превышать 30 г (5-6 чайных ложек за 5-6 приемов пищи). Для его усвоения не требуется инсулин. Ксилит не разрушается при кипячении, поэтому может использоваться для консервирования и приготовления компотов, соков, варенья.

### Сорбит

Для своего усвоения не требует инсулина, не повышает уровень сахара в крови, не разрушает перистальтику кишечника. Сорбит обладает желчегонным действием и усиливает выделение дозы сорбита может вызвать вздутие и неприятные ощущения в животе, а также выраженное послабляющее действие.

Следует помнить, что любой из калоригенных подсластителей можно употреблять только на фоне стойкой компенсации сахарного диабета, а после их одомосячного или двухмесячного применения необходимо сделать перерыв на такой же срок. (Напомним, что для стойкой компенсации сахарного диабета характерно: сахар крови натощак - 4-6,5 ммоль/л, после еды - 8-10 ммоль/л, в моче сахара нет или следы.)

Ко второй группе относятся некалоригенные подсластители. Обладая сладким вкусом, они выделяют настолько мало калорий, что их можно не учитывать. К этой группе подсластителей относятся сахарин, цикламат, ацесульфам калий, аспартам, сукралоза, алитам, тауматин, неозеперидин ДС и другие.



После опубликования моих материалов по лечению аденомы простаты мне пришло очень много писем. Больше всего вопросов было по поводу лечения аденомы настойкой хрена. Я понимаю, что это очень доступное лекарство. Но по моим наблюдениям в современных условиях жизни одной настойкой хрена аденому не вылечишь. Приведу несколько примеров.

## АДЕНОМУ ХРЕНОМ

## НЕ ИСПУГАЕШЬ

После опубликования статьи ко мне обратился житель из Нижнего Новгорода. Лечился он по моим письменным рекомендациям и через 5-10 дней прислал мне подробные отчеты.

«1. Сегодня первый день: на меня очень сильное впечатление произвело промывание кишечника. Мне казалось, что я - это старая проржавевшая труба, из которой при чистке выходит ржавчина. После очищения живот из упругого мяча превратился в мягкую подушку.

Вчера тоже был поражен. Сразу сделал йодную сетку, часов через 5-6 ее как не бывало, а живот был чистым, как яйцо.

2. Закончился пятый день лечения. Общее состояние улучшилось, нормализуется мочеиспускание, возрос аппетит, прошли боли внизу живота, утомляемость, повысилась работоспособность. Однако ноющие боли продолжают в паху.

3. Прошло 10 дней. Общее состояние в целом нормальное, предстательная железа пришла в норму (по заключению врача). По вашему рецепту лечение продолжаю. По-прежнему ощущаю незначительные постоянные ноющие боли в промежности, иногда в паху.

4. Хочу вам сообщить о результатах лечения через 20 дней: самочувствие мое хорошее, болей никаких нет, улучшился значительно аппетит, нормализовался сон, восстановился половой функционирование.

лет, болезнь свою он запустил, рекомендации выполнял добросовестно, поэтому и лечение у него прошло так успешно.

В последнее время простатит и аденома встречаются вместе. Поэтому при первых же признаках неблагополучия нужно начинать лечение.

1. Тщательно отмыть кишечник клизмами, чтобы исключить интоксикацию предстательной железы из него. Еще лучше, если вы пройдете полное очищение организма, особенно печени и желчного пузыря.

2. Восстановить микрофлору кишечника. Я для этого люблю использовать напиток «Наринэ» в молочнокислой закваске.

3. Принимать неоселен в лечебной дозе, т.к. без него не вылечить не только заболевания простаты, но и любого другого органа. Селен участвует в образовании спермы, многих гормонов, ферментов, является противоядием тяжелых металлов, очищает внутреннюю среду организма, препятствует образованию опухолей.

После излечения принимать неоселен в профилакти-

вую воду, т.к. «если кремния в организме не хватает, то жизнь в нем затухает» (Вернадский).

5. Щитовидная железа регулирует практически все процессы в организме. Но она работает нормально только при достаточном поступлении йода в организм. А если его не хватает, а в большинстве районов его не хватает, то щитовидная железа работает в неполную силу, а это приводит к заболеванию. Поэтому нужно, чтобы йод поступал ежедневно. Мне нравится для этого маринид - морская капуста в таблетках.

6. Восстановить кислотно-щелочное равновесие, т.к. при его нарушении возникают болезни. Для этого хорошо подходит яблочный уксус и овсяный кисель, а вот мясо, сыр, жирное, жареное совсем исключить. Сахар и алкоголь ограничить. Полезен чай с настойкой имбиря, квашеные овощи, зелень, особенно дикорастущая.

7. Полезная настойка из хрена, но не как единственный способ лечения, а в комплексе с другими мероприятиями.

8. Магнит на промежность.

9. Головка лука утром натощак и вечером на ночь и ежедневно съедать 60-90 г семечек тыквы.

10. Очень хорошо зарекомендовали себя и для лечения, и для профилактики лимфосаны (очищение лимфы), эпамы (программа на восстановление здоровья).

Газетная полоса не дает возможности раскрыть методику лечения подробно, но если у вас

## ГЕНЫ ВИНОВАТЫ

За облысение, в первую очередь, несут ответственность гены. Так считают калифорнийские ученые. Группа исследователей во главе с профессором Ральфом Дж.Беннетом утверждает по поводу широко распространенных взглядов на облысение: это заблуждение!

1) На облысение влияет стресс.

Неверно. Ответственность лежит на генах.

2) Если соблюдать диету, то волосы выпадают меньше.

Неверно. Строгая диета может вызвать авитаминоз или иное заболевание, что пагубно отразится на здоровье. И тогда не только волосы будут выпадать. Если же вернуться к нормальному питанию, жалобы прекратятся.

3) Тот, кто начал лысеть сзади, спереди никогда не будет.

Неверно. Облысение часто начинается именно с задней части головы.

4) Человек лысеет, потому что у него плохое кровообращение в коже на голове.

Неверно. Кожа головы снабжается кровью лучше любой другой части тела.

5) Лысые сексуально более активны.

Неверно. Гормон, вызывающий облысение у мужчин, под названием тестостерон, не имеет никакого отношения к половой деятельности.

6) Я не буду лысым, потому что лысым не был мой отец.

Неверно. Облысение вызывают гены, унаследованные не только от отца, но и от матери или от деда.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## «ЧУЖИХ» БОЛЕЗНЕЙ НЕ БЫВАЕТ

Специалисты утверждают: представители сильного пола стесняются обращаться за помощью, если воспринимают свои недуги как «немужские». И верхнюю строку в перечне таких болезней занимает остеопороз. Хотя заболеванием, мужчин оно тоже не обходит.

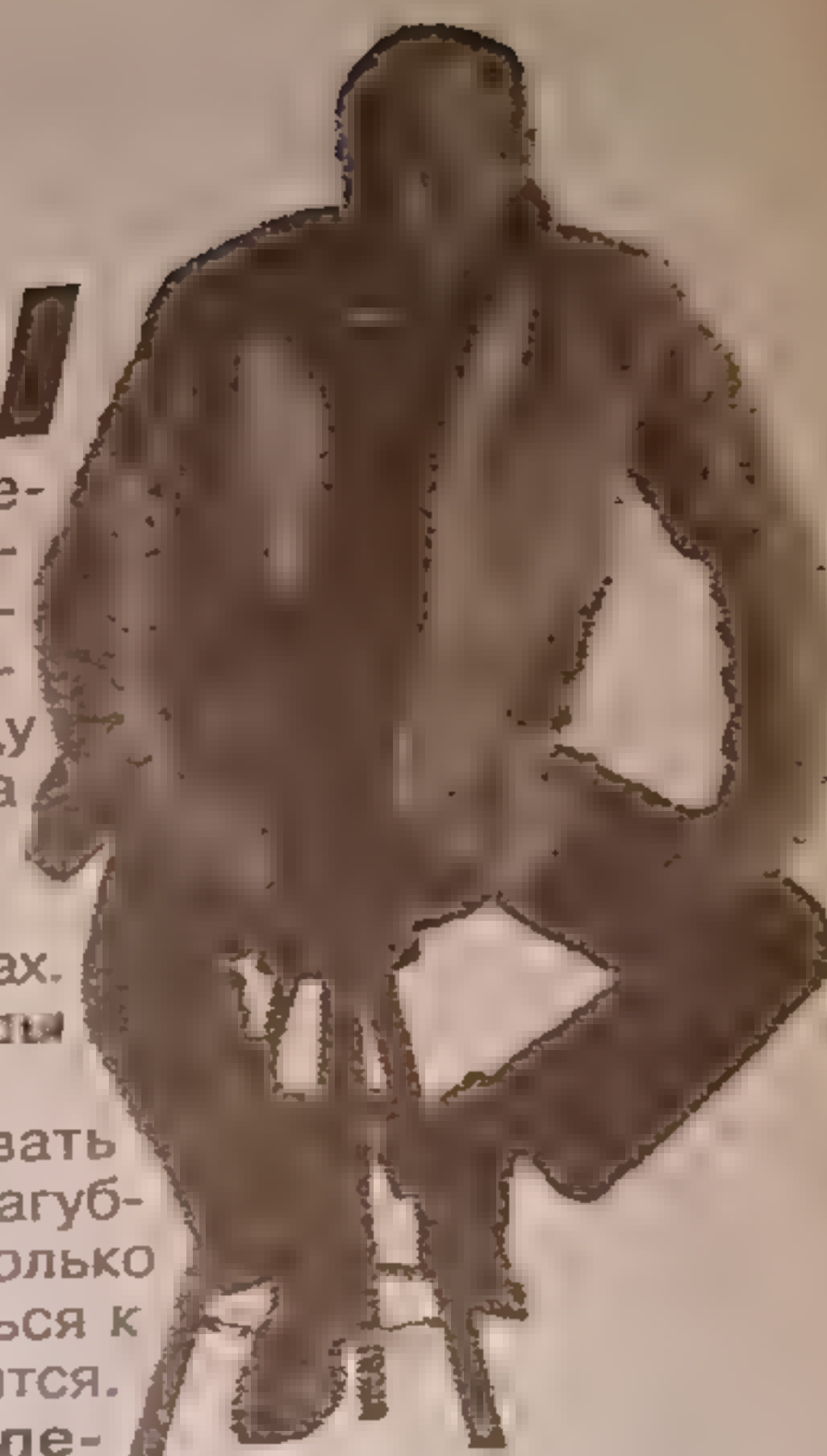
Его часто называют «молчаливой болезнью», потому что никаких внешних нарушений вроде бы не наблюдается. Просто кости становятся слабыми и хрупкими, и при малейшей травме, а то и вовсе без причины, возникают переломы шейки бедра, запястий, позвоночника...

Ученые еще не пришли к согласию, отвечая на вопрос, как развивается эта болезнь. Но ключевой фактор известен - нехватка кальция.

Известно, что примерно 99 процентов кальция, который есть

костей у них обычно больше, чем у женщины. К тому же процесс снижения количества кальция у них наступает позже и протекает медленнее. Но у сильного пола с годами происходит падение уровня полового гормона тестостерона, так же как у женщин после менопаузы сокращается производство эстрогенов. А это снижает способность организма усваивать кальций.

При остеопорозе женщинам помогает кальцитонин. Он замедляет процесс вымывания кальция из костей.





должаются в паху.

3. Прошло 10 дней. Общее состояние в целом нормальное, предстательная железа пришла в норму (по заключению врача). По вашему рецепту лечение продолжаю. По-прежнему ощущаю незначительные постоянные ноющие боли в промежности, иногда в паху.

4. Хочу вам сообщить о результатах лечения через 20 дней: самочувствие мое хорошее, болей никаких нет, улучшился значительно аппетит, нормализовался сон, восстановилась половая функция, улучшилось мочевыделение, хотя ночью часа в 2-3 иногда встаю.

5. Из разговора по телефону: «Алевтина Степановна, врачи заинтересовались вашей методикой и просят ее у меня. Можно, я им ее отдам?»

Это был довольно молодой мужчина, 48

дозе, т.к. без него не вылечить не только заболевания простаты, но и любого другого органа. Селен участвует в образовании спермы, многих гормонов, ферментов, является противоядием тяжелых металлов, очищает внутреннюю среду организма, препятствует образованию опухолей.

После излечения принимаю неоселен в профилактической дозировке всю оставшуюся жизнь, особенно если вам за 40.

4. Обязательно употреблять в пищу кремние-

бенно дикорастущая. 7. Полезная настойка из хрена, но не как единственный способ лечения, а в комплексе с другими мероприятиями.

8. Магнит на промежность.

9. Головка лука утром натощак и вечером на ночь и ежедневно съедать 60-90 г семечек тыквы.

10. Очень хорошо зарекомендовали себя и для лечения, и для профилактики лимфосаны (очищение лимфы), эпамы (программа на восстановление здоровья).

Газетная полоса не дает возможности раскрыть методику лечения подробно, но если у вас есть проблема, можете обратиться или письменно (для ответа вложите конверт с подписанным адресом) или позвоните по телефону.

Здоровья и благополучия.

**ПОХОДЯЕВА**

**Алевтина Степановна.**

**398042, г. Липецк,**

**ул. Космонавтов, дом 100,**

**кв. 29,**

**тел. 25-65-01.**

Его часто называют «молчаливой болезнью», потому что никаких внешних нарушений вроде бы не наблюдается. Просто кости становятся слабыми и хрупкими, и при малейшей травме, а то и вовсе без причины, возникают переломы шейки бедра, запястий, позвоночника...

Ученые еще не пришли к согласию, отвечая на вопрос, как развивается эта болезнь. Но ключевой фактор известен - нехватка кальция.

Известно, что примерно 99 процентов кальция, который есть в организме, «хранится» в костях и зубах. Если его поступление мизерно и не удовлетворяет нужды организма, минерал вымывается из костей, чтобы обеспечить его непрерывное поступление в кровяной поток. Переломы как раз показывают, что запасы кальция в организме истощены, произошло сокращение массы костей, они стали хрупкими.

Конечно, мужчины реже страдают от остеопороза, ибо масса

костей у них обычно больше, чем у женщины. К тому же процесс снижения количества кальция у них наступает позже и протекает медленнее. Но у сильного пола с годами происходит падение уровня полового гормона тестостерона, так же как у женщин после менопаузы сокращается производство эстрогена. А это снижает способность организма усваивать кальций.

При остеопорозе женщинам помогает кальцитонин. Он замедляет процесс вымывания кальция из костей и уменьшает боль при переломах. Некоторые врачи прописывают это лекарство и мужчинам. И во многих случаях оно идет на пользу. Специалисты считают, что помогает увеличивать массу костей натрий фторид. И, конечно, полезен прием до 1500 мг кальция с витамином D, который способствует усвоению минерала.

**Алексей БОРОДИН,**  
**доктор медицинских наук.**  
**«Врачебные тайны».**

6

## Чем жизнь подсластить?

### Сахарин

Он не участвует в обменных процессах, не имеет энергетической ценности. 1 таблетка содержит 20 мг сахарина. Максимальное потребление в сутки - 5 мг/кг, однако рекомендуется применять не более 3-6 таблеток в день. При кипячении изменяется и приобретает горьковатый или «металлический» привкус.

Не рекомендуется употреблять детям, беременным женщинам, а также при тяжелых заболеваниях печени и почек.

### Цикламат

Максимальное потребление в сутки - 11 мг/кг. Часто применяется в сочетании с другими подсластителями при приготовлении специальных продуктов для больных сахарным диабетом.

### Сусли

1 таблетка сусли, равная 1 кусочку или 1 чайной ложке сахара, содержит 40 мг цикламата и 9,5 мг сахарина. При добавлении в чай или кофе обладает приятным сладким вкусом. Применение 2-3 разных подсластителей в одном продукте обычно позволяет уменьшить дозу, а следовательно, и нежелательные эффекты каждого из них, так как подслащивающие вещества усиливают действие друг друга.

### Аспартам

Примерно в 200 раз слаще сахара; не разрушает зубы, не обладает другими вредными действиями; почти не дает энергии, не требует учета калорий. При добавлении в чай или кофе дает приятный сладкий вкус. Приемлемое суточное потребление - 40 мг/кг. 1 таблетка содержит 20 мг. Однако не рекомендуется употреблять более 4-6 таблеток в день. Таблетки, содержащие аспартам, выпускаются под разными названиями: «Нутра Свит», «Санпа», «Кандерел» и др.

### Заменитель сахара «СусЛюкс»

Высококачественный заменитель сахара «СусЛюкс» производства Германии с естественной мягкой сладостью и отсутствием привкуса применяется как бескалорийный продукт. Предназначен для употребления при сахарном диабете и при диетическом питании с пониженным содержанием калорий для желающих похудеть. В напитке или еде 1 таблетка заменяет ложку сахара, полностью имитирует его вкус. «СусЛюкс» совершенно безвреден для зубной эмали, не вызывает кариеса. Может использоваться в домашнем консервировании, при выпечке пирогов и тортов, для приготовления варенья. Защитная металлизированная этикетка, яркая красочная упаковка, удобная расфасовка от 100 до 850 таблеток, большой срок хранения (4 года), крышка с логотипом «СусЛюкс» защищает продукт от подделки.

### Ацесульфам калий

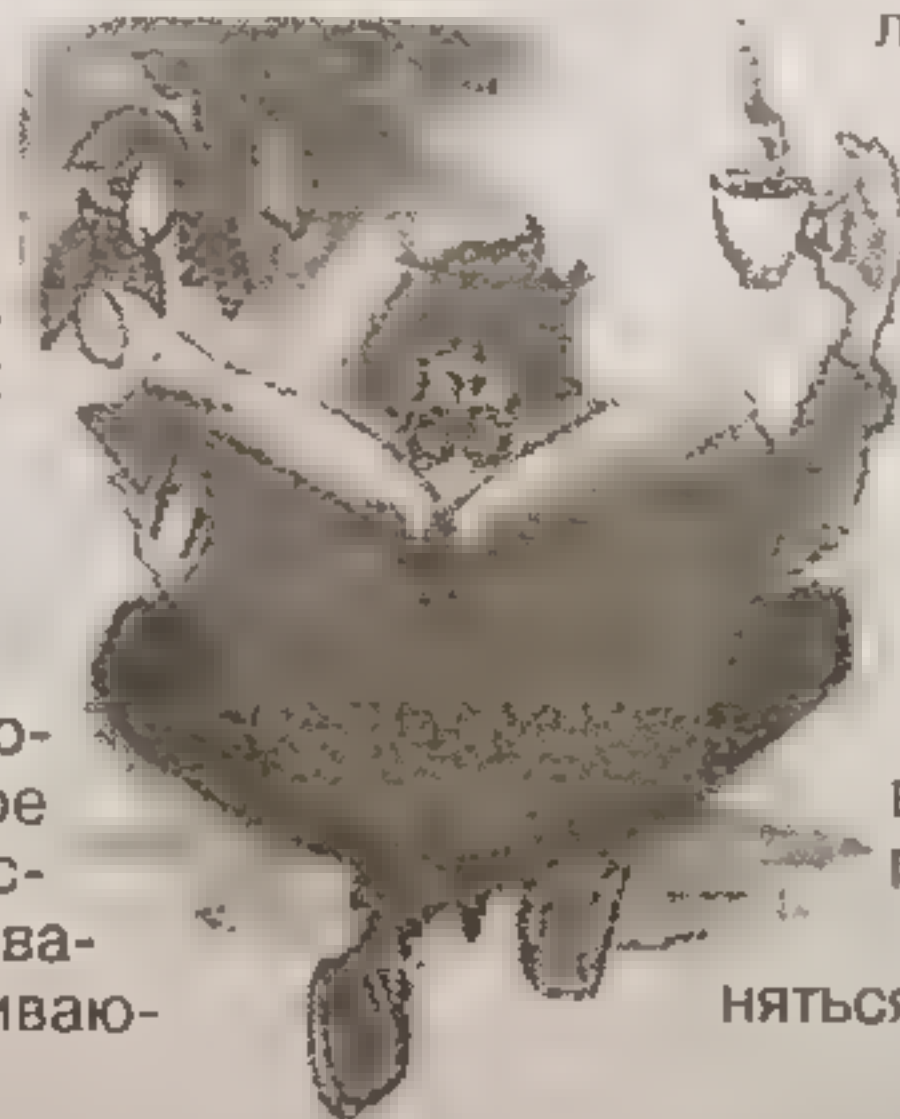
Суточное потребление не должно превышать 15 мг/кг. Выпускается в виде таблеток (1 таблетка равна 1 чайной ложке сахара) и порошка (1 пакетик равен 2 чайным ложкам сахара).

АСЕ-К не теряет своих свойств при кипячении, поэтому может применяться при приготовлении горячей пищи и кондитерских изделий.

### Сукралоза

Сукралоза - это высококачественный подсластитель, который в 600 раз слаще сахара, не содержит калорий, не разрушает зубы, хорошо растворяется в воде и очень стабилен при приготовлении пищи и напитков.

**Примечание.** Хотя отрицательное действие некалорийных подсластителей на здоровье человека в настоящее время не доказано, нежелательно применение подсластителей для беременных и кормящих женщин, для детей до трех лет, а также при наличии тяжелых заболеваний печени и почек.





# ОЙ, БОЛЬНО-БОЛЬНО...

Каждый из нас испытывал боль. Но что мы знаем о ней? Вот несколько вопросов о боли и ответы американских специалистов на них.

**Вопрос:** Можно ли понизить или повысить болевой порог?

**Ответ:** Да. Исследования показывают, что при расслаблении снижается чувствительность к боли, в то время как напряжение повышает ее.

**Вопрос:** Часто ли боли возникают в силу нефизических причин?

**Ответ:** Да. По словам ученых, часто боль вызывается психологическими факторами. В том числе, например, когда люди хотят привлечь к себе внимание, освободиться от вины, выразить горе, избежать ответственности или настоять на своем. Эти боли настоящие и приносят такие же страдания как и те, причина которых чисто физическая.

**Вопрос:** Как различить, ка-

кая боль физическая, а какая психологическая?

**Ответ:** Исследование показало, что тупая боль и постоянная боль вызываются физическими факторами, в то время как 69 процентов пульсирующих болей является психологического характера.

Кроме того, установлено, что головные боли чаще бывают у людей, у которых на то бывают психологические причины. В то время как боли в спине чаще случаются у тех, у кого на то есть физические причины.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

В последние годы мануальные терапевты все чаще сталкиваются с довольно специфическими изменениями в позвоночнике. Они связаны с тем, что все больше людей проводят много времени за компьютером. Изменения в первую очередь затрагивают шейный отдел, плечевой пояс и грудные позвонки. Образуется сутулая спина, спазмируются мышцы, расположенные выше лопаток. Появляются боли в подзатылочной области, в шейно-грудном переходе в области лопаток и грудного изгиба позвоночника.

Что в таком случае можно предпринять? Во-первых, позаботиться о своем рабочем месте. Очень желательно, чтобы стул мог менять свою высоту: периодическое изменение положения тела (выше или ниже) приведет к смене нагрузки на работающие мышцы.

Кроме того, спинка стула должна иметь такую конфигурацию, чтобы создавался упор для поясничной области, а откинувшись назад, вы могли бы к краю спинки прижать грудной отдел. Если у вас нет специального офисного стула, подложите на время от времени то уберите одну-две, то возвращайте их на место.

Во-вторых, полезно выполнять специальный комплекс лечебной физкультуры, состоящий всего из 5 упражнений.

## Упражнение 1

Сидя на стуле, кисть руки (ла-

выполняет роль противовеса, плечо должно быть полностью расслабленным. Плечевой пояс, голова и локоть должны находиться в одной плоскости. Теперь попытайтесь расслабиться, сохраняя положение рук. Противовес потянет голову в сторону, но так как вы сидите на этом стуле, плечевой пояс с этой стороны фиксирован в нижнем положении - движение остановится на каком-то этапе. При этом вы, скорее всего, почувствуете тянущее ощущение в мышцах боковой поверхности шеи. В норме это безболезненная растяжка, шея и голова совершают наклон к предплечью. Угол наклона составляет 45°.

ток и начинайте упражнение по-стизометрической релаксации (описанное выше) именно с него, но от безболезненного объема. Вначале посмотрите в сторону фиксированного плеча, сделайте спокойный вдох носом и попытайтесь наклонить голову в сторону этого плеча. Усилия должны быть минимальными. Постарайтесь почувствовать вес своего локтя и уравновесить его мышцами. Именно такой силы должно быть напряжение в мышцах. Удержите напряжение 5-7 секунд. Расслабьтесь, выдохните, посмотрите в сторону противоположного плеча. Локоть-противовес сам потянет вас в другую сторону.

тыми ладонями зафиксируйте голову таким образом, чтобы большие пальцы находились на нижней челюсти - по бокам от подбородка под нижней челюстью. Остальные пальцы устанавливаются на шею под ухом и затылком. Локти обращены вперед. Для начала расслабьтесь и постарайтесь установить шею прямо, а сустав между черепом и первым шейным позвонком установите, как при кивке. Посмотрите себе на лоб, сделайте вдох и выдвиньте нижнюю челюсть вперед. Движение должно быть плавным и коротким. Одновременно вы ощутите, как напрягаются

киньтесь на спинку. Стул должен быть крепким, спинка - прямой. На верхний край ее положите сложенное полотенце. Руки сцепите перед грудью «в замок» и вытяните вперед. Сделайте спокойный вдох и одновременно откиньтесь назад, а сцепленные руки (прямые) забросьте вверх и назад, за голову. Движение должно быть свободным. Постарайтесь сделать так, чтобы грудной отдел разогнулся в области, фиксированной спинкой стула. Избегайте резкого запрокидывания головы назад. Если вы все сделали правильно, движение произойдет безболезненно и может сопровождаться щелчком. Вернитесь в и.п. и сядьте немного глубже. Теперь спинка стула зафиксирует позвоночник ниже. Прodelайте то же движение и сядьте еще глубже. Таким образом, следует дойти до поясничного отдела (конечно, это зависит от высоты спинки), то есть упражнение заканчивается, когда вы

# СИДЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, БЕРЕГИТЕ ПОЗВОНОЧНИК!



ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№46, ноябрь 2001 года



приведет к смене нагрузок на работающие мышцы.

Кроме того, спинка стула должна иметь такую конфигурацию, чтобы создавался упор для поясничной области, а откинувшись назад, вы могли бы к краю спинки прижать грудной отдел. Если у вас нет специального офисного стула, положите на сиденье несколько толстых книг и время от времени то убирайте одну-две, то возвращайте их на место.

Во-вторых, полезно выполнять специальный комплекс лечебной физкультуры, состоящий всего из 5 упражнений.

### Упражнение 1

Сидя на стуле, кисть руки (ладонью вверх) подкладываете под ягодицу. Другая рука укладывается на голову, при этом раскрытая ладонь обхватывает височно-теменную область со стороны фиксированной руки. Локоть отставлен в сторону и

выполняет роль противовеса, плечо должно быть полностью расслабленным. Плечевой пояс, голова и локоть должны находиться в одной плоскости. Теперь попытайтесь расслабиться, сохраняя положение рук. Противовес потянет голову в сторону, но так как вы сидите на ладони руки и плечевой пояс с этой стороны фиксирован в нижнем положении - движение остановится на каком-то этапе. При этом вы, скорее всего, почувствуете тянущее ощущение в мышцах боковой поверхности шеи. В норме это безболезненная растяжка, шея и голова совершают наклон к предплечью. Угол наклона составляет 45°. Если в данной плоскости движение безболезненно, попробуйте изменить направление тяги и протестируйте мышцы под небольшими углами по отношению к плоскости плечевого пояса. Найдите наиболее болезненный при растяжке участ

ток и начинайте упражнения противометрической релаксации (описанное выше) именно с него, но от безболезненного объема. Вначале посмотрите в сторону фиксированного плеча, сделайте спокойный вдох носом и попытайтесь наклонить голову в сторону этого плеча. Усилия должны быть минимальными. Постарайтесь почувствовать вес своего локтя и уравновесить его мышцами. Именно такой силы должно быть напряжение в мышцах. Удержите напряжение 5-7 секунд. Расслабьтесь, выдохните, посмотрите в сторону противоположного плеча. Локоть-противовес сам потянет вас в нужную сторону. Поддайтесь этому движению и ощутите, как произойдет растяжка, а вместе с ней уйдет боль. Постарайтесь выдержать время растягивания до 10-15 секунд. Продвигайтесь, повторяя весь цикл упражнения ПИРМ (постизометрической релаксации), и каждое новое натяжение мышц начинайте с уровня достигнутой растяжки. Дойдя до 45-градусного наклона шеи, прекратите упражнение, больший наклон опасен. Переверните фиксированную руку ладонью вниз и протестируйте больное место еще раз.

### Упражнение 2

И.п. - сидя на стуле или табуретке так, чтобы таз находился за краем сиденья (плоскость сиденья под бедрами). Спина прямая, шея немного наклонена вперед, руки свободно свисают вниз. Можно взять в руки небольшой груз - килограммовые гантели, книги или бутылки с водой. На вдохе подтяните лопатки вверх и задержите их в таком положении 10-15 секунд. Выдохните, расслабьтесь и опустите лопатки и плечи. Посидите в таком положении и дождитесь расслабления. Если вам удалось хорошо расслабиться, то через 10-20 секунд вы ощутите дополнительную непроизвольную растяжку мышц. При выполнении данного приема ПИРМ следите, чтобы голова не поднималась, а при расслаблении, наоборот, опускалась вместе с плечевым поясом. В норме будет ощущаться растяжка в форме треугольника, идущего от затылка к лопаткам. Повторите упражнение 3-4 раза с минимальным напряжением мышц и максимальным периодом растяжки.

### Упражнение 3

И.п. - сидя на стуле. Раскры-

тыми ладонями зафиксируйте голову таким образом, чтобы большие пальцы находились на нижней челюсти - по бокам от подбородка под нижней челюстью. Остальные пальцы устанавливаются на шею под ухом и затылком. Локти обращены вперед. Для начала расслабьтесь и постарайтесь установить шею прямо, а сустав между черепом и первым шейным позвонком установите, как при кивке. Посмотрите себе на лоб, сделайте вдох и выдвиньте нижнюю челюсть вперед. Движение должно быть плавным и коротким. Одновременно вы ощутите, как напрягаются под вашими пальцами затылочные мышцы. Задержите дыхание и мышечное напряжение на 5-7 секунд. Затем посмотрите вниз, спокойно выдохните и расслабьтесь. Одновременно большими пальцами оказывайте давление на нижнюю челюсть. Остальными симметрично расположенными на затылке пальцами сделайте волнообразное, массирующее движение от шеи к затылку. Таким образом, вы как бы увеличиваете кивок. Повторите это упражнение 3-4 раза. В подзатылочной области будет ощущаться приятная растяжка.

### Упражнение 4

Сядьте на край стула или от-

ной отдел разогнулся в области, фиксированной спинкой стула. Избегайте резкого запрокидывания головы назад. Если вы все сделали правильно, движение произойдет безболезненно и может сопровождаться щелчком. Вернитесь в и.п. и сядьте немного глубже. Теперь спинка стула зафиксирована, позвонки зафиксированы, то же движение и сядьте еще глубже. Таким образом, следует дойти до поясничного отдела (конечно, это зависит от высоты спинки), то есть упражнение заканчивается, когда спинка упирается в нижние ребра.

### Упражнение 5

И.п. - лежа на животе на столе, руками держась за его края, прямыми ногами упираясь в пол. Под таз следует подложить что-то мягкое. Плавнo поднимите ноги до горизонтального положения и сделайте вдох. Задержитесь в этом положении 2-3 секунды. Затем сделайте выдох и спокойно опуститесь в и.п. Не допускайте рывков, прогибов выше горизонтального положения, не поднимайте голову. Все делается спокойно и плавно. Упражнение выполняется от 10 до 35 раз.

© «Мир здоровья и красоты»

## ИЗВОДИ ЕГО ЩЕЛОЧЬЮ

В последнее время стресс превратился в настоящий «бич века». Сотни миллионов людей в мире подвержены ему.

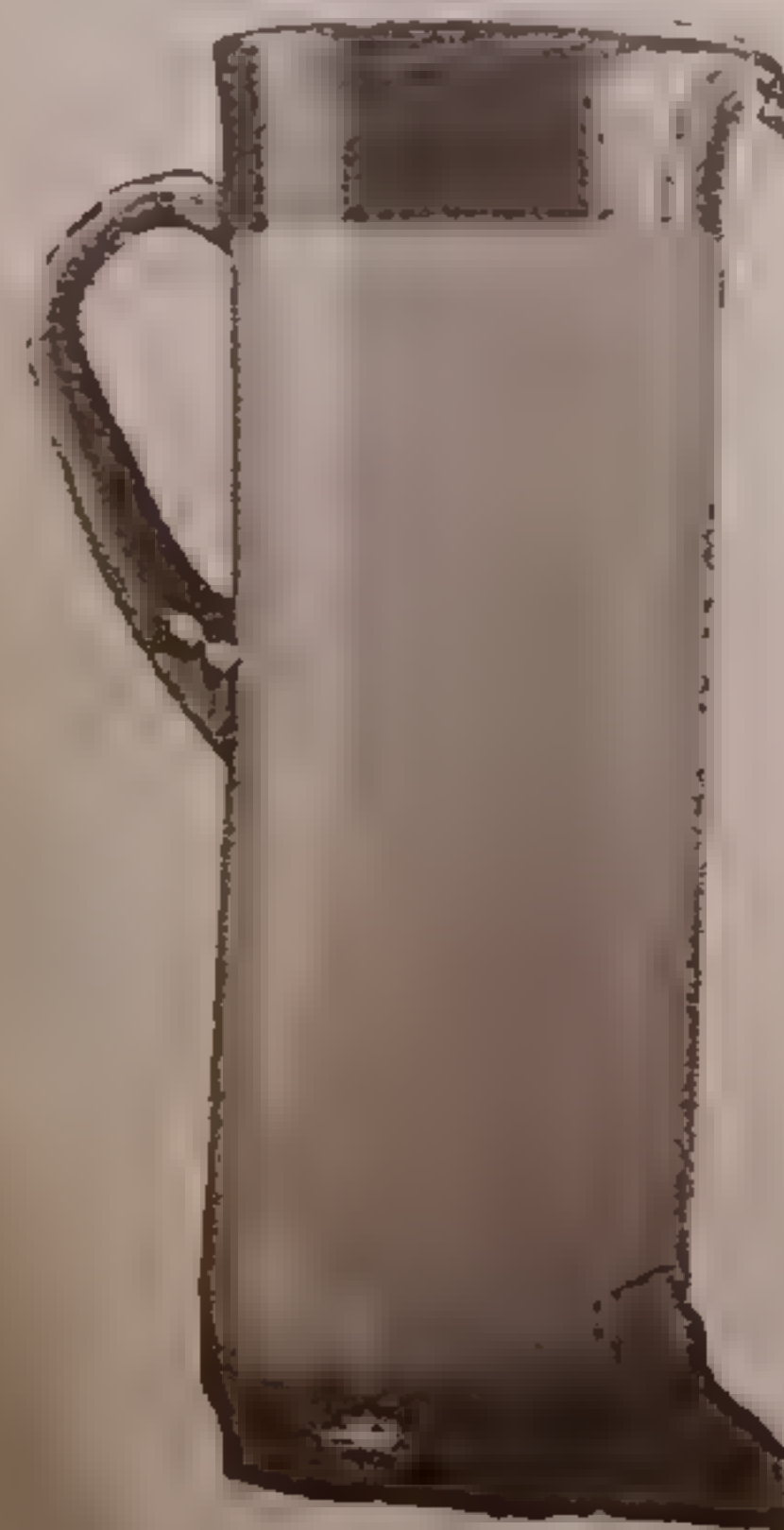
Стресс лечить очень сложно, так как очень много причин его возникновения и форм проявления. При продолжительном стрессе различные ткани организма пресыщаются кислотами. В этом

случае одним из способов нейтрализации стресса может быть несложный способ - увеличение в рационах питания свежих овощных и фруктовых соков, повышающих щелочность тканей.

Детоксикация помогает избавиться от постоянного напряжения, беспокойства и подавленности, практически всегда сопутствующих стрессу, а также от таких распространенных его последствий, как расстройство желудочно-кишечного тракта, высокое кровяное давление, головокружение, потеря аппетита или чрезмерный аппетит, головные боли.

Правильное питание, связанное с повышенным потреблением соков и введением в рацион 50-70 процентов сырых продуктов, за короткий срок может улучшить ваше самочувствие. Очень полезны также в этом плане пантотеновая кислота, калий, цинк и магний. Они в большом количестве содержатся в сочных зеленых овощах, капусте, одуванчике. Калия много в бананах, петрушке и шпинате. Цинка много содержится в моркови.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



## ПРОГЛОТИЛА БАЛЛОН И... ПОХУДЕЛА

Часто излишне полные дамы пытаются похудеть с помощью липосакции. Однако липосакция эффективна и нетравматична лишь в тех случаях, когда у женщины только-только намечается избыток веса. А вот женщинам с пышными формами проблему веса лучше решать комплексно.

Не секрет, что 98-99% людей страдают от ожирения из-за «ложки и вилки». Они либо переедают, либо неправильно питаются. Плюс ко всему мало двигаются, не занимаются спортом, переживают стрессы.

Сейчас в некоторых клиниках для пациентов, имеющих 10-15 лишних килограммов, используется система BIB. Суть метода в следующем: в желудок без операции вводится баллон из биоэнергетного материала и накачивается до необходимого размера стерильным физраствором. Таким образом, уменьшается объем желудка и возникает ощущение постоянной сытости. Эта методика позволяет женщине за 3-4 месяца похудеть на 15-25 килограммов без изменения обычного ритма жизни.



## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 20 НОЯБРЯ, ВТОРНИК

Удачный день для приобретения новых медицинских знаний. Можно посещать психологов, психотерапевтов, эффективны методы народного целительства. Успешно проходит лечение легких. Обращайте внимание на сны, приметы и подсказки собственной интуиции.

#### 21 НОЯБРЯ, СРЕДА

Сегодня заметно повышается возбудимость нервной системы. Нежелательны ссоры и конфликты, чтение детективов, просмотр боевиков и фильмов ужасов. Не лучший день для контактов с экстрасенсами, рентгеноскопии, сеансов лечения с применением электричества и СВЧ-излучения.

#### 22 НОЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Переход Солнца в созвездие Стрельца. Сегодня можно голодать, проводить чистки печени, крови и желудочно-кишечного тракта. Благоприятный день для изготовления лекарств; химиотерапия может оказывать усиленное воздействие.

#### 23 НОЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Планетный фон сегодня располагает к пессимизму и недоверчивости. Диагностика заболеваний затруднена, возможны ошибки. Действительность может вносить изменения в наши планы. Приснившееся сегодня не сбудется.

#### 24 НОЯБРЯ, СУББОТА

Сегодня следует уделить внимание состоянию лимфатической системы, показана ее чистка. Выведение шлаков из организма. Лучшее средство для



### Пшениная каша с черносливом

Чернослив заранее запарить горячей водой. Настояем залить подготовленную (промытую и покаленную в духовке) крупу на ночь из расчета 1:4. Если не хватит настоя от чернослива, добавить горячую воду. Утром кашу сварить на рассекателе пламени и поставить упревать, положив в нее чернослив и масло.

Вместо чернослива можно использовать изюм или курагу. Рецепт хорош тем, что каша приобретает аромат сухофруктов, а ведь некоторым (чтобы не сказать - многим) не нравится специфический запах вареного пшена. Выигрывает и цвет каши.

### Баклажаны, запеченные с сыром

Нарезать кружочками 6 баклажанов и положить на несколько минут в кипящую подсоленную воду. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Обвалить баклажаны в муке и обжарить в сливочном масле. Приготовить молочный соус, добавить в него 1 стакан тертого сыра, соль и перец. В высокую сковороду слоями выложить баклажаны, поливая каждый слой соусом. Последний слой посыпать сухарями и выложить на него 50 г сливочного масла. Запекать в духовке.

## НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

#### СЕРЫЙ

Эта и другие родственные фамилии - Сериков, Серышев, Серяков - означают серый, простой.

#### ВСЕСЛАВ

В древности существовало славянское имя Всеслав, от него и произошла фамилия.

Кстати, древние имена наших предков, забытые, неизвестные, воскресают довольно во многих фамилиях. Судя по «Словарю древнерусских личных собственных имен» Н.М.Тупикова, это в подавляющем большинстве женские имена! Видимо, в ту пору дыхание матриархата ощущалось более явственно, чем в наш суровый век.

#### СИНЕГУБОВ

Одна из многих «синих» фамилий, представляющих облик родоначальника. Сюда можно добавить: Синеглазов, Синегуб и Синегубкин, Синезубов, Синегоков, Синепупов.

#### СКАЗКИН

Фамилия очень даже не простая! Ведь в старину сказки означали совсем иное, нежели теперь. Это могли быть: 1) весть,

объявление (сказывали, «Сказки о поражении Степана Разина»); 2) деловое показание, речь свидетелей, ответ подсудимого («отобрали сказку», «заручили сказку о женихе и невесте» - удостоверились, что они не близкие родственники); именные списки населения («ревизские сказки»); 3) вздор, сплетни; 4) волшебные истории. Так что возможностей для рождения фамилии было немало.

#### СКЛЯРОВ

Фамилия белорусская: скляр означает стеклодув.

#### СКОБЕЛЬ

Скобель - нож с двумя ручками по концам, которым, например, скоблят шкуры скоряки и т.п.

#### СКОРОХОДОВ

Фамилия идет еще из тех времен, когда перед каретами вельмож бежали слуги, расчищающие дорогу от пешеходов и праздных зевак. Скороходами называли также рассыльных.

#### СКРИПИЦЫН

Как ни странно, а к скрипу (звуку) и к скрипке (инструменту) отношения ни эта фамилия,

ни Скрипеев (или Скрыпеев) не имеют, потому что в русских говорах скрипица - это несъедобный гриб, поганка, растущая при дорогах (однофамилец - Поганкин), а скрипей - растение плакун, дербенник.

#### СЛОНОВ

Слоном в древности называли любое огромное неуклюжее животное (например, лося), которое слонем слоняется по лесам. Отсюда и непривычное ударение. Фамилия же появилась в XVIII в., ее давали в семинариях.

#### СЛУЧЕВСКИЙ

Фамилия белорусская, образована от названия города Слуцк.

#### СМАГИН

Смага - жар, огонь, пламя. Это прозвище давалось людям смуглым, загорелым.

#### СМЕРДОВ

Смерд означало встарь вольного крестьянина, а позднее - человека из черни; было целое сословие холопов, смердов, еще позже их называли крепостными. Сохранились присловицы о смердах: «Смердий взгляд пуще брани», «Временем и смерд барыню берет». «Не дай Бог владеть смердному сыну собольею шубой!»

ОПАСЕН ЛИ  
«СЕДОЙ»  
ШОКОЛАД

СРОЧНО! требуется  
победитель



лваний затруднена, возможны ошибки. Действительность может вносить изменения в наши планы. Приснившееся сегодня не сбывается.

## 24 НОЯБРЯ, СУББОТА

Сегодня следует уделить внимание состоянию лимфатической системы, показана ее чистка, выведение шлаков из организма. Лучшее средство для этого - русская паровая баня или сауна. Удачны косметические операции, исправление дефектов кожи.

## 25 НОЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Кармический день: вероятны разрушения, непредвиденные события. В медицинском плане возможно снижение тонуса, ослабление общей энергетики организма. Важно правильно отнестись к заболеваниям дня: они сигнализируют о нарушениях законов природы и Космоса, необходимости пересмотреть свое поведение. Сны имеют серьезное значение.

## 26 НОЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня повышается чувствительность головы и лица. Нежелательны посещение зубного врача, косметические операции, затрагивающие лицо. Можно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Как раньше лечили язву
- ◆ Лук для девушек
- ◆ Полипы кишечника
- ◆ Катаракта
- ◆ Мозоли

каждый слой соусом. Последний слой посыпать сухарями и выложить на него 50 г сливочного масла. Запекать в духовке.

## ОПАСЕН ЛИ «СЕДОЙ» ШОКОЛАД

Бывает, раскроешь шуршащую фольгу - и неприятно поморщишься, увидев белый налет на плитке шоколада. Откуда же он берется? И не вредно ли есть такой «поседевший» шоколад? На самом деле этот легкий белый налет совершенно не опасен. Просто такой шоколад неправильно хранили. Шоколад очень не любит перепады температуры. Лучше всего держать плитку в комнате при температуре 20 градусов. Если же в помещении будет жарко - масло-какао начнет плавиться, а потом застынет и оставит на поверхности плитки жировые пятна сероватого цвета. Если плитка вдруг окажется в холодном и влажном месте, то начнет растворяться влажная составная часть шоколада. Когда же влага испарится, кристаллики сахара осядут на коричневой поверхности, образовав ту самую «седину».

## СТЕХОТЕРАПИЯ

## МОЖЕТ, ЖВАЧКОЙ ЗАЛЕПИМ?

Существует три основных правила сохранения ваших зубов в хорошей форме:

1. Чистите их два раза в день.
2. Посещайте своего дантиста не реже двух раз в году.
3. Не суйте нос не в свои дела.

Мальчик подходит к маме и спрашивает:

- Мама, а человек сможет вы-

жить без зубов?  
- Сможет, а твой дядя Миша - нет.  
- А почему дядя Миша не сможет?  
- А потому что дядя Миша - стоматолог.

- Знаете, у вас в зубе дырка большая. Будем пломбировать или жвачкой залепим?

## СРОЧНО! требуется победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный ТЕЛЕВИЗОР!

А также: КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов "Бытовая автоматика"

### КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЛЮБУЮ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ГАЗЕТ: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме».

РАЗБОРЧИВО ЗАПОЛНИТЕ И ВЫРЕЖЬТЕ по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш-подписка».

ЖИТЕЛИ ДРУГИХ ОБЛАСТЕЙ могут подписаться не на все наши газеты, а только на: «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье».

Количество купонов от одного участника НЕ ОГРАНИЧЕНО.

ЕСЛИ ВАШ КУПОН НЕ ВЫИГРАЛ, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на первое полугодие 2002 года.

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, с пометкой «Розыгрыш-подписка».

Ф.И.О.

Адрес, телефон для связи

На какую газету вы подписались

Номер почтового отделения, где была оформлена подписка

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ НОЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
16	7-9	17	1-3	16	16-18	15	23-24	13	15-17
18	2-4	20	13-16	18	1-3	17	1-3	16	23-24
20	20-13	24	15-16	22	14-16	23	14-16	18	8-10
23	14-16	27	22-24	27	22-24	26	22-24	25	14-16
26	22-24							28	21-23

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-32-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 9 ноября 2001 года  
в 16 часов (по графику) - в 16 часов.

Отпечатано в ФГУИПП «Нижполиграф»  
Тираж 21934. Заказ № 1078043.  
Цена в розницу договорная  
Подписной индекс

51309

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

### Рекламное агентство

Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20

Менеджеры; тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reclama@idnp.ru

Материалы, отмеченные знаком \*, размещены на правах рекламы

«Твое здоровье»  
№46 (207), ноябрь 2001 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru



**ЧТОБ ПОЛИП СКОРЕЙ ОТЛИП**

Советы врача

3 стр.

**ДАВЛЕНИЕ? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ**

Вазоренальная гипертония

5-6 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

**№47 (208) ноябрь 2001 г.**



**РЕЦЕПТ**

**ИЗ КОНВЕРТА**

## КАША ДЛЯ ПЛЕМЯНИКА И ОКРЕПЛЯЮЩАЯ

Хочу поделиться с вами своей радостью и рассказать, как я племянника излечила. Может быть, мои советы и еще кому помогут.

Мой племянник Олег учится в институте. Бессонные ночи, экзамены, еда всухомятку все-таки сказались: появилась экзема, разболелся желудок, то и дело фарингит начинался. Так что летом решила я его подлечить, сводить к дяде Федору, соседу-травнику.

Олег приехал серый, худой. И с первого же дня Федор Михайлович посадил его на зерновую диету. В первый день - пшенная каша (на воде, без соли), во второй - гречневая, потом пшеничная, рисовая, перловая, кукурузная и овсяная. Нехотя, но племянник все же ел каши. Да еще травник его отваром мокрицы поил: горсточку травы заливал стаканом кипятка, настаивал 10 минут. Бывало, Олег за день по 3-4 стакана выпивал.

Экзема исчезла уже на десятый день. Да и желудку лучше стало.

А с фарингитом справиться помогли сосновые шишки. В заварочный чайник положили 3 зеленые шишки, залили кипятком, и наш студент дышал по 3-4 раза в день. Набирал ртом через носик чайника хвойный пар, а выдыхал носом. Надо только помнить: горячий пар сразу обожжетесь? А вот шишки можно брать и не зеленые, а уже зрелые, лишь бы они с семенами были, а не такие, которые белками да дятлами выпотрошены.

За полтора месяца племянш прибавил в весе, окреп. Сейчас уже на четвертом курсе, и на здоровье не жалуется.

## ТРАДИЦИИ НЕ ВИНОВАТЫ

Многие считают, что здоровый образ жизни подразумевает отказ от кофе и чая. Однако английские ученые изучили потребление кофе или чая в 44 странах мира и убедились в обратном. В странах, где пьют по традиции много кофе и чая, онкологическими заболеваниями молочной железы, толстой кишки или желудка страдают гораздо реже, чем в других странах. Частота заболеваний этими видами рака заметно растет, но не от привычки к кофе и чаю, а из-за увеличения в рационе животных жиров и кондитерских изделий, содержащих пищевые добавки - красители, различные синтетические разрыхлители и ароматизаторы.

© «Новости науки».

## У РЕБЕНКА АНЕМИЯ?

Что делать? Прежде всего, нормализовать режим дня ребенка. Он должен достаточное время проводить на свежем воздухе, заниматься гимнастикой. Также ему нужен массаж. Детей постарше можно записать в спортивную секцию. Дело в том, что физические упражнения стимулируют обменные процессы в организме, повышают насыщение клеток кислородом.

Обратите внимание на диету - включайте в нее продукты с большим содержанием витаминов группы В, С и железа: яблоки, гранаты, тушеные печень и мясной фарш, яичный желток. Употребление зернового хлеба и молока следует ограничить - они образуют нерастворимые соли железа, которые плохо всасываются. Малышам нужно давать тертые яблоки и овощные пюре, богатые

## ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

27 ноября - заговенье на Рождественский пост, Апостола Филиппа.

28 ноября - Рождественский пост. Прп. Паисия Величковского.

29 ноября - Апостола и евангелиста Матфея.

30 ноября - Свт. Григория Чудотворца, еп.

Неокесарийского.

1 декабря - мч. Платона.

2 декабря - Свт. Филарета, митр. Московского и Коломенского.

3 декабря - Предпразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы.

## ЛОТЕРЕЯ

Сборник «Лечение за рубежом», который мы разыграли между читателями, пришедшими на прошлой неделе, достался Елене Викторовне Бурдусовой из г. Выкса.



ная каша (на воде, без соли), во второй - гречневая, потом пшеничная, рисовая, перловая, кукурузная и овсяная. Нехотя, но племянник все же ел каши. Да еще травник его отваром мокрицы поил: горсточку травы заливал стаканом кипятка, настаивал 10 минут. Бывало, Олег за день по 3-4 стакана выпивал.

Экзема исчезла уже на десятый день. Да и желудку лучше стало.

А с фарингитом справиться помогли сосновые шишки. В заварочный чайник положили 3 зеленые шишки, залили кипятком, и наш студент дышал по 3-4 раза в день. Набрал ртом через носик чайника хвойный пар, а выдыхал носом. Надо только поосторожнее с паром - вдруг обожжетесь? А вот шишки можно брать и не зеленые, а уже зрелые, лишь бы они с семенами были, а не такие, которые белками да дятлами выпотрошены.

За полтора месяца племянш прибавил в весе, окреп. Сейчас он уже на четвертом курсе, и на здоровье не жалуется. Будьте и вы здоровы.

**Г.В.ЗАЙЦЕВА,**  
г.Тула



## СМЕХОТЕРАПИЯ

Доктор пациентке:  
- Сколько вам лет?

- Не знаю, но когда я выходила замуж, моему мужу было 40 лет, а я была в 2 раза моложе, - сейчас ему 74, значит, мне 37!

Во время медосмотра в школе врач спрашивает у первокласс-

- У тебя есть какие-нибудь жалобы на уши и нос?  
- Нет. Они мне мешают, когда я надеваю свитер.

Пациент, страдающий хроническим бронхитом, решил навес-  
тить известного врача. Тот внимательно его осмотрел, детально  
обо всем расспросил и заверил, что болезнь поддается лечению.

- Вы в этом уверены, доктор? - с надеждой спросил пациент.  
Наверное, у вас есть большой опыт в лечении этой болезни?

Врач загадочно улыбнулся и доверительно сообщил:  
- Можете мне поверить, дорогой мой, у меня самого бронхит  
вот уже более пятнадцати лет!

Что делать? Прежде всего, нормализовать режим дня  
ребенка. Он должен достаточно время проводить на све-  
жем воздухе, заниматься гимнастикой. Также ему нужен  
массаж. Детей постарше можно записать в спортивную  
секцию. Дело в том, что физические упражнения стиму-  
лируют обменные процессы в организме, повышают на-  
сыщение клеток кислородом.

Обратите внимание на диету - включайте в нее про-  
дукты с большим содержанием витаминов группы В, С и  
железа: яблоки, гранаты, тушенные печень и мясной  
фарш, яичный желток. Употребление зернового хлеба и  
молока следует ограничить - они образуют нераствори-  
мые соли железа, которые плохо всасываются. Малышам  
нужно давать тертые яблоки и овощные пюре, богатые  
кобальтом и другими микроэлементами, яичный желток,  
овсяную и гречневую каши.

Московского и Коломенского.  
3 декабря - Предпразднство  
Введения во храм Пресвятой  
Богородицы.

## ЛОТЕРЕЯ ЗДОРОВЬЯ

Сборник «Лечение зверобоем, чи-  
стотелом и шалфеем», который мы  
разыграли между читателями, при-  
славшими нам письма на прошлой  
неделе, достался Елене Викторовне  
Бурдусовой из г. Выкса Нижегород-  
ской области. Ждите приз, Елена  
Викторовна!

На следующей неделе в нашей ло-  
терее - книга «33 диеты здоровья».

Продолжается подписка на газету

**ТВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России»  
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,  
местные каталоги  
Кировской обл., Алтайского края

## В НОМЕРЕ:

Как раньше лечили язву  
Мед при глаукоме

Стр. 2

Компьютерная томография  
Полипы кишечника

Стр. 3

Лекарство для иммунитета  
Противоастматические  
средства

Стр. 4

Катаракта  
«Почечное» давление

Стр. 5

Эрозия  
Лук от женского недуга  
Красивая грудь

Стр. 6

Почему нас обманывают  
Рискуете ли вы?

Стр. 7





РЕЦЕПТЫ  
ИЗ КОНВЕРТА

## ЧЕМ МОЯ БАБУШКА ДЕДА ЛЕЧИТ

Хочу рассказать вам про березовый деготь, которым моя бабушка Зоя вылечивает все кожные болячки.

Однажды дед какой-то экземой заболел. Запаршивели руки от запястий до самых плеч, да и ноги ниже колен - тоже. Три года врачи испытывали на нем разные методы, один другого разумнее. В больнице лежал несколько раз. А спасительный совет дал знакомый ветеринар, когда стельную корову приходил

смотреть. «Купите, - говорит, - в аптеке березовый деготь. На ночь смазывайте им болячки, сверху прикладывайте бинт в два слоя, затем полиэтиленовый пакет и все какой-нибудь тряпичей обматывайте. За месяц с болезнью и справитесь».

Не обманул ветеринар! Уже через 3 недели руки у деда со-

вершенно очистились. Но лечение он до конца довел. Живет и здравствует дед до сих пор. И как только у него какая болячка появится, баба Зоя тут же березовый деготь прикладывает, и все проходит.

С уважением Нина ГРЕБЕШКОВА, Инжавинский р-он Тамбовской обл.



## ЩЕКИ НОЧЬЮ «СТЕКАЮТ» С ЛИЦА

Засыпаю я обычно легко, но часто бывает, что просыпаюсь среди ночи. Это особенно неприятно - даже если вновь уснешь под утро, все равно чувствуешь себя полностью разбитым весь день. Сно-

ворные я из принципа не пью, поэтому изобретаю разные способы заснуть. Один из самых эффективных: нужно максимально расслабить мышцы лица. Обычно, проснувшись в неурочное время, мы начинаем перебирать в голове все свои проблемы, и наши мимические мышцы напрягаются, отражая все эти переживания. Обратите внимание, как напряжен лоб, сжаты губы, сдвинуты брови. Чтобы выключить эмоции, мешающие заснуть, нужно расслабить лицевые мышцы. Если не получается сделать это волевым усилием, представьте, что на лицо вам положили теплое влажное полотенце. Направьте на это все усилия. Следите за тем, чтобы мышцы были все время расслаблены, а щеки как бы «стекали» с лица. И сами не заметите, как придет сон.

Геннадий РАЗУМЕНКО, Астрахань.



## КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ТРАХЕИТА

Взять 60 г прополиса и 40 г воска, положить в эмалированную кастрюлю, залить 200-300 мл и поставить ее в кастрюлю с водой. Как только поднимется пар из миски, провести ингаляцию. Длитель-



ПРОШУ

ПОМОЩИ

НЕ МОРОЗ.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

## ГОМЕОПАТИЯ МЯТУ НЕ ЛЮБИТ

Если вы всерьез решили лечиться гомеопатическими средствами, необходимо отказаться от продуктов, содержащих мяту, и даже от мятной зубной пасты - такую рекомендацию дают специалисты по этому виду лечения. По заключению исследователей, у большинства пациентов мята резко снижает, а у многих вообще полностью уничтожает действие гомеопатических лекарств. Кроме этого душистого растения на их эффективность могут отрицательно влиять камфора и кофеин, так что на время лечения от кофе тоже неплохо бы отказаться.

© «Новости науки».

## «НЕЖНЫЙ» МЕТОД

У меня вазомоторный ринит. Врач проделывает уколы инсулиновыми шприцами с новокаином. Это ни чем не чревато? Может, лучше криотерапию? Правда, что это такое, я не совсем понимаю...

Александр, Н.Новгород.



На вопрос отвечает врач-отоларинголог, д.м.н., криолог Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

Какой шприц использовать при внутриносовой блокаде, не имеет значения. Просто этот шприц тонкий и не закрывает видимость в полости носа при манипуляции.

Криотерапия заключается в воздействии при температуре, близкой к 200°C, на определенные зоны в полости носа. Эти зоны являются рефлексогенными для нормализации дыхательных функций. При этом разрываются патологические нервно-рефлекторные дуги, т.к. нервное волокно первым гибнет после замораживания. Восстанавливается оно постепенно уже без патологических изменений. Слизистая оболочка в этих замороженных местах просто полностью обновляется. (Кстати, в Германии процедуру поэтому называли регенеративной криотерапией.) Обновляются волосковые клетки эпидермиса носа. Главное - разрушаются сосуды, которые и являются главной основой заложенности носа при этом заболевании. Одновременно криотерапия - это прививка против вашей собственной аллергии.

## КАК РАНЬШЕ ЛЕЧИЛИ ЯЗВУ

Этот рецепт в нашей семье передается по наследству. До войны так вылечила язву моя бабушка. Надо надрать в лесу осиную кору, вымыть ее и мелко порезать. Заваривать 1 ст. ложку коры стаканом кипятка.

Этот рецепт в нашей семье передается по наследству. До войны так вылечила язву моя бабушка. Надо надрать в лесу осиную кору, вымыть ее и мелко порезать. Заваривать 1 ст. ложку коры стаканом кипятка. Пить по полстакана отвара 3 раза в день. Моя бабушка и еще три



## КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ТРАХЕИТА

Взять 60 г прополиса и 40 г воска, положить в эмалированную миску емкостью 200-300 мл и поставить ее в кастрюлю с водой. Как только поднимется пар из миски, провести ингаляцию. Длительность процедуры - 10-15 минут. Курс лечения в течение 10-15 дней - 2 раза в день.

В чайник налить 1 л воды, довести до кипения и добавить 2-3 столовые ложки меда с прополисом или с солодкой. Снять с огня и вдыхать пары раствора через бумажную воронку в течение 20 минут.

Принимать сок брусники, смешанный пополам с медом с прополисом или с медом с солодкой по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

**И. ФАРИСЕЕВА,**  
народный лекарь.

## ОКОПНИК ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

**Способ 1.** Окопник свежий истолочь, добавить 1/2 стакана меда, хорошо перемешать. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день, запивая водой.

Дозировку не превышать!

**Способ 2.** Топить (или на водяной бане) в духовке 1 ст.л. корней с 1 ст. молока в течение 6-7 часов.

Процедить через плотную ткань, принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

Дозировку превышать не следует.

Варить нельзя, потому что при длительном кипячении биоактивные вещества разрушаются.

**Ф.М. ТУРЦЕВА,** г.Уфа.

## МЕДОЛЕЧЕНИЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ

Я болею глаукомой уже 14 лет и поддерживаю зрение закапыванием меда. Здесь важны детали, поэтому расскажу подробно. Мед нужен такой, который уже имеет осадок, но не сахаренный, чтобы он не ранил слизистую кристаллами. Чтобы он не терял своих свойств, не подвергайте его нагреванию. Жидкий мед перелейте в небольшой стеклянный пузырек с крышкой. Для разового употребления потребуется не более

половины чайной ложки меда.

Возьмите мед на кончик стеклянной палочки (продается в аптеке) и перед зеркалом закладывайте его под нижнее веко, для чего веко надо слегка оттянуть. Затем веки плотно сомкнуть и извлечь палочку. Не открывая глаз, делайте движения глазным яблоком вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали. Потребуется минута, чтобы мед растворился в слезной жидкости и начал действовать как лечебное средство.

все усилия. Следите, чтобы мышцы были все время расслаблены, а щеки как бы «стекали» с лица. И сами не заметите, как придет сон.

**Геннадий РАЗУМЕНКО,**  
Астрахань.



ПРОШУ  
ПОМОЩИ

## НЕ МОРОЗ, А КРАСНЫЙ НОС

Существует такая болезнь, в простонародье ее называют «краснухой». Как называется по-научному, не знаю. А в народе как? Ага, нос красный - значит пьяница.

А вот мой знакомый отродясь не пил и сейчас спиртного не принимает на дух. Однако нос красный. Не могли бы вы на страницах своей газеты напечатать рецепт, как избавиться от этого «подарка» судьбы?

Если рецепта нет, то, может, кто-нибудь из читателей откликнется и подскажет, как поступить.

**С уважением к вам**  
**Г.А. ГОРНОСТАЕВ,**  
Волгоградская область.



Чтобы мед не вылился из глаза со слезой, указательным пальцем нажмите на место оттока слез возле носа и вновь, не открывая глаз, минуту подержите мед, продолжая движения глазным яблоком.

Этот рецепт поможет не всем, но многих избавит от чрезмерного повышения глазного давления. Он эффективен потому, что в пчелином меде содержится очень много биологически активных веществ. Мне этот простой способ помогает поддерживать глазное давление на удовлетворительном уровне.

**Н.А. ЯСТРЕБОВ,**  
г. Челябинск.

## КАК РАНЬШЕ ЛЕЧИЛИ ЯЗВУ

Этот рецепт в нашей семье передается по наследству. До войны так вылечила язву моя бабушка. Надо надрать в лесу осиновую кору, вымыть ее и мелко порезать. Заваривать 1 ст. ложку коры стаканом кипятка. Лечиться отваром осиновой коры надо два месяца, постепенно увеличивая дозу.

Его принимают три раза в

день за полчаса до еды. Первая неделя - по 1 ст. ложке, вторая - по 2 ст. ложки, третья - по 3 ст. ложки, четвертая - по 4 ст. ложки. В следующие месяцы пить по полстакана отвара 3 раза в день. Моя бабушка и еще трое наших родственников после лечения навсегда забыли, что такое язва.

**И.Г. ТИТКОВ,** Москва.

## АСТМАТИК, БЕРЕГИСЬ ОРЗ

**С наступлением осени почти у каждого страдающего бронхиальной астмой появляются новые заботы. Главная из них: как избежать простуды?**

**А.И. КУЛИКОВ,**  
г. Воронеж.

Вероятность заболевания зависит больше от состояния вашего организма, нежели от агрессивности микроба или вируса. Поэтому все факторы, снижающие сопротивляемость организма, должны быть сведены к минимуму. Надо хорошо питаться, много спать и двигаться, не курить и не злоупотреблять спиртным, избегать волнений. Конфликты - прямой путь к болезни.

Если в семье кто-то просту-

дился, изолируйте себя от контакта с больным. При уходе за ним надевайте на себя и на него защитные маски, в которых должно быть не менее шести слоев марли. Хорошо, если купите кварцевую лампу и будете облучать ультрафиолетом свою комнату и комнату больного не менее двух раз в сутки в течение часа. Почаще проветривайте помещения, дважды в день проводите влажную уборку в той комнате, где спите.

И, конечно, принимайте препараты, укрепляющие ваш иммунитет: эхинацею и ее производные или дибазол в таблетках. При тесном контакте с больным полезно закапывать в нос интерферон 4 раза в день по 4-5 капель.

Перед выходом на улицу в период вирусной эпидемии на несколько минут закладывайте в нос тампоны, пропитанные любым растительным маслом - образующаяся пленка будет защищать слизистые от внедрения вирусов. После возвращения домой положите горло и промойте нос водой.



На наиболее частые вопросы читателей, как держать под контролем артериальное давление, отвечает врач-кардиолог Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, руководитель Индивидуальной школы больных артериальной гипертонией Алексей Викторович СВЕТ.

# ЧТО КАСАЕТСЯ ГИПЕРТОНИИ...

повышенном давлении болит голова, появляются головокружения, тошнота. Эти симптомы могут появляться, однако, не от гипертонии, а от сопут-

помогает всем и наверняка?

**А.Ф.КОЛЕСНИКОВА,  
г.Астрахань.**

- Такое средство едва ли когда-нибудь придумают. Доктор Боткин говорил: «У Иванова иванит, а у Петрова петрит...» Каждого человека нужно лечить с учетом конкретных особенностей его организма. Особенность артериальной гипертонии еще и в том, что лишь в 10 случаях из 100 выявляется причина повышения давления. Это могут быть патологии почек, сосудов, эндокринной системы - их-то лечением и следует тогда заниматься в первую очередь.

Но ведь есть еще 90 случаев из 100, когда артериальное давление систематически повышается при абсолютно нормальной работе всех органов и систем, и причина этого никому не известна. Лечить таких пациентов гораздо труднее. Если приходит такой больной, врач обязан провести его медицинское обследование, уделить больше времени для беседы с ним, чтобы выявить все возможные факторы риска, все изъяны в его здоровье.

Больному необходимо приобрести тонометр и в течение двух-трех недель, а еще лучше - месяца, ежедневно измерять свое давление - утром, днем и вечером. Только после этого можно говорить о заболевании не голословно, назначать те лекарства и в таких дозах, которые больному необходимы.

В аптеке мне предложили измерить давление. Оказалось, что оно у меня повышенное. Мне сказали, что, по-видимому, у меня гиперто-

ствующих заболеваний. Не измерив давление, нельзя сказать, что оно нормальное. Потому-то и называют гипертонию «немым убийцей», что большинство людей не чувствуют, когда у них повышается давление. Есть знаменитое «правило половины»: половина больных не знает, что у них гипертония, из тех, кто знает, половина не лечится, а из тех, кто лечится, половина делает это неправильно. Таким образом, из 8 больных правильно лечится всего лишь один. Большинство больных гипертонией, если они не лечатся, погибают раньше своих сверстников - от инфарктов, инсультов или других осложнений этой коварной болезни. Так стоит ли вам рисковать?

**Андрей БАРСУКОВ,  
© «Новости науки».**

## «СЛАДКАЯ» БОЛЕЗНЬ

О диете для больных инсулиннезависимым диабетом - разговор с профессором, директором Института диабета Эндокринологического научного центра РАМН М.И.БАЛАБОЛКИНЫМ.

- Лечение главным образом заключается в диете?

- Да. Диета диабетика требует полностью исключить углеводы, то есть все, что содержит сахар, - варенья, джемы, повидла. Если человек не может пить несладкий чай, надо выбрать подходящие сахарозаменители и продукты, приготовленные на их основе. Кроме того, в качестве подсластителя может быть рекомендован и чай «Стевия» из растения, листья которого в 300 раз слаще сахара, практически не содержат калорий, но в них есть витамины и минералы, которые способствуют повышению иммунитета.

- Правда ли, что больным диабетом не рекомендуется есть красные ягоды, овощи и фрукты?

- Нет, неправда. Кстати, если говорить о ягодах, в них содержится клетчатка, необходимая организму. Из всех ягод по содержанию клетчатки на первом месте стоит смородина, причем и красная, и белая содержит наибольшее ее количество и мало сахара. И красный цвет абсолютно не является свидетель-

ством того, что фрукты или ягоды нельзя есть.

Из фруктов рекомендуются яблоки несладких сортов. Бананы - не очень, поскольку содержат большое количество углеводов. Инжир, сушеный виноград можно только в очень небольших количествах из-за высокого содержания сахара. Овощи полезны все, но предпочтительнее те, которые содержат большое количество клетчатки - капуста, брюква, репа, даже морковь (если она сладкая, то в небольших количествах). Менее предпочтителен картофель, потому что в нем много крахмала, много углеводов. Полезны также овес, гречка, горох, чечевица, ячмень.

- Фитопрепараты, всякие травяные сборы?

- Очень хорошо. Существует более 20-30 рецептов сборов, имеющих сахароснижающий эффект. Хороши ромашка, хвощ полевой, черника, фасоль, араллия мальчжурская или заманиха высокая, зверобой, шиповник. Крапива также обладает сахароснижающим действием.

© «АиФ. Здоровье»

## КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

На вопросы о рентгеновской компьютерной томографии отвечает ведущий научный сотрудник Института клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова профессор Валентин Евгеньевич СИНИЦЫН.

- Чем отличается рентгеновская компьютерная томография от обычного рентгена?

- Рентгеновский снимок - это проекционное изображение, на котором видны не органы и тка-

ми» перемещается внутри вращающегося кольца. На этом рентгеновская трубка, а с другой - цепочка очень чувствительных детекторов. Когда излучатель рентгеновских волн и детекторы делают полный оборот вокруг остановившегося стола, на экране соединенного с ними компьютера возникает срез исследуемого органа. Так срез за срезом собирается полная информация об этом органе и о его внутреннем содержимом.

оправдывает стоимость проведения исследования. Если мы прекрасно можем увидеть какую-то патологию с помощью обычной рентгенографии, ультразвуковых методов, то и нет нужды прибегать к компьютерной томографии. А вот если результаты диагностики с помощью того же ультразвука вызывают сомнения, пациентам рекомендуют проверить эти данные на компьютерном томографе.



# КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

На вопросы о рентгеновской компьютерной томографии отвечает ведущий научный сотрудник Института клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова профессор Валентин Евгеньевич СИНИЦЫН.

- Чем отличается рентгеновская компьютерная томография от обычного рентгена?

- Рентгеновский снимок - это проекционное изображение, на котором видны не органы и ткани человека, а лишь их тени, которые накладываются друг на друга. Компьютерный томограф позволяет детально осмотреть эти органы по отдельности, заглянуть внутрь любого из них, увидеть сосуды снаружи и изнутри.

- Как происходит исследование?

- Пациент лежит на столе, который очень короткими «шажка-

ми» перемещается внутри вращающегося кольца. На этом кольце с одного края находится рентгеновская трубка, а с другого - цепочка очень чувствительных детекторов. Когда вращатель рентгеновской трубки и детекторов движется вокруг пациента, на экране соединенного с ними компьютера возникает срез исследуемого органа. Так срез за срезом собирается полная информация об этом органе и о его внутреннем содержимом.

Современные компьютерные программы позволяют нам получить трехмерные изображения, например, сердца и даже рассмотреть его со всех сторон, словно мы держим его на своей ладони.

- Кому обычно врачи назначают исследования на компьютерном томографе?

- Любой диагностический метод используется лишь в том случае, когда его эффективность

оправдывает стоимость проведения исследования. Если мы прекрасно можем увидеть какую-то патологию с помощью обычной рентгенографии, зачем нам томография? А вот если результаты диагностики с помощью того же ультразвука вызывают сомнения, пациентам рекомендуют проверить эти данные на компьютерном томографе.

- А не вредна ли компьютерная томография для здоровья пациентов?

- Лучевая нагрузка при компьютерной томографии намного меньше, чем при обычном рентгеновском исследовании. Пучок очень узкий и попадает он только на тот участок тела, по которому делается срез. Поэтому все опасения относительно облучения во время компьютерной томографии напрасны.

Анатолий БЕРЕЗКИН.

## Полипы толстого кишечника

Это наиболее распространенные доброкачественные опухоли толстого кишечника. Небольшое округлое тело полипа обычно прикреплено «ножкой» к слизистой кишечника и «свисает» в его просвет.

### Причины и следствия

Заменяя привычную кашу поджаренными мясками, предпочитая чай с сахаром, а не с медом, исключив из рациона хлеб из муки грубого помола, увлекаясь колбасой и сосисками, мы не подозреваем, какую трудную задачу задаем своему кишечнику. Ведь нехватка в пище грубой клетчатки приводит к росту опухолей толстой кишки - в первую очередь полипов.

Если полип маленький - несколько миллиметров в диаметре, то он совершенно не беспокоит и его могут обнаружить лишь случайно, при обследовании толстой кишки. Большие полипы, достигающие нескольких сантиметров, могут изъязвляться, прорывать стенку кишки и приводить к кровотечениям и кишечной непроходимости.

Полипы встречаются достаточно часто: у 5-15 процентов населения и почти у половины тех, кому за пятьдесят.

Полипы нередко оказываются предвестниками рака толстой кишки. В 50-70 процентах случаев злокачественная опухоль возникает именно из полипов.

Онкологам хорошо известно, что маленькие полипы имеют тенденцию к увеличению и затем к злокачественному росту. Особую опасность представляет множественный, или диффузный, полипоз, который встречается в некоторых семьях и имеет наследственную природу.

### Кто в группе риска?

Известно, что заболевания толстой кишки чаще возникает у людей, которые страдают хроническим колитом, неспецифическим язвенным колитом, болезнью Крона, запорами. Самолечение при таких болезнях чрезвычайно опасно, поскольку можно не заметить полипы и упустить время для эффективного вмешательства.

## Как лечат полипы толстого кишечника?

Единственный эффективный метод - их удалить. Одно время пытались удалять полипы с помощью сока чистотела, который пили натощак либо добавляли в клизмы. Положительных результатов подобного лечения не дает, а вот затягивание сроков хирургического вмешательства может привести к перерождению полипов и развитию рака толстой кишки.

Опухоли удаляются путем обычной хирургической операции либо с помощью эндоскопической техники. Особенно эффективен фиброколоноскоп - он позволяет свести повреждения толстого кишечника к минимуму.

### Чтобы не было рецидива

В течение первых двух лет есть вероятность повторного возникновения полипов на том же самом месте - это случается у 13 процентов больных. Еще у 7 процентов полипы могут появиться в других отделах толстой кишки. Поэтому пациенты первые два года должны систематически, раз в полгода (а если удаленные полипы принадлежали к агрессивной разновидности - раз в три месяца), проходить обследование.

Профилактические меры, которые препятствуют развитию опухолей толстого кишечника:

Присутствие в рационе грубой клетчатки (капусты, свеклы, репы, кабачков, яблок, тыквы).

Предпочтение растительных жиров.

Ограниченное употребление пива и алкогольных напитков.

Своевременное лечение хронических запоров, колитов, геморроя, проктита.

Использование качественной туалетной бумаги и подмывание после стула.



## ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ - НЕ ХУЖЕ

Импортные лекарства, прописываемые при астме, может быть, и хороши, но не каждому они по карману. Мне нужен ингактор, а врач бесплатно его не выписывает. Как же быть?

Р.А.ПОТАПОВА,  
г.Екатеринбург.

У нас появились новые современные отечественные противостуденные препараты:

- \* бенакорт - ингалятор, содержащий гормон будесонид, один из самых современных;
- \* сальбен - ингалятор, содержащий порошок сальбутамола;
- \* сальтос - таблетки, содержащие сальбутамол, они действуют 12 часов.

Новые препараты эффективны почти при всех случаях астмы. Это значит, что лечение будет обходиться вам значительно дешевле.

## ЧАЙКУ НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Прекрасным средством от похмелья признали китайские медики зеленый чай. Сразу после выпивки они рекомендуют «пропустить» несколько чашек зеленого напитка. Он заметно ускорит переработку и обезвреживание алкоголя.

Зеленый чай в Китае - национальное достояние. Каждая провинция этой страны имеет свои чайные традиции, но есть и общие для всех правила. Например, обычай заваривать чай непосредственно в чашке. К ней прилагается специальная крышечка с дырочкой - словом, речь идет о прадедушке нашего чайника. Зеленый чай до конца китайцы не допивают и много раз доливают в чашку горячую воду.

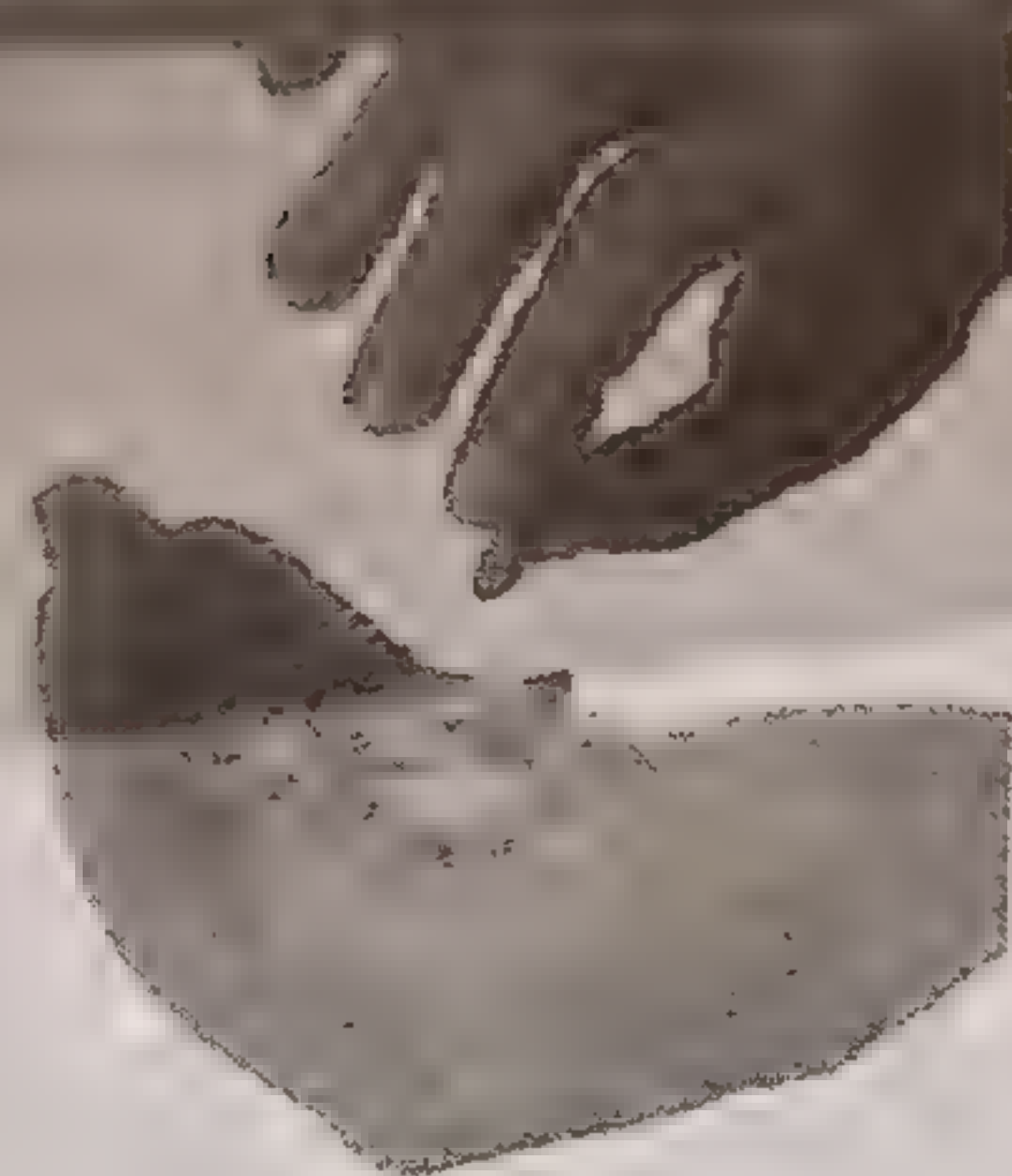
Было время, когда зеленый китайский чай в некоторых европейских странах продавали в аптеках, как редкое и дорогое ле-

Многие годы ученые усиленно работали над созданием нового класса препаратов для лечения бронхиальной астмы - антагонистов лейкотриенов. Лейкотриены - это вещества, вызывающие сужение бронхиального дерева и играющие важную роль в развитии болезни. Теперь такое лекарство есть в России - оно называется «Аколат» и производится фирмой «Зенека».

Механизм действия аколата как раз и заключается в том, что он блокирует лейкотриены. Препарат может помочь при нетяжелых формах бронхиальной астмы, снизить дозу принимаемых гормонов, улучшить состояние больных, которые страдают аспириновой формой бронхиальной астмы. А с недавних пор в аптеках можно найти еще один препарат такого же класса - сингулар.

вать артериальное кровяное давление: высокое - понизить, низкое - повысить. Сильный тонизирующий эффект зеленого чая достигается мягко, постепенно и держится дольше, чем кофейный. Чай отлично стимулирует деятельность мозга и снимает усталость.

Зеленый чай отличается от черного тем, что в процессе переработки не ферментируется, то есть полностью сохраняет весь букет полезных веществ. Их в зеленом чае около 300! Это колоссальная природная аптека, способная при правильном употреблении оказывать тонизирующее влияние на весь организм. При этом зеленый чай открывает все новые свои свойства: недавно, например, стало известно, что он способен выводить из клеток радионуклиды и противо-



За минувший год, по данным Всемирной организации здравоохранения, от разных болезней умерли 52 миллиона землян. Кстати, «лишь» 6 миллионов человек погибли от рака, а большинство - от инфекций и заболеваний сердечно-сосудистой системы. И в подавляющем большинстве этих печальных случаев исходными причинами были те или иные сбои в системе иммунитета.

Только за последние годы обнаружены и описаны более трехсот новых возбудителей заболеваний, о существовании которых медики раньше даже и не подозревали. В частности, только сейчас стало известно, что заболевания сердечно-сосудистой системы тоже в той или иной мере провоцируются хламидиями, микоплазмами и другими возбудителями воспалительных процессов. Таковы, например, по нынешним представлениям, причины развития атеросклероза.

В связи с этим каждый человек должен и может позаботиться об иммунопрофилактике - и своей собственной, и членов своей семьи. Помимо так называемой специфической иммунопрофилактики, то есть, вакцинации, существует еще неспецифическая, на которой мне и хочется заострить ваше внимание.

Женщина может надежно защититься от многих опасных за-

Как укрепить свой иммунитет, чтобы он надежно охранял нас от различных болячек? Сегодня об этом рассказывает директор Института биомедицинских исследований и терапии, академик Александр Викторович КАРАУЛОВ.

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

мать вместе с пищей, то требуется количество витамина Е вместе с продуктами вы никогда не получите, следовательно, его нужно принимать дополнительно.

Совершенно четко определены так называемые **иммунотропные микроэлементы, дефицит ко-**

нашей клинике и поэтому хорошо нам знаком. Хотя официально он считается адаптогеном, но мы его относим и к числу иммуномодуляторов. Ведь освобождая человека от груза психоэмоциональных расстройств, депрессивных состояний, это лекарство одновременно ликвидирует нарушения в иммунной системе.

Без функциональных расстройств и заболеваний сейчас вы не найдете ни одного взрослого человека. Повседневные нервные переживания, которым, увы, не видно конца, вызывают бессонницы, неврозы, дистонии.

В качестве первой меры профилактики заболеваний достаточно пересмотреть свое питание, образ жизни, избегать стрессовых ситуаций или относиться к ним более спокойно. Если вы боитесь заболеть гриппом, гепатитом, то здесь речь может идти только о вакцинации. Если возникает необходимость в неспецифической профилактике, надо начинать с ЭХИНАЦИНА или каких-либо иных препаратов растительного ряда с доказанным иммуномодулирующим эффектом. При первых же признаках заболевания важно применить иммуномодуляторы, которые локализируют этот процесс и не дадут ему перейти в хроническую форму. В частности, мы рекомендуем отечественный препарат ЛИКОПИД, создатели которого, кстати, получили за эту разработку премию правительства России.

А главный мой совет каждому - прежде чем принимать какие-то профилактические меры, проконсультироваться с иммуно-

торых может вызвать сбои в работе тех или иных составляющих иммунной системы организма, - это цинк, селен и особенно магний, который необходим не только иммунной системе, но и всему организму в целом.

Кроме того, мы рекомендуем своим пациентам, и особенно женщинам, принимать так называемые неспецифические иммуномодуляторы - препараты ЭХИНАЦИН или ИММУНАЛ, приго-





нальное достояние. Каждая провинция этой страны имеет свои чайные традиции, но есть и общие для всех правила. Например, обычай заваривать чай непосредственно в чашке. К ней полагается специальная крышечка с дырочкой - словом, речь идет о прадедушке нашего чайника. Зеленый чай до конца китайцы не допивают и много раз доливают в чашку горячую воду.

Было время, когда зеленый китайский чай в некоторых европейских странах продавали в аптеке, как редкое и дорогое лекарство. Зеленый чай - универсально действующее природное снадобье, не имеющее никаких противопоказаний.

Достаточно сказать, что в Китае практически не знают, что такое камни в почках и мочевом пузыре. Давно исследованы и доказаны бактерицидные свойства зеленого чая и его эффективность при лечении кишечника и носоглотки. Очень ценится его способность нормализовыв-

Зеленый чай отличается от черного тем, что в процессе переработки не ферментируется, то есть полностью сохраняется весь букет полезных веществ. Их в зеленом чае около 300! Это колоссальная природная аптека, способная при правильном употреблении оказывать тонизирующее влияние на весь организм. При этом зеленый чай открывает все новые свои свойства: недавно, например, стало известно, что он способен выводить из клеток радионуклиды и противостоять лейкемии. Его с полным правом можно назвать эликсиром женской красоты. Ничто лучше зеленого чая не выводит шлаки из желудочно-кишечного тракта. А это значит, что у вас будут чистые и сияющие глаза. Он содержит большой запас фтора, который делает зубы ослепительно белыми. Он нормализует обмен веществ и борется с тучностью.

**ЭКСТРА-ПРЕСС.**

представлениям, причины развития атеросклероза.

В связи с этим каждый человек должен и может позаботиться об иммунопрофилактике - и своей собственной, и членов своей семьи. Помимо так называемой специфической иммунопрофилактики, то есть, вакцинации, существует еще неспецифическая, на которой мне и хочется заострить ваше внимание.

Женщина может надежно защититься от многих опасных заболеваний с помощью пищевых добавок, содержащих витамины определенных групп. Так, например, уже давно известно, одним из защитников организма от онкологических заболеваний является витамин Е.

Кроме того, очень важно, чтобы организм женщины ежедневно получал в достаточном количестве витамины А и С. Если два эти витамина в достаточной мере можно прини-

торых может вызвать сбой в работе тех или иных составляющих иммунной системы организма, - это цинк, селен и особенно магний, который необходим не только иммунной системе, но и всему организму в целом.

Кроме того, мы рекомендуем своим пациентам, и особенно женщинам, принимать так называемые неспецифические иммуномодуляторы - препараты ЭХИНАЦИН или ИММУНАЛ, приготовленные на растительной основе.

Некоторым пациентам очень полезны препараты, которые называются адаптогенами. Они помогают людям «прийти в себя» после стрессов, психоэмоциональных расстройств, резкого изменения образа жизни. Из всех подобных средств мы используем сами и рекомендуем своим пациентам препарат на растительной основе ФИТОВИТ, который проходил испытания в

признаках заболевания важно применить иммуномодуляторы, которые локализуют этот процесс и не дадут ему перейти в хроническую форму. В частности, мы рекомендуем отечественный препарат ЛИКОПИД, создатели которого, кстати, получили за эту разработку премию правительства России.

А главный мой совет каждому - прежде чем принимать какие-то профилактические меры, проконсультироваться с иммунологом-аллергологом, сейчас официально утверждена такая специальность. Важно не просто стимулировать иммунитет, а корригировать его, привести к норме. Нужно иметь в виду, что при некоторых заболеваниях иммунные реакции организма превышают эту норму, а если их еще «подхлестывать», то недалеко и до беды.

**Андрей БЕКАСОВ.**  
© «Новости науки».

## Народные средства при кишечных заболеваниях

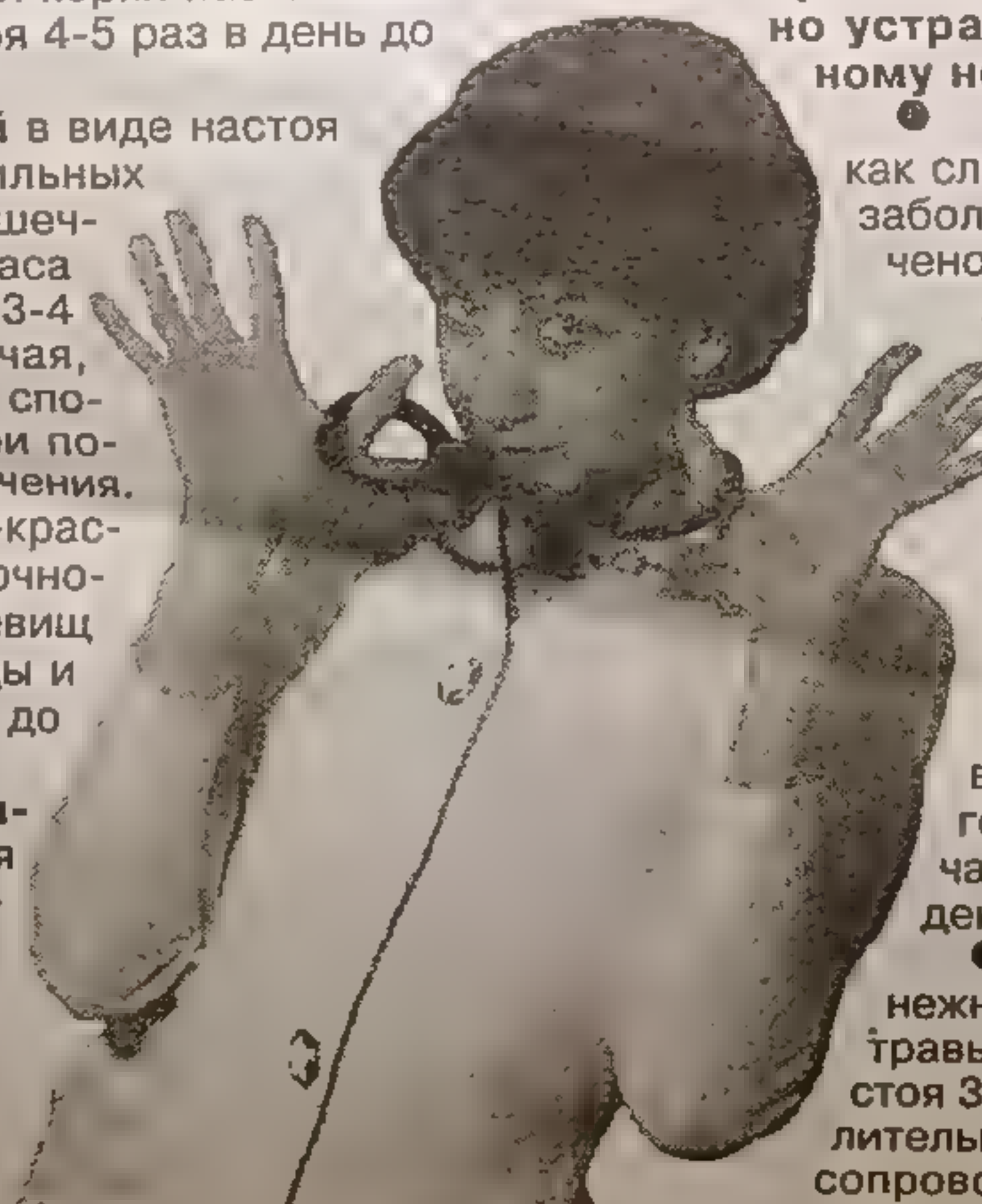
### Если сильно болит

- **Зеленая корка арбуза** в виде порошка или настоя принимается внутрь как средство, улучшающее состояние кишечника при колите, особенно в детской практике. С промытой корки арбуза острым ножом очищают поверхностный слой (цедру), высушивают и принимают в виде порошка по 1/2-1 чайной ложке (5-6 г) 3-4 раза в день, запивая медовой водой. Настой: 3 ст. ложки измельченной корки настаивают 1-2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 4-5 раз в день до еды.

- **Листья, цветки и плоды (ягоды) бузины черной** в виде настоя принимают внутрь как болеутоляющее средство при сильных болях в животе, слабительное при запорах и вялости кишечника. Настой: ст. ложку листьев и цветков настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 1/4-1/3 стакана настоя 3-4 раза в день до еды. Ягоды бузины принимают в виде чая, произвольного настоя, киселя или повидла как средство, способствующее продвижению содержимого кишечника при пониженной кислотности и вялости кишечника, без ограничения.

- **Корневища герани обыкновенной** или кроваво-красной в виде настоя принимают внутрь при катаре желудочно-кишечного тракта и поносах. Настой: 1-2 ст. ложки корневищ настаивают 8 часов в 2 стаканах теплой кипяченой воды и пьют по 1/3-1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

- **Траву или корневища с корнями гравилата городского** (гвоздичного корня) в виде настоя принимают внутрь как вяжущее и противовоспалительное средство при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышением температуры, метеоризме и кишечных коликах. Настой: ст. ложку сырья настаивают 2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.



### Ключ от крепкого запора

Запор - это медленное продвижение содержимого толстого кишечника и редкое его опорожнение 1-2 раза в неделю, иногда реже. Больному в первую очередь следует усвоить, что вредны все слабительные средства, особенно минерального происхождения, от которых необходимо срочно отказаться. Нужно устранять первопричину заболеваний, способствующих данному недугу.

- **Листья алоэ древовидного** в виде сока принимают внутрь как слабительное средство при хронических запорах, гастрите и мн. др. заболеваниях. Сок принимают по 10-15 капель на ст. ложку теплой кипяченой воды 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Слабительное действие наступает через 8-10 часов. Противопоказаны препараты алоэ при заболеваниях печени и желчного пузыря, геморрое, цистите и беременности.

- **Листья и семена болиголова крапчатого** в виде настойки принимают каплями при сильных нестерпимых болях в желудке и кишечнике, запорах и др. недугах. Настойка: 2 части сырья (по объему) настаивают 5-7 дней в 100 мл 96%-ного спирта и принимают по 2-3 капли настойки на ст. ложку теплой кипяченой воды 3-5 раз в день, лучше до еды.

- **Траву и корни верблюжьей колючки (перекати-поле)** в виде настоя принимают внутрь как слабительное при запорах и мочегонное средство при водянке. Настой: 2 ст. ложки сырья настаивают 1-2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

- **Траву горца почечуйного** в виде настоя принимают внутрь как нежное слабительное средство при хронических запорах. Настой: ст. ложку травы настаивают час в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день, лучше до еды. Настой противопоказан при острых воспалительных процессах почек, но полезен больным почечными заболеваниями, сопровождающимися запорами.



# ХРУСТАЛИК НУЖНО КОРМИТЬ

Лечение катаракты проводят только оперативным путем. Замедлению развития болезни поддаются лишь начальные формы катаракты (сведения о состоянии хрусталика больные должны получить у врача-окулиста).

Основное в лечении - добиться улучшения обмена веществ в хрусталике. Для этого необходимы витамины группы В, С, РР и Е. Рекомендуют молочно-растительную пищу, богатую витаминами, с ограничением потребления животных жиров. Полезны апельсины, черная смородина, зеленый горошек, салат из свежей и квашеной капусты, ягоды облепихи или компоты из нее, кукуруза, гречневая каша, соевое, хлопковое и подсолнечное масло.

Очень богат витамином С шиповник коричневый, настой из которого готовят по следующему рецепту: 1 ст.ложку плодов в истолченном виде заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить и выпить в два приема - утром и в обед за 30 минут до еды. Настой рекомендуют принимать ежедневно.

Лечение сборами трав должно быть длительным, не менее 6 месяцев. Через каждый месяц надо менять состав сборов или

делать перерыв в их приеме на 10-15 дней.

1. Трава донника лекарственного (40 г), трава земляники лесной (40 г), лист черной смородины (40 г), лист черники (40 г), плоды шиповника коричневого (40 г). 1 ст.ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить за день в три приема за 20 минут до еды.

2. Корни пырея ползучего (40 г), трава золотарника обыкновенного (40 г), трава клевера лугового красного (40 г), трава череды трехраздельной (40 г), лист брусники (40 г). Готовить и принимать как сбор № 1.

3. Лист березы белой (40 г), лист черной смородины (40 г), трава мокрицы (40 г), трава первоцвета весеннего (40 г), плоды аронии черноплодной (40 г). Готовить и принимать как сбор № 1.

4. Корни сельдерея (40 г), трава золотарника (40 г), трава земляники лесной (40 г), плоды облепихи (40 г), лист брусники (40 г) - 1 ст.ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 10 ми-

нут, настаивать 20 минут, процедить. Принимать как сбор № 1.

Наружно для промывания и примочек при катаракте применяют:

свежий сок алоэ пополам с кипяченой водой; свежесжатый сок из травы клевера лугового красного или травы мокрицы профильтровать, нагреть до 85-90 градусов (но не кипятить) и сразу снять с огня. Слитый в простерилизованную бутылочку сок в закупоренном виде можно хранить в течение 2-3 дней. Закапывать пипеткой по 2-3 капли в глаза 1-2 раза в день. Сок из клевера или мокрицы содержит много витаминов, в частности, витамин Е, поэтому улучшает обмен веществ в хрусталике глаза;

соцветия ноготка лекарственного (40 г), соцветия василька синего (40 г), трава очанки прямостоячей (40 г). 22 ст.ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, напарить в темном месте 30 минут, процедить и профильтровать. Примочки накладывать на глаза перед сном.

## КТО СКАЗАЛ, ЧТО НА ЖИРОВИК УПРАВЫ НЕТ?

Меня зовут Антонина Павловна, мне 48 лет. Я ужасно боюсь больниц, врачей-хирургов и операций, поэтому стараюсь все свои болячки лечить народными средствами, не прибегая к помощи врачей. И ничего, пока жива-здоровая. Вот и хочу с вами поделиться одним народным средством. Года полтора назад появился у меня жировичок на подбородке, и что с ним делать, я не знала. Врачи посоветовали его вырезать. Но для меня это не-

мыслимо, просто катастрофа! Я так перепугалась! Спасли меня товарищи по работе, подсказали такой рецепт: накрутить на спичку ватку и натирать жировичок йодом. Жировичок в итоге исчез. Но мазала я его день - йодом, день - уриной больше года. Долго, но эффективно. Вот так я и спаслась от операции.

С уважением  
А.П.ВАСИЛЬЕВА,  
г.Красноярск.

## НУ, АНГИНА, ПОГОДИ!

В молодости я работала мастером-строителем и целый день вынуждена была проводить на улице. Зимой меня постоянно

вращением, поскольку к алкоголю тяги не имею. Облегчения сразу не почувствовала. Но это была последняя ангины в моей



### РЕЦЕПТ

### ИЗ КОНВЕРТА

## У ВАС ПСОРИАЗ? ОБЛЕПИХА В САМЫЙ РАЗ

В нашей семье псориаз - наследственное заболевание. У меня он начался в 1967 году, когда я перенес сильный стресс. У моей сестры - раньше. Ее лечили мазями и ультрафиолетовым облучением, но не помогало.

пока однажды не попробовала лечиться соком облепихи. Я выяснил, что в ягодах облепихи содержится примерно тот же комплекс витаминов, кото-

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!



Меня зовут Антонина Павловна, мне 48 лет. Я ужасно боюсь больниц, врачей-хирургов и операций, поэтому стараюсь все свои болячки лечить народными средствами, не прибегая к помощи врачей. И ничего, пока жива-здоровая. Вот и хочу с вами поделиться одним народным средством. Года полтора назад появился у меня жировичок на подбородке, и что с ним делать, я не знала. Врачи посоветовали его вырезать. Но для меня это не-

мыслимо, просто катастрофа! Я так перепугалась! Спасли меня товарищи по работе, подсказали такой рецепт: накрутить на спичку ватку и натирать жировичок йодом. Жировичок в итоге исчез. Но мазала я его день - йодом, день - уриной больше года. Долго, но эффективно. Вот так я и спаслась от операции.

С уважением  
А.П.ВАСИЛЬЕВА,  
г.Красноярск.

## НУ, АНГИНА, ПОГОДИ!

В молодости я работала мастером-строителем и целый день вынуждена была проводить на улице. Зимой меня постоянно мучили ангины. Мне посоветовали такой рецепт. Взять 100 г водки. Натереть средний зубчик чеснока, смешать с водкой и оставить до вечера. Выпить перед сном, ничем не запивая и не закусывая. Повторить ту же процедуру на следующий день. Я выполнила эту рекомендацию с от-

вращением, поскольку к алкоголю тяги не имею. Облегчения сразу не почувствовала. Но это была последняя ангина в моей жизни. Позже, когда проходила диспансеризацию, врачи спрашивали, часто ли у меня бывают ангины: видимо, мои миндалины чем-то им не нравились. Но никаких болей в горле у меня нет вот уже сорок лет.

А.И. ФЕДОРОВА,  
г.Владивосток.



### РЕЦЕПТ

#### ИЗ КОНВЕРТА

## У ВАС ПСОРИАЗ? ОБЛЕПИХА В САМЫЙ РАЗ

В нашей семье псориаз - наследственное заболевание. У меня он начался в 1967 году, когда я перенес сильный стресс. У моей сестры - раньше. Ее лечили мазями и ультрафиолетовым облучением, но успеха это не приносило. У нее была зимняя форма заболевания: летом оно утихало, а зимой обострялось.

Я жил в другом городе, и мне назначили совершенно иное лечение: по 20 инъекций витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>12</sub> (чередовали через день), таблетки фолиевой кислоты и порошки аскорбиновой кислоты. Прошло

три недели (половина курса), и у меня стали исчезать псориазные бляшки. Заболевание прошло и никогда больше не возобновлялось.

А у сестры псориаз не проходил. Она болела более 20 лет,

пока однажды не попробовала лечиться соком облепихи. Я выяснил, что в ягодах облепихи содержится примерно тот же комплекс витаминов, которым лечили меня, и посоветовал сестре пить облепиховый сок с сахаром. Благодаря этому она избавилась и от псориаза, и от гастрита с пониженной кислотностью. Кстати, при повышенной кислотности от такого лечения отказываться тоже не стоит, просто надо добавлять в сок немного соды.

Г.М. ОГАРКОВ,  
г. Великий Устюг.

## Вазоренальная гипертензия: виновата почка

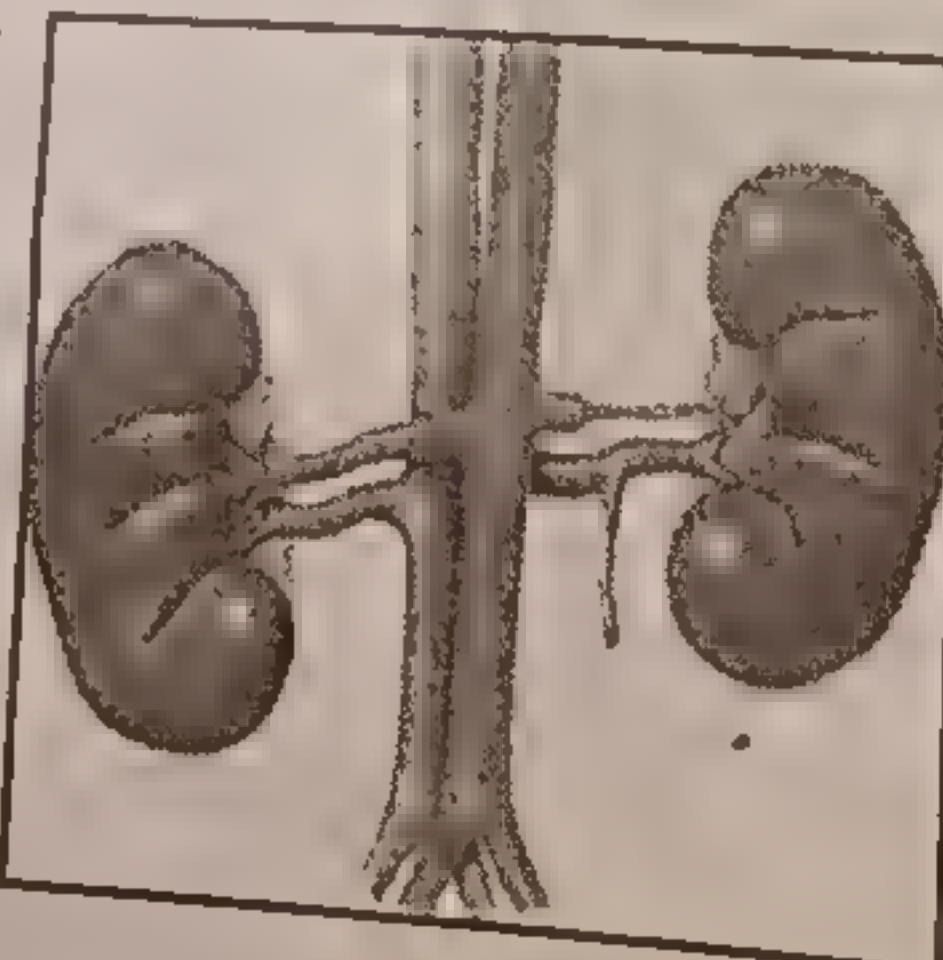
В основе вазоренальной гипертензии лежит одностороннее, а иногда и двустороннее сужение главной почечной артерии или ее ветви (отсюда и название: «vas» - по-латыни «сосуд», «рен» - «почка»). «На совести» этой разновидности артериальной гипертензии 10-15% всех случаев стойкого повышения артериального давления. Коварство заболевания в том, что его мишенью часто становятся люди молодого возраста и у каждой третьей «жертвы» вазоренальная гипертензия, не поддаваясь контролю гипотензивных препаратов.

### Важно не упустить время

Крайне важно как можно раньше «вычислить», что в стойком повышении артериального давления изначально повинен именно суженный почечный сосуд. Иначе из-за недостаточного кровоснабжения (ишемии) в тканях почки произойдут атрофические изменения, она буквально «съежится», уменьшится в размерах и перестанет справляться со своими обязанностями - отфильтровывать мочу и выводить из организма отработанные продукты обмена веществ.

При ухудшении кровоснабжения почка начинает усиленно вырабатывать фермент ренин, запускающий механизм образования особого прессорного вещества - ангиотензина II. Он и повышает давление, сужая мелкие артерии и артериолы, а также стимулирует выделение надпочечниками норадреналина, адреналина и альдостерона. Эти 3 гормона усиливают спазм сосудов и задерживают соль и воду в организме, из-за чего стенки артерий набухают и просвет их становится еще уже, а гипертензия - выше.

Полностью разбить этот порочный круг реально, когда диагноз вазоренальной гипертензии поставлен в первые 3 года после дебюта заболевания: лишь в этом случае хирурги практически гарантируют нормализацию артериального давления после операции.



### Что должно насторожить

Обычно вазоренальная гипертензия начинается внезапно, заявляя о себе «тяжестью» в голове после пробуждения, головной болью с самого утра, преследующей в течение дня, иногда чувством тошноты и головокружением. Ее характерный признак - диастолическое («нижнее») давление все время держится на уровне 105-130 мм рт. ст. при сравнительно меньшем повышении систолического («верхнего») давления, и лекарства практически не помогают. Даже на фоне приема препаратов гипертензия день ото дня становится все более высокой. Пройти обследование на вазоренальную гипертензию необходимо, если стойкое повышение артериального давления впервые выявлено:

- \* во время беременности;
- \* у девушки или женщины до 40 лет - именно у молодых представительниц слабого пола в 3-4 раза чаще, чем у мужчин того же возраста, происходит сужение почечных сосудов из-за наследственного нарушения строения артериальной стенки - так называемой фиброзно-мышечной дисплазии или ее воспалительного поражения при неспецифическом аортоартериите (синдром Такаясу); оба эти заболевания встречаются одинаково часто;

- \* у мужчин (несколько реже - у женщин) после 50 лет с проявлениями атеросклероза коронарных артерий (приступы сердечной боли, чувство давления за грудиной, инфаркт миокарда в прошлом) либо сосудов головного мозга (головное головокружение, ухудшение памяти, нарушение мозгового кровообращения, инсульт), а также артерий ног (боль в икроножных мышцах при ходьбе и подъеме по лестнице, трещины и язвы на коже стоп и голеней);
- \* когда внезапный «скачок» артериального давления с последующим падением в устойчивую гипертензию совпал с приступом острой боли в пояснице или животе;

- \* после удара, падения и любой другой травмы области живота или поясницы (в этом случае сужение почечной артерии может быть вызвано гематомой).





ПИСЬМО-

ПРИЗЕР

## ЛЕЧИТЕСЬ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХОЙ

Мне под восемьдесят, я страдаю многими хроническими заболеваниями и часто пользуюсь некоторыми рецептами из вашей газеты.

Хочу предложить рецепты очень простые, которые, возможно, помогут больным людям.

В вашей газете № 27 была помещена заметка «Жуйте петрушку, делайте зарядку», в которой дано несколько рецептов для нормализации менструального цикла.

Предлагаю еще один более простой рецепт. До войны в нашем селе у девушки до 17-18 лет не было менструаций, отчего ее организм очень страдал. Лекар-

- Что такое эрозия шейки матки?

- Это заболевание характеризуется нарушением целостности или изменением эпителиального покрова влагалищной части шейки матки, которое выявляется при гинекологическом осмотре.

- Каковы симптомы этого заболевания, и может ли женщина сама определить, что у нее эрозия?

- Как правило, эрозия протекает бессимптомно. И это может продолжаться в течение нескольких месяцев и даже лет. Однако в конце концов болезнь дает о себе знать: постоянные выделения из половых путей, кровянистые выделения после полового контакта (контактная кровоточивость) и т. д. Понятно, что чем раньше обнаружена эрозия, тем легче ее лечить. Поэтому каждая женщина, даже если ее ничего не беспокоит, два раза в год должна прийти на прием к гинекологу.

- Если эрозию не лечить, может ли она сама рассосаться?

- Нет. Эрозию обязательно надо лечить, причем не дома, а у гинеколога, иначе она может стать причиной развития опухоли.

- Какие существуют современные методы лечения эрозии шейки матки? По-моему, десяток лет назад метод был один - прижигание.

- Сейчас, конечно, многое изменилось. И кроме прижигания

## «ЛУЧШЕ МОРЩИНЫ НА ШЕЕ, ЧЕМ ЭРОЗИЯ НА ШЕЙКЕ»

ГОВОРIT ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ ЕВГЕНИЯ МАРЧЕНКО

- диатермы коагуляции, появились и другие методы лечения. Что касается так называемого прижигания, то оно характеризуется высокой травматичностью и осложнениями: стенозом (сужением) цервикального канала, появлением рубцов на шейке матки и т. д., хотя оно и достаточно эффективно. И поэтому сегодня используются более щадящие методы лечения. Например, высокоэффективный метод - лазеротерапия, когда под действием углекислого лазера эрозивная поверхность как бы выпаривается, причем на заданную глубину. Но, к сожалению, далеко не все консультации располагают таким оборудованием.

- В аптеках продаются специальные мази для лечения эрозии шейки матки.

- Считается, что мазевые тампоны на сегодня уже неэффективны. Не надо тратить деньги, терять время на этот, в общем-то, бесполезный метод лечения.

- Каковы причины возникновения эрозии?

- Чаще всего возникновение этого заболевания связано с воспалительным процессом в половых органах. Например, с кольпитом, аднекситом (воспаление придатков), эндоцервицитом и т. д., которые сопровождаются выделениями, раздражающими и разрыхляющими слизистую оболочку. Есть и механические причины возникновения эрозии, особенно после травматичных родов и аборт, когда повреждается слизистая шейки матки, появляются раз-

рывы. Это заболевание может быть и врожденным. И иногда нам приходится лечить эрозию у девочек.

- Частая смена половых партнеров может стать причиной возникновения эрозии?

- Медики давно это заметили. Вообще, при частой смене половых партнеров возрастает опасность не только заразиться какой-либо инфекцией, но и получить эрозию шейки матки.

Оксана БОЙЧЕНКО.  
© «Новая Сибирь».

## НАЧИНАЕМ ГРЪЗТЬ ЖЕЛЕЗО?

Каждая вторая женщина в конце беременности испытывает дефицит железа, пишет журнал «Семейный доктор». Показатели гемоглобина в крови стремительно падают, развивается железодефицитная анемия. Кстати, в организме многих женщин в возрасте от 20 до 50 лет запасов этого важнейшего микроэлемента практически нет. В итоге, к беременности они приходят уже с истощенным резервом.

Если будущей маме не хватает железа, организм становится более восприимчивым к инфекциям, ткани хуже снабжаются кислородом. Анемия может осложнить и сам процесс родов. Часто именно она виновата в за-

## ОТЖИМАЙСЯ И ОБЛИВАЙСЯ

Какая женщина не хотела бы улучшить собственный бюст? Женская грудь состоит в основном из желез и жировых тканей, которые поддерживаются тонкой оболочкой кожи и крепятся к грудной мышце с помощью тонкой соединительной ткани. Так что форма и размер груди зависят от наследственной и генетической предрасположенности, гормонального статуса и состояния вашей кожи. К сожалению, форму и размер груди нельзя кардинально изменить без хирургического вмешательства. Но ее вполне можно сделать своими силами более привлекательной.



грудь, делайте по несколько круговых движений с каждой стороны. Полезно также протирать грудь кубиками льда.

2. После «водных» процедур смазывайте грудь специальным кремом. Кремы для груди препятствуют образованию морщин, укрепляют и освежают кожу.

3. Раз в месяц полезно делать маску для груди. Вот один из рецептов: 2 столовые ложки творога взбейте с ложкой оливкового масла, добавив немного сметаны и свежего фруктового сока. Нанесите эту смесь

ЖЕНСКИЕ ДЕЛА

ства не помо-  
гали. Одна  
женщина

посоветова-  
ла ей лечить-

ся луковой шелухой. Тогда готовили пищу в русской печи. Девушка делала навар луковой шелухи, пила его и у нее появилась регулярная менструация. Она потом родила и воспитала сына, а затем воспитала и внуков, и теперь жива, ей 77 лет.

Оказывается, и великая провидица Ванга Димитрова из Болгарии при аменорее (отсутствии менструации) рекомендовала взять шелуху двух килограм-



ства не помо-  
гали.  
Одна  
женщина  
посоветова-  
ла ей лечить-  
ся луковой шелухой. Тогда гото-  
вили пищу в русской печи. Де-  
вушка делала навар луковой ше-  
лухи, пила его и у нее появилась  
регулярная менструация. Она  
потом родила и воспитала сына,  
а затем воспитала и внуков, и те-  
перь жива, ей 77 лет.

Оказывается, и великая про-  
видица Ванга Димитрова из  
Болгарии при аменорее (отсут-  
ствии менструации) рекомендо-  
вала взять шелуху двух килограм-  
мов лука, залить тремя литрами  
воды и варить, пока отвар не при-  
мет темно-красный, почти корич-  
невый цвет. Принимать утром  
натощак и вечером по одной ко-  
фейной чашке.

**А.И.ХМЕЛЕВА,  
Н.Новгород.**

Анна Иосифовна, ваше  
письмо - лучшее в номере.  
Перевод придет по почте.

# ОТЖИМАЙСЯ И ОБЛИВАЙСЯ

Какая женщина не хотела бы  
улучшить собственный бюст?  
Женская грудь состоит в основ-  
ном из желез и жировых тканей,  
которые поддерживаются тонкой  
оболочкой кожи и крепятся к  
грудной мышце с помощью тон-  
кой соединительной ткани. Так  
что форма и размер груди зави-  
сит от наследственной и генети-  
ческой предрасположенности,  
гормонального статуса и состоя-  
ния вашей кожи. К сожалению,  
форму и размер груди нельзя  
кардинально изменить без хирур-  
гического вмешательства. Но ее  
вполне можно сделать своими  
силами более привлекательной.  
Вот несколько полезных советов:

1. Холодный душ оказывает на  
молочные железы замечательное  
действие: он повышает упругость  
соединительной ткани и улучшает  
кровообращение. Если вы бо-  
итесь холодной воды, то можно  
начать с контрастного душа. При-  
нимая его, мягко растирайтесь  
массажной щеткой или рукави-  
цей, делая круговые движения по



направлению от груди к шее. По-  
степенно переходите к холодному  
душу: направляя его струю на

грудь, делайте по несколько кру-  
говых движений с каждой сторо-  
ны. Полезно также протирать  
грудь кубиками льда.

2. После «водных» процедур  
смазывайте грудь специальным  
кремом. Кремы для груди пре-  
пятствуют образованию мор-  
щин, укрепляют и освежают  
кожу.

3. Раз в месяц полезно де-  
лать маску для груди. Вот один  
из рецептов: 2 столовые ложки  
творога взбейте с ложкой олив-  
кового масла, добавив немно-  
го сметаны и свежего фрукто-  
вого сока. Нанесите эту смесь  
на шею и грудь на 20 минут,  
затем смойте теплым отваром  
ромашки.

4. Для сохранения красивой  
формы груди весьма кстати бу-  
дет и физическая нагрузка:  
тренированная, упругая грудная  
мышца хорошо поддерживает  
бюст на должном уровне. Особен-  
но полезны плавание и отжимания  
(сначала от скамейки, потом от  
пола).

Каждая вторая женщина в  
конце беременности испытыва-  
ет дефицит железа, пишет жур-  
нал «Семейный доктор». Показа-  
тели гемоглобина в крови стре-  
мительно падают, развивается  
железодефицитная анемия.  
Кстати, в организме многих жен-  
щин в возрасте от 20 до 50 лет  
запасов этого важнейшего мик-  
роэлемента практически нет. В  
итоге, к беременности они при-  
ходят уже с истощенным резер-  
вом.

Если будущей маме не хвата-  
ет железа, организм становится  
более восприимчивым к инфек-  
циям, ткани хуже снабжаются  
кислородом. Анемия может ос-  
ложнить и сам процесс родов.  
Часто именно она виновата в за-  
тяжных или преждевременных  
родах.

Естественно, все эти непри-  
ятности отражаются на здоровье  
ребенка. Поскольку во время бе-  
ременности потребность орга-  
низма в железе возрастает  
вдвое, и удовлетворить ее толь-  
ко за счет питания невозможно,  
врачи рекомендуют принимать  
препараты, содержащие этот  
элемент.

## «Почечное» давление - под контроль

### Диагностика

Помимо «дежурных» анализов крови и мочи при подозрении на вазоренальную гипер-  
тонию больному предстоят исследования, которые лучше всего пройти в стационаре в  
отделении сосудистой хирургии.

1. **Электрокардиография**, обычно выявляющая увеличение и перегрузку левого же-  
лудочка у больных с атеросклеротическим стенозом (сужением) почечной артерии.

2. **Внутривенная функциональная урография**: серия рентгеновских снимков с  
использованием контрастного вещества.

3. **Радиоизотопная ренография**, позволяющая судить о функциональной активности  
почек.

5. **Аорторенография** (почечная ангиография) - основной метод диагностики вазоре-  
нальной гипертензии, который дает возможность хирургам увидеть на экране монитора и  
рентгеновских снимках характер, место и протяженность поражения почечных артерий.

### За дело берутся хирурги

Как и при «классической» гипертонической бо-  
лезни, гипотензивные и мочегонные препараты в  
обязательном порядке назначают всем больным  
вазоренальной гипертензией, пока не сделана опе-  
рация. Но, к сожалению, они далеко не всегда берут  
«почечное» давление под контроль и, что самое  
неприятное, не препятствуют прогрессирова-  
нию болезни.

Практика показывает: если больных с по-  
чечной гипертензией, в том числе и вазоре-  
нальной, не оперировать, лишь треть из них  
проживет дольше 5 лет, тогда как после хи-  
рургического вмешательства артериальное  
давление нормализуется практически у  
каждого.

**Л.В.БЕЛЯЕВА, доктор медицин-  
ских наук.**

### Есть или не есть?

Вот в чем вопрос, волнующий больных вазоренальной гипертони-  
ей. И неспроста! Ведь правильное питание облегчает жизнь страдаю-  
щей от недостаточного кровоснабжения почки и помогает ей в лучшем  
виде сохраниться до операции.

#### Ограничиваются:

\* **СОЛЬ** - до 4-5 г в день. За вычетом 3 г, содержащихся в хлебе, овощах  
и другой повседневной пище, на «чистую» соль придется меньше 1/2 чай-  
ной ложки - всего 1-2 г, которыми лучше присаливать еду на столе, а не во  
время приготовления.

\* **МЯСО, РЫБА, КУРЫ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, МОЛОКО, ТВОРОГ**, то есть бел-  
ковая пища и животные жиры.

#### Разрешаются:

\* практически все овощи, в особенности картофель в виде пюре, отварной,  
жареный;

\* любые салаты из овощей, вареных и сырых, со сметаной или растительным  
маслом, но без майонеза - от него нужно отказаться;

\* морковные, свекольные, капустные котлеты и за-  
пеканки из этих овощей;

\* овощные супы-ассорти, заправленные раститель-  
ным маслом или сметаной;

\* раз в неделю не грех побаловать себя выпечкой  
из слоеного, сметанного или дрожжевого теста - пи-  
рожками с картошкой, капустой, луком, рисом, яблока-  
ми, курагой;

\* гречневая, рисовая и манная каши, приготовлен-  
ные на воде пополам с молоком (в них можно добав-  
лять курагу, изюм, тыкву), и запеканки из этих круп;

\* компоты из чернослива, кураги, изюма, богатых  
калием, кальцием и магнием, которые удаляются из  
организма мочегонными средствами, назначаемыми  
при вазоренальной гипертензии.

### Важно:

Несколько советов молодым женщинам, страдающим  
вазоренальной гипертензией, - к ним она особенно не-  
равнодушна. Беременность при этом заболевании не-  
желательна: как правило, она заканчивается выкиды-  
шем или внутриутробной гибелью плода. Пока не сде-  
лана операция, с детьми придется повременить. Пре-  
достерегаться нужно обязательно! Используйте меха-  
нические средства защиты - презерватив, диафрагму, внут-  
риматочные спирали, но ни в коем случае не принимай-  
те противозачаточные гормональные средства. Они по-  
вышают свертываемость крови, способствуя тромбозу  
почечной артерии, и усугубят течение болезни.





ОХ, ДУРЯТ

НАШЕГО БРАТА!

# КАК ВЫШИБИТЬ ИЗ НАС МОНЕТУ

Нынешнее изобилие самой разнообразной рекламы «борьбы с излишками веса» заставляет вспомнить времена, когда населению России навязывали услуги инвестиционных фондов и банков, суливших без труда пополнить наши кошельки.

Несколько лет назад нас уже накрывала подобная волна. Россию благодетельствовал своим «продуктом» мессия похудения – господин Марк Хьюз, основатель фирмы «Гербалайф». Адепты его «системы» преследовали толстяков прямо на улицах, набрасываясь на них, словно стая голодных кошек на выпавших из гнезда птенцов. Нынешние «коробейники» ведут дело шире «гербалайфистов», но суть и цели остались прежние: вышибить побольше монеты.

Почему они устремляются к нам, в тридевятое царство, разоренное государство, со своим странным товарцем, более уместным в государствах развитых, пресыщенных?

В США 100 млн. человек страдают ожирением. Самыми упитанными в Европе признали жителей Чехии: они много пьют пива, много кушают картошечки и свининки. Немцы страдают по той же причине, итальянцы с мучным перебирают, поляки – с мясными блюдами, скандинавы – сладкоежки: едят больше всех в Европе сахара. Кажалось бы, не ленись – торгуй! А они к нам норовят.

Причин несколько. Одна из них – россияне легче «развести на деньги», потому что мы по сию пору оторваны от мировых информационных каналов. Россияне – общество «идеальных покупателей», для которых новинкой кажется то, что в остальном стало темой анекдотов. Привычка «делать что велено и лопать что дают» играет с нами злую шутку.

Очень привлека-

тых стран их гонит сложность с получением лицензий, тщательность экспертизы товаров, суровость законов к нарушителям. У нас достаточно взять в долю несколько чиновников – вот вам и лицензия. Тот же «Гербалайф» получил лицензию на «базовый продукт» – набор поддерживающих витаминов, от которого, как утверждают в Институте лечебного питания АН России, похудеть невозможно.

Манит жуликов и менталитет россиян, никогда не обращающихся в суд, даже если они обнаружат, что их надули. Такие условия идеальны для торговцев зельями, потому что весь их бизнес построен на крайнем риске.

Существуют веками отработанные методы поддержания себя в форме. Они требуют затрат времени, индивидуально подобранной диеты и хорошего тренера, грамотно распределя-

ющего нагрузки, т.е. того, что сейчас обзывают модным словом «фит-

нес».

Таблетки, чудодейственные пояса, «настраивающие системы», школы «ураганного похудения» – уже совсем другая песня.

Начнем с того, что небезопасно оглушать свой организм химическими препаратами. Уверения, что продукт «экологически чист» – полное вранье: экологически чистые продукты поточно-фабричным способом не производятся, эшелонами не отгружаются и стоят очень дорого.

Сам физиологический механизм быстрого похудения вызывает сомнения. Человеческий организм – система индивидуальная, причины нарушений обмена веществ столь разнообразны, что подбирать «ключ» к ним нужно каждый раз отдельно. Про то, что можно «настроить таблеткой» генетически заложенный статус организма, и говорить-то смешно.

Производители подобных средств, исходя из поверхностной статистики, считают, что лишний вес – результат обжорства, болезненного стремления к еде. Это бывает, когда участок коры головного мозга, отвечающий за чувство голода и сытости, неправильно функционирует и человек потребляет больше, чем нужно. Препарат-нейролептик, входящий в состав «чудодейственной таблетки», отключает чувство голода. Набор искусственных витаминов поддерживает тонус организма, а кофеин придает чувство «энергетического подъема». Человек удивляется: есть неохота, а сил хоть отбавляй! В это время организм начинает «есть» сам себя, сжигая запасы жира. Происходит быстрое похудение.

Вот таков механизм. Клиент производит над собой эксперимент без всякого контроля врача – ведь средство не считается лекарством: так, пищевая добавочка. Но по прошествии времени (очень короткого) организм опять набирает вес и снова гонит клиента к продавцу.

В основном реклама адресована небогатым женщинам «критического возраста», держательницам «семейного кошелька». Циничный расчет строится на том, что у женщин, даже из не очень состоятельной семьи, деньги все равно водятся. Вот для того-то, чтобы отнять их, в обществе и нагнетается «анти-

## РИСКУЕТЕ ЛИ ВЫ?

Этот тест позволит выяснить, угрожают ли вам в ближайшем будущем заболевания сердечно-сосудистой системы. Подчеркните вопросы, на которые вы ответили бы утвердительно.

1. Часто ли у вас возникает непреодолимое желание сплорить?

2. Легко ли вы впадаете в состояние гнева, раздражения, нетерпения?

3. Ведете ли вы себя агрессивно с людьми, встречающимися на вашем пути?

4. Вы с трудом выносите стояние в очередях, любое ожидание?

5. Разговариваете ли вы громко?

6. Случается ли такое, что вы не только перебиваете собеседников, но и заканчиваете за них фразы?

7. Вы курите?

Если вы ответили более чем на половину вопросов утвердительно, ваше сердце под угрозой.

© «Новости науки».

## ВОКРУГ СМЕХА

Человечество давно подметило связь между смехом и сексуальностью. Именно хохотушки всегда больше нравятся мужчинам. Недавние исследования специалистов показали, что смех может помочь определить некоторые черты характера женщины, ее темперамент, представление об идеальном партнере.

Итак, если женщина смеется тихо, почти беззвучно, да еще и сильно прищуривает глаза – она явно принадлежит к сильным личностям. Иногда даже кажется, что она только глазами изображает веселье. Сама же в это время вполне серьезно вас разглядывает, оценивает, решает – стоит иметь с вами дело или нет. Такая женщина обладает ярко выраженным характером лидера, она привыкла, чтобы ей подчинялись. Как правило, так же активно она ведет себя и в сексе – все зависит от ее мнения и желания. Если вы ничего не имеете против того, чтобы вами управляли, – такая дама для вас – самый подходящий вариант.

Если же ваша знакомая смеется тихо и сдержанно, да еще частенько прикрывает рот ладошкой – перед вами совсем другой тип. Такие девушки – чемпионки по придумыванию собственных комплексов. Они застенчивы, робки, не уверены в себе. Они все время недовольны своей внешностью, постоянно сомневаются в своих способностях. Хотя часто эти опасения и сомнения не имеют под собой реальных оснований. Если

крытым ртом и может выглядеть «как-то не так». Очень страстная дама, но при этом капризная и самовольная.

Та, которая любит при смехе морщить нос – скорее всего, принадлежит к типу «куколки». Пухлые щечки, широко раскрытые глазки, полные детской наивности. При всех ее стремлениях выглядеть наивной – она далеко не простушка. Она вздыхает, бросает на вас томные взгляды, обещающие неземную любовь – но, как правило, в постели оказывается очень банальной и обыкновенной. Ухаживание за ней требует непереносимых букетов цветов, перевязанных розовой ленточкой, шоколадных конфет (желательно в упаковке в форме сердечка) и т.п.

Хочет или тихо хихикает и при этом имеет обыкновенное склонять голову набок? Исключительно милая особа. Все ее знакомые считают ее лучшей подружкой, обожают делиться с ней своими тайнами или плакаться ей в жилетку. Ведь она так хорошо всех понимает! И ваш незаурядный характер и глубокий ум она тоже

ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ





Причин несколько. Одна из них - россияне легче «развести на деньги», потому что мы по сию пору оторваны от мировых информационных каналов. Россияне - общество «идеальных покупателей», для которых новинкой является то, что в остальном мире стало темой анекдотов. Привычка «делать что велено и лопать что дают» играет с нами злую шутку.

Очень привлекательна для разного рода шарлатанов наша правовая неустроенность. Из разви-

быстрое похудоение. Вот таков механизм. Клиент производит над собой эксперимент без всякого контроля врача - ведь средство не считается лекарством: так, пищевая добавочка. Но по прошествии времени (очень короткого) организм опять набирает вес и снова гонит клиента к продавцу.

В основном реклама адресована небогатым женщинам «критического возраста», держательницам «семейного кошелька». Циничный расчет строится на том, что у женщин, даже из не очень состоятельной семьи, деньги все равно водятся. Вот для того-то, чтобы отнять их, в обществе и нагнетается «анти-толстяковый» настрой, вгоняющий потребителя в комплекс неполноценности.

В. ЯРХО.  
© «Алфавит».

## «МАШИНА» ДЛЯ ЭПИЛЕПТИКОВ

Широкое применение прибора-имплантата, названного «нейрокибернетическим протезом», для больных эпилепсией начато в США.

Эпилепсией страдает около 2,5 миллиона американцев, причем примерно каждый третий из них плохо поддается лечению с помощью медикаментов. Эту нишу и выполняет разработанный и выпускаемый фирмой «Сайбероникс» прибор.

Эпилепсия - это заболевание нервной системы, возникающее при воспалительных процессах головного мозга, некоторых расстройствах пищеварительной системы, травмах головы. У больного периодически возникают сильные судороги, часто сопровождающиеся потерей сознания. До настоящего времени эпилепсию лечили медикаментозно и с помощью хирургических вмешательств.

«Нейрокибернетический протез» вживляется больному под кожу на груди. Каждые 5 минут прибор посылает в нервные окончания на шее 30-секундный импульс, который по нейронам передается в головной мозг, предотвращая возникновение судорог. Прибор является первым принципиально новым средством борьбы с эпилепсией.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Жительница Великобритании, чье имя не разглашается, в скором времени готовится родить первого в стране «генетически сконструированного» младенца. Новорожденный должен будет своими тканями помочь сыну этой женщины выздороветь после лейкемии. Для Великобритании это скандал, такие биотехнологии здесь еще не разрешены.

## РОДИТЬ ВТОРОГО, ЧТОБЫ СПАСТИ ПЕРВОГО

Чтобы зачать будущего донора тканей для своего сына, женщина ездила в Чикаго, где практикуют технологию зачатия в пробирке, не вполне легальную для Британии. Ее четырехлетний мальчик перенес лейкемию, и сейчас выздоравливает, однако есть опасность рецидива.

Если рак вернется, ребенку потребуется пересадка спинного мозга, и вот на этот случай родители и решили завести ему брата или сестру, чья иммунная система будет идеально подходить для пересадки. При этом клетки будут забраны из пуповины еще не родившегося ребенка и заморожены на будущее. Так называемые стволовые клетки зародыша обладают огромным потенциалом, а их способность развиваться практически в любой вид ткани помогут создать здоровый спинной мозг.

Однако этичность процедуры остается весьма спорной, особенно потому, что технология включает в себя «отбраковку» эмбрионов, если их генетический код окажется с помехами. Придумана и осуществлена эта техника была в клинике универ-

ситета штата Миннесота в США.

В Британском совете по человеческой эмбриологии считают, что этот случай поднимает трудные моральные вопросы. «Во имя чего будет рожден этот ребенок? Ради него самого или чтобы послужить материалом для других?» - спрашивают там. Другой британский специалист Мохаммед Таранисси, напротив, поддерживает решение родителей: «Никто не конструировал младенца, мы же не выбираем ему цвет глаз или волос. Мы боремся с болезнью», - заявил он.

Сами родители согласились дать интервью газетчикам на условиях анонимности. «Легко обсуждать все эти морально-нравственные дилеммы, пока твой собственный ребенок не заболел», - сказал отец. «Во всяком случае мы можем смотреть друг другу в глаза и знать, что сделали все возможное», - сказала мать.

Первый генетически сконструированный младенец в Великобритании должен родиться к Рождеству.

© «Мир Здоровья и Красоты».



**Пить или не пить лекарства?**  
Сохранить здоровье без таблеток  
вам поможет газета

с 19 ноября  
2001 года

**САМ  
СЕБЕ ЛЕКАРЬ**

Важней всего  
здоровье в доме

Хорошая новость для подписчиков:  
подписная цена осталась той же, что была  
на второе полугодие 2001 года -  
1 месяц - 14 руб 98 коп  
3 месяца - 44 руб 95 коп  
6 месяцев - 89 руб 90 коп

В редакцию газеты  
"Сам себе лекарь"  
Помогло мне,  
поможет  
и вам!

Индекс  
84713

тively она ведет себя и в сексе - все зависит от ее мнения и желания. Если вы ничего не имеете против того, чтобы вами управляли, - такая дама для вас - самый подходящий вариант.

Если же ваша знакомая смеется тихо и сдержанно, да еще частенько прикрывает рот ладошкой - перед вами совсем другой тип. Такие девушки - чемпионки по придумыванию собственных комплексов. Они застенчивы, робки, не уверены в себе. Они все время недовольны своей внешностью, постоянно сомневаются в своих способностях. Хотя часто эти опасения и сомнения не имеют под собой реальных оснований. Если ваша подруга из таких - не лезьте лишней раз ее похвалить, сделать комплимент. В интимной обстановке почаще говорите ей, что лучшей любовницы у вас не было. Если она почувствует себя уверенно - так оно и окажется.

А вот хохотушка, которая смеется, открывая рот так широко, что можно посчитать все ее зубы - одна из самых темпераментных особ. Ее не смущают такие мелочи, что она хохочет с от-

бавь - но, как правило, в постели оказывается очень банальной и обыкновенной. Ухаживание за ней требует неизменных букетов цветов, перевязанных розовой ленточкой, шоколадных конфет (желательно в упаковке в форме сердечка) и т.п.

Хочет или тихо хихикает и при этом имеет обыкновенные склонять голову набок? Исключительно милая особа. Все ее знакомые считают ее лучшей подругой, обожают делиться с ней своими тайнами или плакаться ей в жилетку. Ведь она так хорошо всех понимает! И ваш незаурядный характер и глубокий ум она тоже оценила с первого взгляда. Еще немного - и вы перейдете к поцелуям и ... Ничего подобного. Прже-ям и ... Ничего подобного. Прже-де чем она решится на это - она все основательно взвесит, обсудит сама с собой все «за» и «против» - и уж только тогда примет окончательное решение. Если оно будет в вашу пользу - вы получите невероятно ласковую, нежную и исключительно послушную вам подругу.

Исключительно приличный смех. Кажется вполне искренний, но строго в рамках этикета. При этом дама может изящно дотрагиваться до мочки уха или до брови. Да, она ведет себя как королева. Очень вежлива, приветлива, доброжелательна, но при этом производит впечатление неприступной и холодной... И если вы будете пытаться нажать на нее, объяснять, что только вы сможете сделать ее счастливой, навязчиво требовать ее внимания - скорее всего, она так и останется для вас неприступной. Хотя на самом деле, она мягкая, нежная и очень страстная. Только дайте ей время привыкнуть к мысли, что это она вас выбрала...

Даша ОВСЯННИКОВА.



## ЭТА ВНИМАТЕЛЬНАЯ ЛУНА

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Сегодня уже никто не сомневается в том огромном влиянии, которое оказывает на человеческий организм наша небесная соседка Луна. Как известно, двенадцать знаков Зодиака имеют проекцию на человеческое тело. Луна, проходя по этим секторам неба, влияет на органы и системы организма, относящиеся к этим знакам. Находясь в каком-либо из знаков Зодиака, Луна делает органы и системы тела, связанные с этим знаком, уязвимыми и слабыми. Поэтому на время транзита Луны по знаку эти органы нуждаются в покое, на них нельзя воздействовать, их не следует напрягать.

Противоположный знак Зодиака, наоборот, получает прилив энергии, давая возможность самого благоприятного момента для воздействия на связанный с ним орган. Этот орган можно оперировать, очищать, напрягать, можно интенсифицировать его работу.

Причиной заболевания может быть как недостаток энергии, приводящий к слабой работе органа, так и ее избыток, следствием чего является воспаление. При недостатке энергии все оздоровительные и лечебные процедуры следует проводить на растущей Луне. При застое, то есть при избытке энергии, от нее избавляются на убывающей Луне.

В первую фазу лунного месяца (приблизительно 7 дней от новолуния до первой четверти) полезно проводить успокаивающие, оздоровительные процеду-



Поджаренные сухари из ржаного хлеба залить кипятком, дать настояться и процедить. Затем протереть через сито. Протертые сухари соединить с отцеженным отваром, добавить изюм, клюквенный сок, сахар, корицу и яблоки, нарезанные ломтиками, клюкву и кипятить 5-10 минут. Затем суп поставить на холод. Подавать со взбитыми сливками.

**Хлеб ржаной** - 800 г, **изюм или сухофрукты** - 120 г, **сахар** - 240 г, **сливки** - 120 г, **клюква** - 120 г, **яблоки** - 200 г, **корица**.

### ГРЕЧНЕВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Листья капусты подготовить, как обычно для голубцов (т.е. цельные листья проварить не более 5 минут, охладить, отбить стебли до толщины листа или их вырезать). Гречневую кашу смешать со слегка прожаренным на перетопленном масле луком, завернуть ее в листья, обвязать ниткой, уложить на противень, смазать сверху сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке. Подавать на стол с зеленью.

## НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

### СОБИНА

Собина: 1) у владимирцев, калужан, рязанцев и тамбовцев - пожитки, собственность, достояние, а иногда - только скот; 2) приплодный, вскормленный дома теленок (у вятичей); 3) присевок, небольшое поле, засеянное на чье-то счастье. Однако самое распространенное ласкательное значение собина, собинка применительно к младенцам - милый, дорогой, вымоленный у Бога. Родственная фамилия Собинин.

### СОЛДАТЕНКО

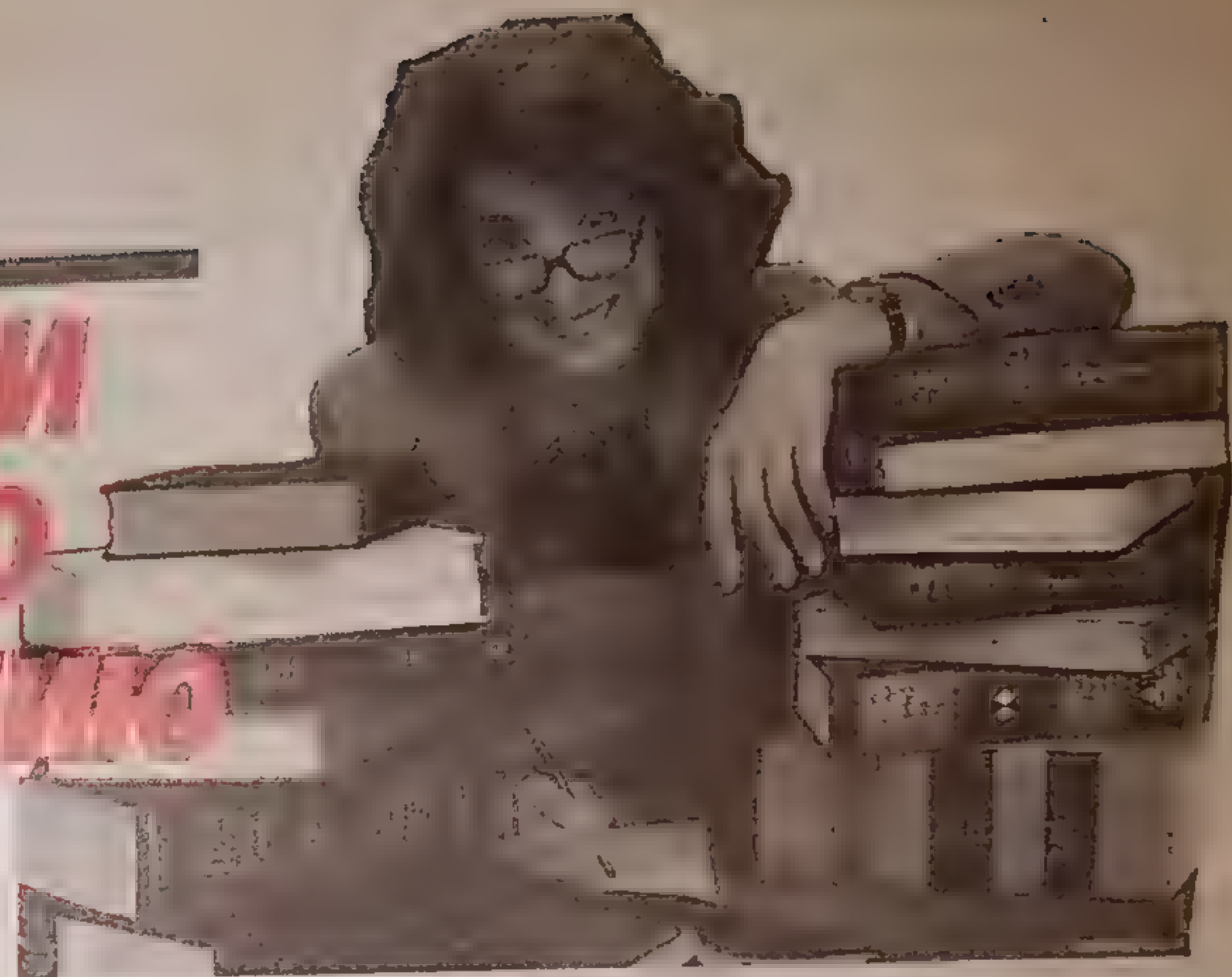
В старые времена солдатская служба длилась четверть века, и женщина, которая поневоле взваливала на себя все заботы по хозяйству, обычно получала прозвище Солдатка. Дети ее, естественно, становились Солдаткины. Родственная фамилия - Солдатенков.

### СОЛОЖЕНЬ

Соложение - выращивание зерна в солод (для приготовления пива) или ослащение теста. Женщина, которая этим занималась, называлась соложеницей, а сын ее становился Солженицыным.

### СОЛОУХИН

Фамилия, скорее всего, об-



разовалась от масти лошадей - серо-коричневой (как и Соловухин). Такие же прозвища давались седым мужичкам.

### СТЕБЛО

Срезень: 1) хлебная краюшка, горбушка; 2) бойкий, дерзкий, находчивый на острые, обидные ответы. А в глубокой древности срезни - разновидность стрел.

### СТЕБЛО

Стебло: 1) ручка, черенок, рукоять; 2) стержень; 3) острый обломок дерева или растения, о который можно пораниться. Либо некий Стебло - прародитель фамилии - был нищим и долговым, видимо, на редкость неуживчивым человеком.

### СТОЛЕТОВ

Фамилия «пожелательная». Любой из родителей пожелает своему чаду прожить целое столетие, а некоторые в древности закрепляли желание еще и мирским именем: Столет. Так родились Столетовы и Столетниковы, Стоумовы, Бессмертновы и т.д. Близка к Столетову по звучанию фамилия Столечников или Сто-

лешников, однако в ее основе слово столечник (столешник): скатерть или мастер-столяр. Точно так же Столыпин не имеет отношения к сотне каких-то неведомых «лыпов», а происходит от слова столыпа - празднующийся, слоняющийся без дела.

### СТРЕКОПЫТОВ

Стрекопыт - так раньше на Верхнем Дону называли резвого стремительного скакуна. А в Восточной Сибири прозвище Стрекопыт навешивали ловеласам, бойким ухажерам за многими девицами. Недаром в одной из песен поется:

Ты забыл, милоч, про стыд,  
Ох, презренный стрекопыт!

Созвучная фамилия - Стрекалов, но она происходит от глагола стрекать - хлестать, бить или прыгать (дать стрекача).

### СТРОГАНОВ

Строганный - так называли раньше изувеченного в бою или плену бедолагу без уха, пальца, конечности и т.д. Однако не исключено образование фамилии и от строгий. Вариант - Строганов.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Состоялся очередной розыгрыш призов, проводимый Издательским домом «Нижегородская пресса» совместно с сетью магазинов «Бытовая автоматика».

## СРОЧНО! требуется победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный телевизор

А также: КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов «Бытовая автоматика»

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?



жет быть как недостаток энергии, приводящий к слабой работе органа, так и ее избыток, следствием чего является воспаление. При недостатке энергии все оздоровительные и лечебные процедуры следует проводить на растущей Луне. При застое, то есть при избытке энергии, от нее избавляются на убывающей Луне.

В первую фазу лунного месяца (приблизительно 7 дней от новолуния до первой четверти) полезно проводить успокаивающие, оздоровительные процедуры и массажи, принимать лечебные ванны.

Во вторую фазу (7 дней между первой четвертью и полнолунием) хорошо вправлять вывихи, лечить позвоночник, уничтожать последствия старых травм, заниматься общей коррекцией организма.

В третью фазу (7 дней от момента полнолуния) показаны занятия саморегуляцией, психологической коррекцией. Особенно действенно в это время лечение организма и введение в свою жизнь позитивных психологических установок.

В четвертую, завершающую фазу лунного месяца (неделя от последней четверти до следующего новолуния) благоприятна работа над кармическими и хроническими заболеваниями со стертыми симптомами.

**«Лунный календарь-2002».**  
(Окончание в следующем номере.)

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ♦ Витилиго
- ♦ Щитовидная железа
- ♦ Контактные линзы
- ♦ Укроп камни дробит
- ♦ Опасна ли микроволновка

листь, обвязать ниткой, уложить на противень, смазать сверху сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке. Подавать на стол с зеленью.

лась, называлась соложеницей, а сын ее становился Солженицыным.

**СОЛОУХИН**

Фамилия, скорее всего, об-

ским именем: Столет. Так родились Столетовы и Столетниковы, Стоумовы, Бессмертновы и т.д. Близка к Столетову по звучанию фамилия Столечников или Сто-

плени бедолагу без уха, пальца, конечности и т.д. Однако не исключено образование фамилии и от строгий. Вариант - Строганов.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Состоялся очередной розыгрыш призов, проводимый Издательским домом «Нижегородская пресса» совместно с сетью магазинов «Бытовая автоматика».

Победителями стали:

Колюбякина Л.Ф., г.Саров; Егорова З.Д., г.Шахунья; Вотрина Т.А., г.Кстово; Сковолодова Е.Н. и Кукина Е.С., с. Б. Болдино; Кудрявцева М.И., п/о «Память Парижской коммуны», Борский район; Кургузова А.М., Н. Новгород.

Для получения призов позвоните в редакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-16, 34-82-57. Призы выдаются по предъявлении паспорта и подписной квитанции на первое полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается!

Результаты следующего розыгрыша - через 2 недели.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

## КОГДА МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА

Ассистент сообщает профессору:

- Только что позвонили из роддома и сказали, что у вас родилась дочь.
- Профессор, не отрываясь от работы.
- Сообщите, пожалуйста, об этом моей супруге.

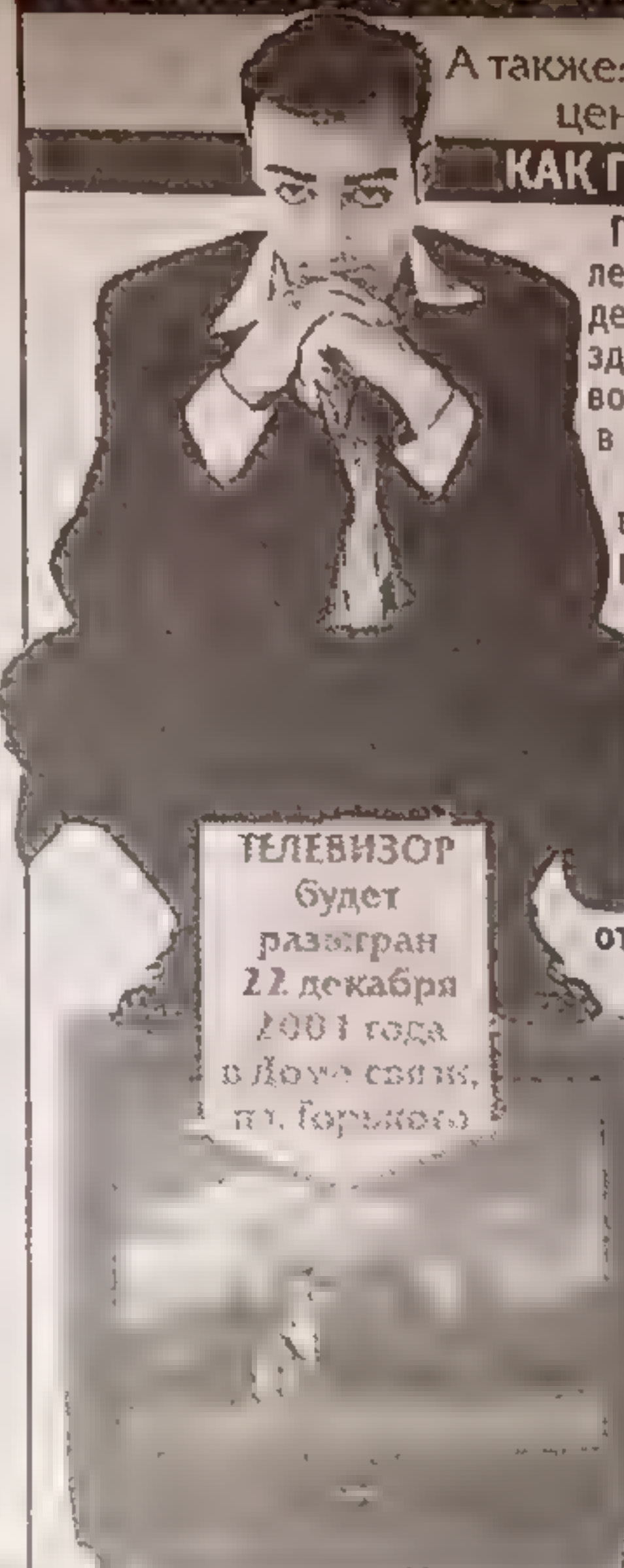
- Что вы пьете в последнее время? - спрашивает доктор, осматривая опухшее фиолетово-синее лицо пациента.
- Вот никак не могу понять, что это такое. Нам его прислали в деревню как средство от вредных насекомых...

Приходит пациент к врачу, жалуется, что у него нос красный.

- Если это у вас с рождения или в результате какой-нибудь травмы, то медицина тут бессильна. Если же от употребления алкоголя, то ничего страшного. Продолжайте пить - и вскоре нос будет фиолетовым.

## СРОЧНО! требуется победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный ТЕЛЕВИЗОР!



А также: КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов «Бытовая автоматика»

### КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЛЮБУЮ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ГАЗЕТ: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме».

РАЗБОРЧИВО ЗАПОЛНИТЕ И ВЫРЕЖЬТЕ по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш-подписка».

ЖИТЕЛИ ДРУГИХ ОБЛАСТЕЙ могут подписаться не на все наши газеты, а только на: «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье».

Количество купонов от одного участника НЕ ОГРАНИЧЕНО.

ЕСЛИ ВАШ КУПОН НЕ ВЫИГРАЛ, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на первое полугодие 2002 года.

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, с пометкой «Розыгрыш-подписка».

Ф.И.О.

Адрес, телефон для связи

На какую газету вы подписались

Номер почтового отделения, где была оформлена подписка

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ НОЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
20	20-13	24	15-16	22	14-16	23	14-16	15	8-10
23	14-16	27	22-24	27	22-24	26	22-24	25	14-13
26	22-24							23	21-25

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru  
Материалы, помеченные знаком \*, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№47 (208), ноябрь 2001 г.  
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство РИ № 77-5535  
Подписано к печати 16 ноября 2001 года в 16 часов (по графику) - в 16 часов.  
Отпечатано в ФГУИПП «Нижполагриф»  
Н. Новгород, ул. Барварская, 32  
Тираж 22087. Заказ № 1078045.  
Цена в розницу договорная  
Подписной индекс  
51309



**ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ**

Советует врач

2 стр.

**МОЗГ ПОД УДАРОМ**

Помощь при инсульте

3-4 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№48 (209) ноябрь 2001 г.

МЕД-

ИНФОРМ

**НОВАЯ ЖИЗНЬ  
СТАРОГО ЗНАКОМОГО**

Известно, что лекарственные препараты пустырника обладают успокаивающим действием, замедляют ритм сердца, увеличивают силу сердечных сокращений и понижают кровяное давление.

В медицинской практике давно применяют препараты пустырника в виде спиртосодержащих настоек и жидкого экстракта. Недавно на нижегородском заводе лекарственных препаратов «Фитофарм-НН» начали выпускать новую лекарственную форму экстракта пустырника - таблетки.

Исследования показали, что таблетки экстракта пустырника оказывают седативное действие, сходное по активности с настоек и жидким экстрактом пустырника. Однако у таблеток этот эффект более выражен. Удобство использования и хранения таблетированного препарата по достоинству оценят люди, страдающие неврозами, гипертонией, стенокардией, кардиосклерозом, вегето-сосудистой дистонией. Точность дозировки и отсутствие спиртосодержащих компонентов делают препарат приемлемым для использования подростками, тем более что таблетки имеют приятный сладковатый вкус.

## ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

- 4 декабря - Рождественский пост. Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.
- 5 декабря - Попразднство Введения.
- 6 декабря - блгв. вел. кн. Александр Невский, в схиме Алексий.
- 7 декабря - вмц. Екатерины.
- 8 декабря - Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы.
- 9 декабря - прп. Алипия столпника.
- 10 декабря - иконы Божией Матери «Знамение».



## ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

4 декабря - Рождественский пост. Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.  
5 декабря - Попразднство Введения.  
6 декабря - блг. воя. кн. Александра Невского, в схиме Алексия.  
7 декабря - вмц. Екатерины.  
8 декабря - Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы.  
9 декабря - прп. Алипия столпника.  
10 декабря - иконы Божией Матери «Знамение».



### РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

## ЛАРИНГИТ - БОЛЕЗНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

40 лет я проработала в школе учительницей. Кто хоть раз был в школе, может себе представить, что значит целый день там находиться, и не просто сидеть и смотреть, а преподавать, объяснять материал, исправлять ошибки, делать замечания и т.п. Постоянная нагрузка на голос, голосовые связки, и в результате - ларингит, фарингит, сорванный голос. Вот и хочу я поделиться со всеми своим проверенным рецептом, как восстановить голос.

Это средство, кстати, посоветовала мне мама моей ученицы. На 1 литр воды 1 ст.л. меда, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. эвкалиптового листа, 3-4 лавровых листика и кусочек прополиса величиной с горошину. На слабом огне все кипятить 20 минут и сделать ингаляцию в течение 20 минут (вдыхать носом, выдыхать ртом). Раствор можно использовать на 5 ингаляций (подогревая его каждый последующий раз). Но если болезнь запущена, лучше приготовить свежий раствор. По своему опыту знаю, средство помогает очень хорошо, чувствуется положительный результат уже после 2-3 ингаляций. После моей экспертизы тот метод стали применять все учителя нашей школы.

Надеюсь, что многим учителям рецепт принесет пользу. Будьте здоровы!

Нина Александровна КИСЕЛЕВА,  
г. Камышин.

Нина Александровна, ждите 50 рублей, пришлем по почте.

## ЗИГЗАГ УДАЧИ

На прошлой неделе мы разыграли между читателями, приславшими нам письма, книгу «33 диеты здоровья». Удача улыбнулась Н.И.Карабановой, пенсионерке из г. Бор Нижегородской обл. Наш приз придет к вам по почте.

Победитель розыгрыша следующей недели получит сборник «Лечение овсом и другими зерновыми».



### СМЕХО-

### ТЕРАПИЯ

- У вас, доктор, такой же недуг, как и у меня, а вы едите и пьете без ограничений. Мне же все запрещаете!

- Между нами, дорогой, большая разница.  
- Какая же?  
- Вы хотите лечиться, а мне это и в голову не пришло!

- В чем разница между начинающим и опытным врачом?

- Первый думает, что лечит ту болезнь, которая у вас есть, а второй думает, что у вас есть та болезнь, которую он лечит.

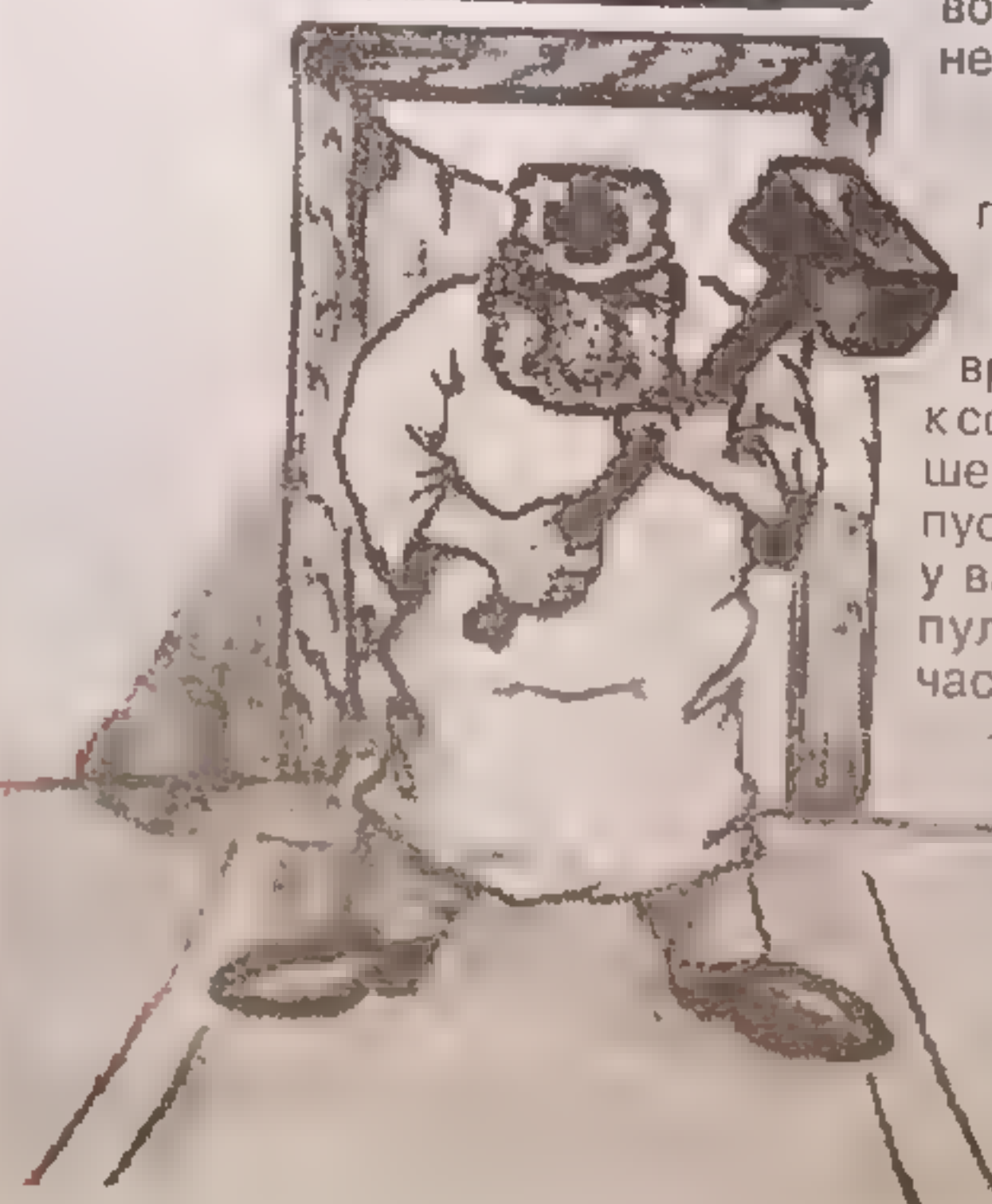
В ожидании приема врачом среди пациентов заходит разговор о важности прививки.  
- Чепуха все это, - категорически заявляет один из них. - В прошлом году летом я сделал прививку и на другой день сломал ногу.

- Вполне возможно, - соглашается другой, - сыворотка действует не сразу.

- С вами все в порядке, - успокаивающе сказал военный врач, вызванный к солдату, заболевшему во время отпуска. - Здоровье у вас отменное, и пульс бьется как часы.

- Но, сэр, - протестовал солдат, - вы держите руку как раз на моих часах.

### МИКРОХИРУРГИЯ



Продолжается подписка на газету

**ТВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России»  
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,  
местные каталоги  
Кировской обл., Алтайского края

## В НОМЕРЕ:

Ревматизм:  
отвечаем на вопросы

Стр. 2

Щитовидная железа  
О витаминах

Стр. 3

Контактные линзы  
Витилиго

Стр. 4

«Любимая» мозоль  
Средства от изжоги

Стр. 5

Укроп дробит камни  
Диета при язве

Стр. 6

Анкета-2001  
Гороскоп на декабрь

Стр. 7





## ЗАОЧНАЯ ЧИТАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

### ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ?

### ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ АРТРИТЕ?

1. Чем отличается суставной ревматизм от различных артритов?
2. Почему возникают боли именно в периоды изменения климатических условий (давление, температура, влажность)?
3. Какие биохимические и физические процессы происходят в тканях пораженных суставов?
4. Вылечивается ли вообще суставной ревматизм и полиартрит?

Ф.М.ВЕРЕТЕННИКОВ, Н.Новгород.

1. Суставной ревматизм - это очень кратковременный «летучий» артрит, который очень быстро ликвидируется после начала лечения. Другие артриты - это хроническое состояние.

2. Геоманитные влияния приводят к различным изменениям в организме больного человека по типу проявлений в «месте наименьшего сопротивления». У больного с артериальной гипертензией повышается артериальное давление; ишемической болезнью сердца - обострение стенокардии, аритмией - нарушение ритма, опорно-двигательного аппарата - нарастание болей в суставах.

3. Какие изменения происходят в суставах?

При остеоартрозе первичные изменения происходят в суставном хряще в виде его преждевременного старения, помутнения, появления трещин. Хрящ в суставе играет роль амортизатора. Поэтому увеличивается нагрузка на кость, появляется избыточное трение суставных поверхностей в месте максимальной нагрузки, что приводит к появлению «костных мозолей», выростов, шипов (в народе называют отложением солей).

При полиартрите первичным является воспалительный процесс во внутренней оболочке сустава - синовию. В острую стадию вследствие этого происходит накопление жидкости в полости сустава, что вызывает резкую боль. В последующем синовиальная оболочка разрастается, образует спайки в полости сустава, разрушает хрящ, кость, что приводит к резкому ограничению подвижности пораженного сустава.

4. Вылечивается ли вообще суставной ревматизм и полиартрит? Суставной ревматизм - это преходящее состояние, которое может в последующем больше не повториться. В настоящее время течение ревматизма изменилось и практически при ревматизме суставы почти не поражаются.

Что касается полиартритов, то они могут возникать от разных причин. Чаще всего это хроническое, прогрессирующее состояние, но прогноз при этих заболеваниях стал гораздо лучше. Появились препараты, которые контролируют течение заболевания, замедляют его прогрессирование, сохраняют функцию опорно-двигательного аппарата. Но для этого необходим постоянный прием препаратов.

Писала, помучившись в ходе читательской конференции. Ревматическое заболевание комментирует доктор-ревматолог Н. Новгород. Ноня Николаевна НАДИРОВА

Моя тетя в 32 года заболела системной красной волчанкой. Говорят, это заболевание хроническое и наследственное. Возможно, что и у меня возникнет это заболевание. Какие профилактические меры предпринять, чтоб не заболеть? Я очень боюсь. Правда ли, что от красной волчанки можно даже умереть?

Мне 17 лет.

Марина, г.Брянск.

Системная красная волчанка действительно заболевание с наследственной предрасположенностью, но совсем необязательно развитие этого заболевания у всех членов семьи. Течение болезни хорошо контролируется препаратами даже при самом тяжелом течении. С целью профилактики нужно избегать прямых солнечных лучей, не загорать.

Моему сыну 15 лет. После ангины возникло осложнение: ревмокардит, т.е. заболевание сердца. Наблюдаемся у ревматолога и кардиолога. Врач сказала, что возможен полиартрит. Получается, ребенка ждет инвалидность?



Мне 68 лет. Я диабетик и инвалид II группы. Артроз коленного и тазобедренного суставов.

Вопросы:

Отчего боль возникает вдруг, а не медленно нарастает? (Еще накануне я ходила, а утром не могла встать.) В больнице ревматолог сказала: ничем помочь нельзя, надо покупать инвалидное кресло. Разве артроз возникает так быстро: нога болит меньше двух лет?

Могут ли мне помочь внутрисуставные инъекции синовиальной жидкости?

Принимала два года инолтру - толку нет. Принимаю структум - может, бросить?

Каково действие мази хондроксид?

Принимаю ортофен по 6 табл. в день - как долго продолжать?

Раньше делали вытяжку. Делают ли это сейчас? Насколько это эффективно?

Провожу курсы лечения аппаратами «Витафон», «Магнитер», «Витязь». Нет результатов. Каково ваше мнение об этих аппаратах?

С.И.ЩУРОВА, Н.Новгород.

Очень трудно судить о вашем состоянии без осмотра и чтения рентгенограмм, но по диагнозу - артроз коленных и тазобедренных суставов - можно сказать, что это самая тяжелая локализация артроза, которая приводит к обездвиженности, выраженной боли при ходьбе. Артроз развивается постепенно и медленно. При этом по мере разрушения хряща нарастает боль при ходьбе. Это наиболее частый вариант течения болезни.

Но бывает и так, что рентгенологически выявляются очень резкие изменения в пораженном суставе, а боли нет (компенсаторные возможности организма), а потом «вдруг» болевой перестает ходить.

Внутрисуставные инъекции препаратов, восстанавливающих хрящ в суставе (алфлутон), возможны только в том случае, если рентгенологически еще существует щель в суставе и тогда внутрисуставные инъекции могут быть эффективны. В тазобедренные суставы препараты не вводят.

Что касается инолтры, то это не препарат, а пищевая добавка, исследований которой не проводилось. Кстати, институт РНИИМ тологии предлагал фирме-производителю провести контролируемое исследование, но фирма на это не пошла. Мы не видели положительных результатов у больных, поступавших в отделение, которые самостоятельно принимали инолтру.

В настоящее время существуют препараты, которые зажимают трещины хряща, восстанавливают его структуру.

ПОДДЕРЖКА ИНСТИТУТА  
РОССИЙСКОГО ФОНДА СОРОСА, РОССИЯ

После родов стала иногда чувствовать боль под коленками. Врач поставила диагноз: проявления деформирующего артроза, хотя анализы нормальные. Разве такое может быть?



ствие этого происходит накопление жидкости в полости сустава, что вызывает резкую боль. В последующем синовиальная оболочка разрастается, образует спайки в полости сустава, разрушает хрящ, кость, что приводит к резкому ограничению подвижности пораженного сустава.

4. Вылечивается ли вообще суставной ревматизм и полиартрит? Суставной ревматизм - это преходящее состояние, которое может в последующем больше не повториться. В настоящее время течение ревматизма изменилось и практически при ревматизме суставы почти не поражаются.

Что касается полиартритов, то они могут возникать от разных причин. Чаще всего это хроническое, прогрессирующее состояние, но при этом при этих заболеваниях стал гораздо лучше. Появились препараты, которые контролируют течение заболевания, замедляют его прогрессирование, сохраняют функцию опорно-двигательного аппарата. Но для этого необходим постоянный прием препаратов.

**После родов стала иногда чувствовать боль под коленками. Врач поставила диагноз: проявления деформирующего артроза, хотя анализы нормальные. Разве такое может быть? Мне 34 года. Врач сказала:**

**«Что вы расстраиваетесь, сейчас такое сплошь и рядом. У вас еще только начальная стадия».**

**Что лучше предпринять, чтобы артроз не прогрессировал? Можно ли повернуть процесс вспять? Какие есть ограничения по питанию? Стоит ли мне пить структум?**

**С.В.ГОРБАНЕВА, г.Кстово.**

Да, действительно деформирующий остеоартроз (преждевременное старение хряща сустава) - это болезнь, которая очень помолодела. Признаки этого заболевания обнаруживаются у некоторых людей в возрасте 18-20 лет. Анализы при этом меняются мало. Для замедления прогрессирования заболевания большое значение имеет нормализация веса (устранение перегрузки суставов, коррекция нарушения статики, плоскостопие, сколиоз позвоночника, укорочение конечности, искривление конечностей и др.). Медикаментозное лечение: так называемые хондропротекторы. Сейчас на нашем фармацевтическом рынке присутствуют препараты дона, структум, алфлутон.

**Скажите, пожалуйста, какая связь между подагрой и мочекаменной болезнью? Что первично, что вторично? У меня в 42 года диагностировали подагру. Ждать ли проблем с почками? Что предпринять, чтоб защитить почки? Принимаю регулярно вольтарен и ортофен.**

**А.Н.КОРНЕШОВ, г.Мурманск.**

Подагра - это заболевание, при котором происходит в силу разных причин накопление избыточного количества мочевой кислоты. Это приводит к ее появлению в полости суставов с развитием острейшего артрита. Гораздо позднее могут образоваться мочекислые камни в почках, но это не обязательно. С целью профилактики подагрических атак и образования камней в почках обязателен постоянный прием препаратов, подавляющих образование мочевой кислоты. Главным представителем препаратов этой группы является аллопуринол.

**Напишите, пожалуйста, нужно ли соблюдать диету при ревматоидном артрите. У меня в анализе 60 ед. ревматоидного фактора. Много ли это?**

**Л.П.ДОЧКИНА, г.Дзержинск.**

Особой диеты при ревматоидном артрите нет. Важнее избегать прямых солнечных лучей. У вас низкий титр ревматоидного фактора.

расположенностью, но совсем необязательно развитие этого заболевания у всех членов семьи. Течение болезни хорошо контролируется препаратами даже при самом тяжелом течении. С целью профилактики нужно избегать прямых солнечных лучей, не загорать.

**Моему сыну 15 лет. После ангины возникло**

**сердечное заболевание. Наблюдаемся у ревматолога и кардиолога. Врач сказала, что возможен полиартрит. Получается, ребенка ждет инвалидность? Посоветуйте, что предпринять, чтобы избежать полиартрита? Сейчас лечимся бициллином.**

**П.М.ГОРОДНОВА, г.Абакан.**

Если у мальчика поставлен диагноз ревматизма, ревмокардита, то поражение суставов совсем не обязательно, тем более что ревматизм сейчас протекает в основном с заинтересованностью сердца.

**Моей маме поставили диагноз ревматоидный артрит, полиартрит - 2-3-й степени. Она принимает сульфасалазин, метотрексат, далагил уже 2 года. Новых разрушений в суставах нет, но она испытывает постоянные боли и вынуждена принимать обезболивающие препараты постоянно (ибупрофен - бурана, 1 т. - 3 р. в день). Она живет далеко в глубинке и не имеет возможности часто консультироваться с врачом-ревматологом, в связи с этим у меня вопрос: можно ли постоянно принимать обезболивающие препараты?**

**О.Н.ЗЕМСКОВА, г.Арзамас.**

Противовоспалительные препараты большим ревматоидным артритом нужно принимать постоянно в сочетании с метотрексатом или другими базисными препаратами. Но по мере достижения эффекта возможно уменьшение их дозировки. Так, если на высоте активности диклофенак может быть использован в дозе 150 мг в сутки, то потом она может быть уменьшена до 100-75 мг в сутки. Ибупрофен при этом заболевании менее эффективен, или нужны гораздо большие дозы.

боли при ходьбе. Артроз развивается постепенно и медленно. При этом по мере разрушения хряща нарастает боль при ходьбе. Это наиболее частый вариант течения болезни.

Но бывает и так, что рентгенологически выявляются очень резкие изменения в пораженном суставе, а боли нет (компенсаторные возможности организма), а потом «вдруг» больной перестает ходить. Внутрисуставные инъекции препаратов, восстанавливающих хрящ в суставе (алфлутон), возможны только в том случае, если рентгенологически еще существует щель в суставе и тогда внутрисуставные инъекции могут быть эффективны. В тазобедренные суставы препараты не вводят.

Что касается инолтры, то это не препарат, а пищевая добавка, которой не проводилось. Кстати, институт Ревматологии предлагал фирме-производителю провести контролируемое исследование, но фирма на это не пошла. Мы не видели положительных результатов у больных, поступавших в отделение, которые самостоятельно принимали инолтру.

В настоящее время существуют препараты, которые заживляют эрозии, трещины хряща, восстанавливают его структуру (доказано в контролируемых исследованиях с артроскопией суставов). Это - дона, структум, алфлутон. Но прием препаратов должен быть упорным, как написано в аннотации.

Мазь «Хондроксид» улучшает состояния хряща, уменьшает боли в суставе.

Как долго продолжать принимать ортофен? Если есть боль в суставах, то вам придется постоянно принимать какой-то противовоспалительный препарат (найз, мовалис и др.), но можно уменьшить его дозу, добавляя парацетамол.

Что касается вытяжения, то сухое вытяжение делают при патологии позвоночника, а не коленных и тазобедренных суставов.

В отношении аппаратов «Витафон», «Витязь», «Магнитер» можно сказать, что это методы физиотерапевтического воздействия. Чувствительность к этим процедурам у разных больных разная.

В далеко зашедшей стадии поражения коленных и тазобедренных суставов возможно их хирургическое протезирование.

**Моя подруга больше 5 лет болеет ревматическим полиартритом. Год назад она обнаружила увеличение лимфатического узла в подмышечной впадине. Это характерно для данной болезни или это чистая онкология? Опухоль не растет, но и не пропадает.**

**С.Н.ПЕТРОВСКАЯ, Н.Новгород.**

Вы, по-видимому, имели в виду ревматоидный полиартрит. При этом заболевании действительно могут быть увеличенными лимфоузлы разных групп, прилежащие к пораженным суставам. Но спокойнее сделать пункционную биопсию пораженного лимфоузла.

**Не могли бы вы рассказать о последних достижениях в лечении таких ревматических заболеваний, как спондилоартрит, болезнь Бехтерева, синдром Рейтера? Это правда, что в Штатах сейчас ревматические заболевания успешно лечат антибиотиками?**

**Н.П.СИДОРОВ, г.Тула.**

Ревматология относится к числу терапевтических дисциплин, в которой подходы к диагностике и лечению ревматологических заболеваний одинаковы у врачей всего мира, в том числе и в России.

Академик В.А.Насонова, руководившая институтом Ревматологии РАМН, в течение нескольких лет возглавляла европейскую Лигу Ревматологов. Доказанным является факт, что болезнь Рейтера вызывается хламидиями, поэтому острые формы заболевания успешно лечатся определенными группами антибиотиков. При анкилозирующем спондилоартрите (болезни Бехтерева) также довольно часто выявляется инфекция мочеполовой системы, которая должна санироваться антибиотиками.



Заболевания щитовидной железы встречаются довольно часто. Об их причинах и о том, какими возможностями располагает современная медицина, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры эндокринологии Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова Валентин Викторович ФАДЕЕВ.

- Какие заболевания щитовидной железы встречаются сегодня чаще?

- Россия, как и многие другие страны, относится к регионам йодного дефицита.

Йод - необходимый компонент гормонов щитовидной железы. При дефиците йода железа увеличивается, то есть образуется зоб. Это приспособительная реакция организма, призванная обеспечить организм гормонами

ла Надежда Константиновна Крупская. Как сегодня лечится этот недуг?

- Это заболевание связано с избыточной продукцией гормонов щитовидной железы. Поэтому лечить его непросто. Чаще всего им страдают достаточно молодые женщины с определенной наследственной предрасположенностью. При базедовой бо-

## ПОДВОДИТ ЩИТОВИДКА?

щитовидной железы в условиях йодного дефицита. При легкой и даже умеренной нехватке йода зоб на протяжении многих десятилетий может ничем себя не проявлять. Лишь в отдельных случаях он достигает больших размеров.

- Многие думают, что при заболеваниях щитовидной железы главное - принимать йод. Так ли это?

- Конечно, нет. Неправильно думать, что «от щитовидки» есть какое-то одно средство. Многие «средства», как правило, оказываются абсолютно бессмысленными - к таким относятся ношение бус из янтаря, перепонки грецкого ореха, фейхоа, хурма и многое другое. Но это еще полбеды, доморощенные средства могут быть и небезопасными. Например, спиртовая настойка йода, а в определенных ситуациях - биологически активные добавки с йодом.

- Если зоб не поддается лечению медикаментозными средствами, чем можно помочь?

- Довольно часто прибегают к операции. Часть щитовидной железы или всю ее удаляют. После операции необходимый уровень гормонов поддерживают с помощью гормональных препаратов.

- Кроме появления зоба, какие неприятности еще может причинить щитовидная железа?

- В щитовидной железе могут накапливаться вещества, как правило, опять же длительного, существующий на протяжении многих десятилетий йодный дефицит. Однако зоб - это только пред-

лезни происходит некий сбой в работе иммунной системы. В результате развивается тяжелейшее состояние, связанное с избытком гормонов щитовидной железы в организме. У пациентов появляются сердцебиения, аритмии сердца, они заметно худеют, испытывают сильную слабость. Характерны также повышенная возбудимость и резкие перепады настроения.

В настоящее время существует три метода лечения этого заболевания. Прежде всего, длительное, но не более полутора лет, лечение препаратами, блокирующими выработку гормонов щитовидной железы. Этот метод перспективен только в случае небольшого увеличения щитовидной железы.

В других случаях требуется более радикальное лечение - хирургическое удаление большей части щитовидной железы. Кстати, как раз именно так и лечили Надежду Константиновну. Третий метод - терапия радиоактивным йодом.

- Недостаток гормонов щитовидной железы тоже нужно лечить?

- Это состояние называется гипотиреозом. У женщин оно встречается почти в 10 раз чаще, чем у мужчин. Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем. Например, пациенты могут годами лечить анемию, хронические запоры, деп-

Чтобы этого не допустить, пациенту необходимо ежедневно принимать препараты левотироксина. На фоне правильной заместительной терапии пациенты могут вести привычный им образ жизни. Классический пример: гипотиреозом болел Джордж Буш-старший. Принимая левотироксин, он мог выполнять свои многочисленные обязанности, занимая пост президента США.

- Валентин Викторович, как можно позаботиться о своей щитовидной железе, чтобы избежать заболеваний?

- Я не думаю, что щитовидная железа должна потенциально вызывать особое беспокойство. Нужно просто соблюдать некие принятые гигиенические нормы. Это я говорю в связи с тем, что очень часто приходится сталкиваться с пациентками, которые постоянно прислушиваются к своим ощущениям. Последнее время все больше людей ввергнуты в бездну ненужных обследований, на всякий случай или чтобы чего-нибудь не пропустить. К сожалению, виной тому могут быть и врачи. Так что я заранее предостерегаю от повышенного беспокойства по поводу своей щитовидной железы.

Теперь поговорим о профилактике. Универсальный метод профилактики эндемического зоба и других йоддефицитных заболеваний - всеобщее йодирование пищевой поваренной соли. Этот метод утвержден Всемирной Организацией Здравоохранения.

ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ

№43, ноябрь 2001 года

## Чтоб АД не превратил жизнь в ад

Ухудшение самочувствия зачастую связано с перепадами АД - артериального давления, которые особенно опасны в пожилом возрасте.

В идеале давление должно соответствовать формуле: верхнее (систолическое) =  $102 + 0.6 \times \text{ваш возраст}$ ; нижнее (диастолическое) =  $63 + 0.4 \times \text{ваш возраст}$ .

В зависимости от возраста цифры будут немного увеличиваться. Но для пожилых людей норма не должна превышать 140/90. Если у вас установлен диагноз гипертония, и привычное давление выше указанного, не

паникуйте. Главное, чтобы оно было стабильным. И измерять его лучше два раза в день, предварительно отдохнув в течение 10 минут для восстановления сердечного ритма.

Больше всего сомнений вызывают показания тонометра 180/70 или, например, 120/100. Это может быть связано с ошибками измерения, но если такие показания появляются достаточно стабильно, это свидетельствует о серьезном нарушении сосудистого тонуса и требует врачебного контроля.

InfoArt.

## ДЕРЖИ НА СТОЛЕ ПУЗЫРЕК С ВИТАМИНАМИ

Оказывается, у мужчин потребность в витаминах выше, чем у женщин. Однако у женщин потребность в витаминах резко возрастает в период беременности и кормления грудью. Еще одним определяющим фактором является возраст. У пожилых людей потребность в витаминах возрастает в связи с нарушением всасываемости их из кишечника. После 40 лет прием поливитаминов и витаминов-антиоксидантов (А, Е, С) обязателен.

Нервные перегрузки буквально опустошают наш организм. При стрессах резко повышается потребность в витамине С. Он в значительной мере повышает физическую и умственную работоспособность, участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, в регенерации тканей, регуляции свертываемости крови.

Жизнь в зонах с холодным или жарким климатом требует

для синтеза ферментов энергетического обмена (В1, В2, РР, В6). Велика потребность в витамине С, который принимает непосредственное участие в процессах биологического окисления, синтезе гормонов.

Особенно возрастает потребность в витаминах при инфекционных заболеваниях, после операций.

Оптимальным решением проблемы авитаминоза (недостатка витаминов) является дополнительный прием комплекса поливитаминов со сбалансированным содержанием компонентов.

InfoArt.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА



чению медикаментозными средствами, чем можно помочь?

- Довольно часто прибегают к операции. Часть щитовидной железы или всю ее удаляют. После операции необходимый уровень гормонов поддерживают с помощью гормональных препаратов.

- Кроме появления зоба, какие неприятности еще может причинить щитовидная железа?

- В щитовидной железе могут появиться узловые образования. «Виноват», как правило, опять-таки длительный, существующий на протяжении многих десятилетий йодный дефицит. Однако «узловой зоб» - это только предварительный диагноз. Под «узлом» могут скрываться разные заболевания - от банального зоба до рака щитовидной железы. Однако в подавляющем большинстве случаев об опухолевом процессе речь не идет.

- У большинства людей понятие о заболеваниях щитовидной железы связано с базедовой болезнью, которой страда-

ют щитовидной железы.

В других случаях требуется более радикальное лечение - хирургическое удаление большей части щитовидной железы. Кстати, как раз именно так и лечили Надежду Константиновну. Третий метод - терапия радиоактивным йодом.

- Недостаток гормонов щитовидной железы тоже нужно лечить?

- Это состояние называется гипотиреозом, и женщины болеют им почти в 10 раз чаще мужчин. Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем. Например, пациенты могут годами лечить анемию, хронические запоры, депрессию, нарушения менструального цикла и бесплодие, полагая при этом, что речь идет о самостоятельных заболеваниях. Они испытывают слабость, сонливость, ухудшение памяти, у них сухая кожа и выпадают волосы. Тяжелое осложнение - атеросклероз сосудов со всеми его тяжелыми последствиями.

я говорю в связи с тем, что очень часто приходится сталкиваться с пациентами, которые постоянно прислушиваются к своим ощущениям. Последнее время все больше людей ввергнуты в бездну ненужных обследований, на всякий случай или чтобы чего-нибудь не пропустить. К сожалению, виной тому могут быть и врачи. Так что я заранее предостерегаю от повышенного беспокойства по поводу своей щитовидной железы.

Теперь поговорим о профилактике. Универсальный метод профилактики эндемического зоба и других йоддефицитных заболеваний - всеобщее йодирование пищевой поваренной соли. Этот метод утвержден Всемирной Организацией Здравоохранения. В большинстве стран йодируется вся соль. К сожалению, этого нельзя сказать о нашей стране.

Рекомендую вместо обычной соли покупать и использовать только йодированную. Это обычная соль, только обогащенная необходимым микроэлементом.

Екатерина КАЛИКИНСКАЯ  
«Новости науки».

ности и кормления грудью. Еще одним определяющим фактором является возраст. У пожилых людей потребность в витаминах возрастает в связи с нарушением всасываемости их из кишечника. После 40 лет прием поливитаминов и витаминов-антиоксидантов (А, Е, С) обязателен.

Нервные перегрузки буквально опустошают наш организм. При стрессах резко повышается потребность в витамине С. Он в значительной мере повышает физическую и умственную работоспособность, участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов, в регенерации тканей, регуляции свертываемости крови.

Жизнь в зонах с холодным или жарким климатом требует увеличения количества витаминов на 30-50%. Повышенные физические нагрузки также являются фактором, повышающим потребность организма в витаминах. По сравнению с лицами, не занимающимися спортом, у спортсменов заметно повышена потребность в витаминах, используемых

в процессах биологического окисления, синтезе гормонов. Особенно возрастает потребность в витаминах при инфекционных заболеваниях, после операций.

Оптимальным решением проблемы авитаминоза (недостатка витаминов) является дополнительный прием комплексных витаминных препаратов.

InfoArt.



3

## Мозг под ударом инсульта

Инсульт - нарушение мозгового кровообращения. Это самое грозное заболевание сосудов головного мозга. Оно может быть осложнением гипертонической болезни, гипертонического криза, когда сосуд, не выдержав давления на стенку, разрывается и кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек, участок мозга погибает - таков геморрагический инсульт, наиболее тяжелый вариант болезни.

### По разным «сценариям»

Геморрагический инсульт возникает чаще после трудного, напряженного дня. К вечеру голова раскалывается от боли. Предметы начинают видеться в красном цвете, появляется тошнота, рвота - таковы предвестники удара. А вот когда нарушаются движения, речь, чувствительность, возникают состояния от легкой оглушенности до потери сознания и комы - это уже сам инсульт.

Возможен и другой путь: когда сосуд сохраняет целостность стенки, но по нему прекращается ток крови из-за спазма или закупорки тромбом. Возрастные изменения стенки сосуда - бляшки, тромбы - способны закупорить сосуд в любом органе, вызывая инфаркт сердца, почки, мозга...

Это ишемический инсульт - удел пожилых людей. Он наступает ночью либо под утро, может развиваться постепенно в течение нескольких дней или иметь преходящий характер, когда нарушения разрешаются за сутки. Все зависит от степени поражения мозга.

### Левое или правое?

Мозг состоит из двух полушарий, наискосок управляющих всем организмом. Левое полушарие ведает правой половиной тела, а правое - левой. В норме работа двух полушарий уравнивается, взаимодополняет друг друга. Правое заведует эмоциональным, образным восприятием жизни, левое - логическим мышлением. Если болезнь выключает левое полушарие, становится трудно говорить, выходят лишь

короткие штампованные фразы. Слух остается прежним, но слова не воспринимаются, да и говорить-то совсем не хочется.

Левое полушарие анализирует события, протекающие во времени, правое их синтезирует; левое перерабатывает новую информацию, правый двойник лучше узнает уже знакомую. Велика потеря у человека, лишенного в результате болезни любой из своих половин. Но чаще инсульт затрагивает не все полушарие, а лишь небольшую область в нем. И хотя очаг поражения может быть совсем невелик - «на копейку», его последствия оказываются подчас невосполнимыми. Ведь мозг - это не просто сумма нервных клеток, а совокупность зон, отвечающих за те или иные функции организма, поэтому потери зависят от топографической значимости пораженного участка. Так, при поражении двигательной зоны лобной доли человек становится неподвижен и наступает паралич конечностей противоположной части тела. Если инсультом затронут центр моторной речи (центр Брока), нарушается устная речь и письмо, однако больной понимает обращенные к нему фразы. При частичном поражении этой зоны больной говорит с трудом, часто речь его приобретает «телеграфный стиль», лишаясь глаголов и связок...

В теменной доле располагается центр общих видов чувствительности. Инсульт в этом месте влечет за собой расстройство чувствительности: от неприятных ощущений в виде онемения, покалывания, «ползания мурашек» до полной утраты болевой, температурной и других видов чувствительности на противоположной стороне тела.

### Понимает ли больной речь?

Височная доля представлена центрами сенсорной речи, слуха, вкуса и обоняния. Центр сенсорной речи (у правшей в левом полушарии, у левшей - в правом) обеспечивает понимание устной речи. Если больной (в правом) обесценивает понимание речи как набор неясных звуков, не понимает обращенную к нему речь, допускает замену букв и слов - это свидетельствует о поражении данного центра.

В затылочной зоне располагается центр зрения и центр распознавания окружающих предметов с помощью зрения. При поражении первого снижается или теряется зрение на один глаз, сужается поле видения. Если затронут второй центр, возникает «душевое



Иногда контактные линзы назначают для лечения. Это линзы так называемого терапевтического назначения. Они бывают трех категорий:

1. Линза оптической терапии. В этом случае линза является единственным оптическим средством восстановления остроты зрения и бинокулярного эффекта, то есть одновременно зрением двумя глазами.

2. Гигроскопическая линза, используемая в качестве резервуара для лекарств.

3. Все та же гигроскопическая линза служит повязкой, предохраняющей глаза от повреждения и развития воспалительного процесса при ряде заболеваний глаз.

Линзы служат обычно не более полутора лет. Их долговечность зависит прежде всего от того, часто ли вы их надеваете, правильно ли храните. Есть западные образцы линз, которые служат до четырех лет, но они время от времени должны подвергаться специальной очистке специалистами. Также получили распространение «однодневные» контактные линзы, срок службы которых - 1 день. Их выпускают набором - 90 пар на три месяца. Вообще же изобретению контактных линз уже более 100 лет.

**Как подобрать для себя контактные линзы?**

Подбор контактных линз состоит из трех этапов:

- выбор типа контактных линз;
- выбор формы контактных линз;
- определение оптической силы контактных линз.

Выбор типа контактных линз основывается на остроте зрения, результатах офтальмометрического исследования чувствительности роговой оболочки, состоянии слезных желез, эндокринной системы. Врач должен выяснить, есть ли у пациента аллергия и, если есть, на что; принимает ли па-

между линзой и глазом.

Любую линзу надо менять, если она обезвожена или повреждена.

## ЛИНЗЫ: БЕЗОПАСНЫЙ КОНТАКТ

**Как нужно правильно носить линзы?**

Не носите их в период простудных заболеваний.

Перед горячей ванной или при работе с раздражающими парами и газами линзы надо снять. Людям, регулярно за-

нимающим плавание, на значается режим частой замены линз.

Не используйте при надевании линз глазные капли.

Не протирайте глаза при надевании линз.

При работе с компьютером старайтесь чаще моргать, чтобы избежать высыхания

косметику надо накладывать после надевания линз, но при этом иметь в виду, что лучше при этом пользоваться косметикой для чувствительной кожи или чувствительных глаз (некоторые фирмы специально указывают в аннотации, что косметика подходит для людей, носящих линзы).

Попадание на линзы лосьонов, мыла, кремов, дезодорантов может привести к раздражению глаз. Даже маникюр желательно делать без линз, так как испарения от лаков тоже на них влияют.

Если вы наносите лак для волос, делайте это без линз, затем вымойте руки и только после этого наденьте линзы. Вообще во время ношения линз нужно избегать любых аэрозолей, а если это невозможно, пользуйтесь ими, плотно закрыв глаза, и открывайте их только после полного осаждения аэрозоля.

Ряд лекарственных препаратов (такие, как антигистаминные, средства от насморка, мочегонные, миорелаксанты и препараты от морской болезни) может вызывать сухость глаз, чувство присутствия линз и затуманивание зрения.

**Кому можно и нужно носить линзы, а кому они противопоказаны?**

Индивидуальные контактные линзы нужны для коррекции зрения у пациентов с близорукостью высокой степени, кератоконусом, астигматизмом высоких степеней.

Контактными линзами

## «СНЕЖНЫЕ» ПЯТНА

Попав в автомобильную аварию, я пережила стресс, после чего у меня на руках и на шее появились белые пятна. Что это за болезнь и как от нее вылечиться?

Ольга ЛЕБЕДЕВА, г.Клин.

На вопрос нашей читательницы отвечает кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Московского института пластической хирургии и косметологии МЗ РФ Зинаида Игнатьевна СИДОРКИНА.

Витилиго - это заболевание, которое наблюдается в любом возрасте, но возникает в 50 процентах случаев - от 10 до 30 лет. После тяжелых переживаний, стрессовых ситуаций, травм, солнечных ожогов на руках, туловище, шее могут появиться так называемые «снежные пятна» различных очертаний. Иногда им предшествуют розовые пятна, круговидное облысение и уплотнение кожи. Волосистой покров в области этих пятен, как правило, отсутствует.

Витилиго, или, как еще иначе называют это заболевание - песь, представляет собой расстройство пигментации кожи, которое никогда не бывает врожденным. Оно связано с нарушением деятельности нервной системы, эндокринных желез - надпочечников, гипофиза, щитовидной железы, яичников. И, как правило, характеризуется снижением в крови нормального количества микроэлементов, в частности, меди и железа.

Каждому человеку, страдающему витилиго, необходимо обследоваться в первую очередь со стороны нервной и эндокринной системы и в случае выявления какой-либо патологии пройти целенаправленное лечение. Следует отметить, что лечение витилиго представляет большие трудности. Имеющиеся средства способны задержать распространение заболевания лишь у некоторых больных и то на ранних стадиях развития. Благоприятные результаты наблюдаются при

лечении витилиго египетским препаратом меланин, а также отечественными - бероксаном, аммифурином, пиуциданином, псораленом. Они назначаются в виде таблеток и наружно, в виде сенсibiliзирующих растворов, которыми смазывают пораженные участки кожи с последующим облучением их искусственным светом или естественными ультрафиолетовыми лучами.

Биодоза, схема и интенсивность облучения, выбор фотосенсибилизирующих средств, экспозиция, количество препаратов, принимаемых внутрь, назначение необходимых исследований и повторных курсов лечения определяются только лечащим врачом, во избежание возможных ожогов, а также нежелательных осложнений.

В период лечения больным витилиго необходимо принимать витамины В, А, Е, С, никотиновую и рибофлавиновую кислоты. С целью ускорения положительного эффекта применяется антиоксидант L-токоферол, который снижает проявление эрикоматозной чувствительности, в результате чего процесс возвращения пигментации ускоряется в 1,5-2 раза. Хороший результат дает и так называемая оксигенотерапия - подкожное введение кислорода. Можно воспользоваться гомеопатическими средствами, выбрать те, которые поможет врач-гомеопат.

В яркие солнечные дни пребывание на солнце людям с



ных линз состоит из трех этапов:

- выбор типа контактных линз;
- выбор формы контактных линз;
- определение оптической силы контактных линз.

Выбор типа контактных линз основывается на остроте зрения, результатах офтальмометрического исследования чувствительности роговой оболочки, состоянии слезных желез, эндокринной системы. Врач должен выяснить, есть ли у пациента аллергия и, если есть, на что; принимает ли пациент какие-либо гормональные препараты. Очень важно знать условия профессиональной деятельности пациента, так как это тоже влияет на выбор типа контактных линз.

Форма контактных линз зависит от заболевания, с которым вы пришли в лабораторию.

Не используйте при надеть линзы капли.

Не протирайте глаза при надеть линзах.

При работе старайтесь чаще моргать, чтобы избежать высыхания контактных линз.

Чтобы избежать серьезного повреждения глаза, срочно снимайте линзы каждый раз, когда в глаз попали пыль, инородное тело или произошло любое другое загрязнение

имми, плотно закрыв глаза, крывайте их только после полного осаждения аэрозоля.

Ряд лекарственных препаратов (такие, как антигистаминные, средства от насморка, мочегонные, миорелаксанты и препараты от морской болезни) может вызывать сухость глаз, чувство присутствия линз и затуманивание зрения.

**Кому можно и нужно носить линзы, а кому они противопоказаны?**

Индивидуальные контактные линзы нужны для коррекции зрения у пациентов с близорукостью, высокой степенью дальнозоркости, астигматизмом высоких степеней.

Контактными линзами пользуются не только взрослые, но и дети с удаленной врожденной или травматической катарактой, которым противопоказана имплантация хрусталика, а также дети с косоглазием на фоне дальнозоркости и близорукости различных степеней.

В сложных случаях с астигматизмом назначают жесткие газопроницаемые линзы, так как они имеют большие возможности коррекции зрения.

вило, характеризующимся снижением в крови нормальных количества микроэлементов, в частности, меди и железа.

Каждому человеку, страдающему витилиго, необходимо обследоваться в первую очередь со стороны нервной и эндокринной системы и в случае выявления какой-либо патологии пройти целенаправленное лечение. Следует отметить, что лечение витилиго представляет большие трудности. Имеющиеся средства способны задержать распространение заболевания лишь у некоторых больных и то на ранних стадиях развития. Благоприятные результаты наблюдаются при комбинированном лечении на фоне витаминотерапии. А при нарушении деятельности желез внутренней секреции применяются и соответствующие эндокринные препараты.

До появления специальных препаратов в качестве лечебных средств пользовались различными маслами, в том числе скипидарным, лавандовым, бергамотовым, анисовым. Сейчас ле-

котиновую и рибофлавиновую кислоты. С целью ускорения положительного эффекта применяется антиоксидант L-токоферол, который снижает проявление эрикоматозной чувствительности, в результате чего процесс возвращения пигментации ускоряется в 1,5-2 раза. Хороший результат дает и так называемая оксигенотерапия - подкожное введение кислорода. Можно воспользоваться гомеопатическими средствами, выбрать которые поможет врач-гомеопат.

В яркие солнечные дни пребывание на солнце людям с витилиго нежелательно, так как «снежные пятна» не загорают, а окружающая здоровая кожа подвергается загару, поэтому контраст становится еще больше. При наличии небольших пятен на открытых участках кожи рекомендуется использовать средства декоративной косметики, тональные препараты, пудры, кремы.

**Игорь ВОЗНЕСЕНСКИЙ.**

## Как победить паралич после инсульта

### Как избежать страшной болезни?

Предупреждение инсульта (и его повторения) заключается в правильном режиме труда и отдыха, рациональном питании и урегулировании сна, нормальном психологическом климате в семье и на работе, своевременном лечении сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, а также шейного остеохондроза, при котором разросшиеся костные фрагменты позвонков - остеофиты, могут сдавливать позвоночные артерии, питающие мозг. Необходим также прием лекарственных препаратов, улучшающих микроциркуляцию сосудов головного мозга.

### Говорите: он вас слышит

Однако лекарства и внимание врача - это еще не все. Инсультные больные особенно нуждаются в уходе и заботе родственников. В первые дни предписан строгий постельный режим. Чтобы избежать образования пролежней у больного, необходимо следить, чтобы матрац был ровный, на простыне не образовывались складки. Следует протирать тело неподвижного больного камфорным спиртом и припудривать складки кожи тальком. Желательно класть больного на резиновый круг, а на пятки и крестец надевать ватные повязки.

Реабилитация при инсульте проводится в зависимости от периода нарушения мозгового кровообращения. В ближайший срок рекомендуют общеукрепляющие и дыхательные упражнения, при речевых расстройствах - занятия с логопедом; в период восстановления нарушенных функций - различные виды массажа, электростимуляцию, в период восстановления - активный двигательный режим, лечебную гимнастику.

И еще - с больным надо обязательно общаться. Обездвиженному человеку требуется моральная поддержка, контакт с внешним миром. Даже если больной не разговаривает и у него поражен центр моторной речи, он обычно по-прежнему способен воспринимать устную речь - ведь центр восприятия устной речи лежит совершенно в другой извилине головного мозга.

**Наталья БУШЕВА, врач-терапевт.**  
© «Врачебные тайны».

В период после обострения для лечения параличей народная медицина рекомендует следующие средства:

**Ванны из отвара корней шиповника коричного.** Делать их 2 раза в неделю по 10-15 минут. Температура воды - 37-38°.

Одну чайную ложку сухих измельченных корней **пиона уклоняющегося** залить 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, один час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 15 минут до еды.

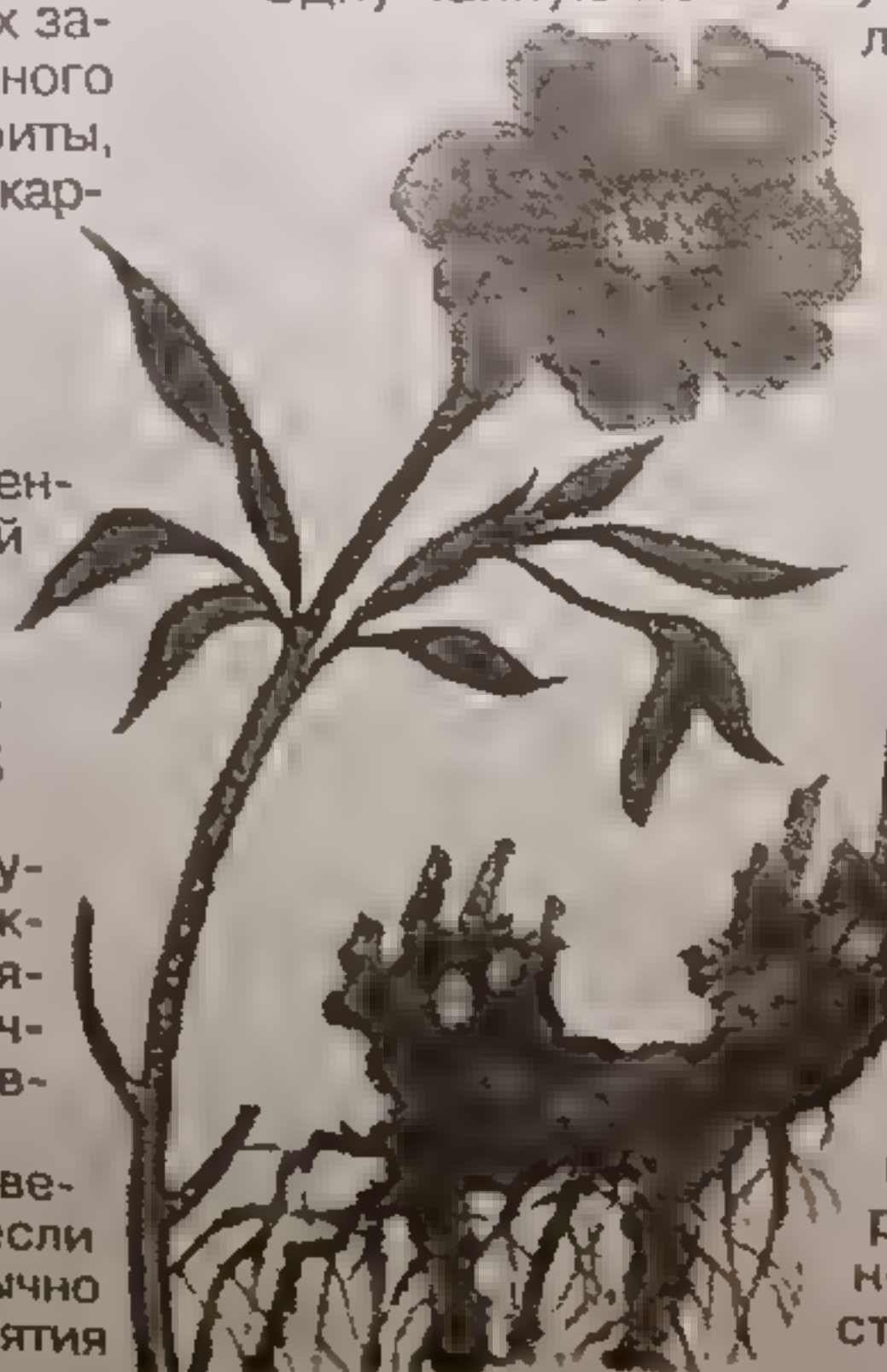
**Спиртовая настойка из корней пиона.** Взять 1 чайную ложку корней на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней в теплом месте. Процедить. Принимать по 30-40 капель с водой 3 раза в день.

Разрезать на части **2 целых лимона** средней величины и **2 апельсина**, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с двумя столовыми ложками меда. Выдерживать в стеклянной банке одни сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Принимать по 1-2 столовые ложки в день с чаем.

Очистить от кожуры **1/2 лимона**, измельчить, залить 1 стаканом настоя хвои (одну столовую ложку хвои залить стаканом кипятка, настаивать 1 час) и принимать за час до еды или через час после еды в течение 2-3 недель. Затем сделать перерыв 10 дней и повторить курс лечения.

Благотворно влияет **сочетание приема шалфея внутрь с ваннами из шалфея.** Для приготовления ванны необходимо заварить 300 г шалфея в 10 литрах воды. Настаивать, закрыв посуду крышкой, 30 минут. Налить в ванну сначала холодной воды, потом горячей и добавить туда процеженный раствор.

**Лавровое масло.** 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла и настаивать (встряхивая ежедневно) в теплом месте два месяца, затем процедить и довести состав до кипения. Ежедневно втирать в парализованные места.



Пион уклоняющийся



# ЧТОБ ОН ПРОПАЛ, РАДИКУЛИТ!

Радикулит - наиболее распространенное заболевание нервной системы, при котором повреждаются нервные пучки, отходящие от спинного мозга. Самая частая причина радикулита - заболевания позвоночника - остеохондроз. Это деформация позвонков и хрящей между ними, которые начинают давить на нервные корешки, вызывая мучительную боль и напряжение мышц спины. Кроме того, боли возникают по ходу нервов, отходящих от корешков. Могут возникать нарушения движений и расстройства чувствительности в участках кожи и мышцах, к которым подходит пораженный нерв.

Наиболее распространен пояснично-крестцовый радикулит, так как этот отдел позвоночника несет на себе большую нагрузку и быстрее деформируется. Шейный радикулит может вызывать головные боли.

Основной метод народного лечения - растирание. Следует помнить, что чем острее период болезни, тем меньше продолжительность процедуры, тем легче должны быть надавливания. Начинать следует с 5 минут до 10-20 минут. После процедуры больное место укутать и стараться не застудить.

## 1. Лечение уксусной эссенцией с яйцом (охотничий способ).

В стеклянную банку с уксусной эссенцией опускают чисто вымытое свежее яйцо так, чтобы оно покрылось эссенцией, и оставляют на 3 суток. Когда скорлупа полностью растворится, а яйцо станет как бы сваренным вкрутую, нужно его вынуть, снять с него пленку и тщательно растереть в однородную массу. В эту массу влить 1-2 ст.ложки подсолнечного масла и все перемешать. Затем эту массу влить в банку с оставшейся эссенцией и раство-

ренной в ней скорлупой и все тщательно перемешать. Полученный состав перелить во флакон и крепко закрыть пробкой, хранить его в темном месте при комнатной температуре. Взболтав смесь, растереть ею больные места на ночь. После растирания укутать шерстяным платком и положить грелку.

2. Свежие листья лопуха, предварительно промытые в холодной воде, прикладывают нижней стороной к больному месту, сверху накрывают компрессной бумагой и обвязывают теплым платком. К сведению - листья лопуха можно заготовить летом и высушить. Зимой размочить их в теплой воде и использовать по указанному выше способу.

3. Мелко нарезать хорошие, спелые (т.е. ярко-красные) мухоморы на объем полной бутылки, закупорить пробкой и поставить на ночь в остывающую печку. На следующий день утром содержи-

мое бутылки протереть через сито и сложить в стеклянную банку. Составом натирать больные места на ночь и очень хорошо укутывать (применяется также при ревматизме, параличе).

Большой красный мухомор мелко нарезать и залить 0,5 л водки. Закопать на месяц. Полученным студнем натирать больные места.

Растереть мухомор пополам со сметаной, полученную мазь прикладывать на тряпочке к больному месту (применяется также при параличе, ревматизме, ишиасе, полиартрите).

# ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ МЯГКОГО МЕСТА

Я шофер с 30-летним стажем. Хочу рассказать всем, как народным средством я избавился от геморроя, моего профессионального заболевания. Мучил он меня, проклятый, почти всю жизнь, ведь двигаюсь мало, почти все время за «баранкой». И вот как-то мне подсказали отличное средство - землянику. Надо взять 1 ст.л. лис-

тьев земляники и залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Настояем я делал клизмы и использовал для ванночек и обмываний. Прodelал я такие процедуры с месяц - и геморрой отступил.

Буду рад, если мой совет кому-нибудь да поможет.

Ф.С.КОВЫЛЕВ, г.Тула.

# ИЗЖОГИ КАК НЕ БЫВАЛО

Большинство людей к изжоге относятся несерьезно. Лечить ее предпочитают раствором соды, что категорически недопустимо.

Во-первых, желудочный сок (соляная кислота), попадая в щелочную среду пищевода, вызывает химические ожоги на его слизистой. Сода же, наслоившись на этот ожог, только изъязвляет его. В результате может возникнуть желудочное кровотечение.

Изжогу легко можно снять абсолютно безвредным способом - съесть 2-3 столовые ложки сухого молока (порошка). А для профилактики изжоги перед завтраком нужно съесть

небольшую тарелку овсяной каши, сваренной на воде - без соли и сахара. Обед для тех, кто страдает изжогой, лучше всего начинать с супа-пюре. А после ужина вместо традиционного чая неплохо выпить стакан киселя.

Хорошим профилактическим средством от изжоги является ежеутренний прием натощак настойки риса. 1 столовую ложку крупы залить холодной водой в пропорции 1:3. Оставить на ночь. Утром остатки воды слить, а крупинки, тщательно разжевывая, принимать внутрь.

Великолепными средствами от изжоги являются плоды хурмы, ягоды черемухи и черноплодной рябины и крепко заваренный зеленый чай без сахара.

# ПРОЩАЙ, МОЯ «ЛЮБИМАЯ» МОЗОЛЬ

Хочу поделиться с вами и с читателями вашей газеты своим секретом удаления мозолей на ногах. Мозоли на ногах мучили меня с 15 лет, а совсем недавно коллега по работе Мария Александровна рассказала мне о том, как она сама избавилась от мозолей. Я попробовала ее рецепт и мне помогло, за месяц я избавилась от всех мозолей, которые мешали мне жить: ни туфли модельные не надеть, ни по пляжу босиком не пройтись. А сейчас мои ножки просто чудо, и ходить легче стало, и нигде не трет, не давит, и ноги не устают.

Попробуйте, надеюсь, что вам поможет так же хорошо, как и мне.

СОКОЛОВА Аня, 25 лет,  
Н. Новгород.

# МЕД И ПЫЛЬЦА

## ПРИ ВАРИКОЗЕ

Принимать по 0,5 ч.ложки цветочной пыльцы трижды в день за полчаса до еды. Курс - 1 месяц.

Для наружного лечения использовать 15%-ную прополисную мазь с цветочной пыльцой. В течение года можно провести 4 курса лечения. Вместо пыльцы можно использовать пергу. Принимать по 10 мг (1 таблетка) препарата «Апи-



нет как бы сваренным вкрутую, нужно его вынуть, снять с него пленку и тщательно растереть в однородную массу. В эту массу влить 1-2 ст.ложки подсолнечного масла и все перемешать. Затем эту массу влить в банку с оставшейся эссенцией и раство-

тальной водой и использовать по указанному выше способу.

3. Мелко нарезать хорошие, спелые (т.е. ярко-красные) **мухоморы** на объем полной бутылки, закупорить пробкой и поставить на ночь в остывающую печку. На следующий день утром содержи-

те прикладывать на тряпочке к больному месту (применяется также при параличе, ревматизме, ишиасе, полиартрите).

бом - съесть 2-3 столовые ложки сухого молока (порошка). А для профилактики изжоги перед завтраком нужно съедать

от изжоги являются плоды хурмы, ягоды черемухи и черноплодной рябины и крепко заваренный зеленый чай без сахара.

## МЕД И ПЫЛЬЦА

### ПРИ ВАРИКОЗЕ

Принимать по 0,5 ч.ложки цветочной пыльцы трижды в день за полчаса до еды. Курс - 1 месяц.

Для наружного лечения использовать 15%-ную прополисную мазь с цветочной пыльцой. В течение года можно провести 4 курса лечения. Вместо пыльцы можно использовать пергу. Принимать по 10 мг (1 таблетка) препарата «Апилак» трижды в день. Курс лечения - 1 месяц. Через две недели он может быть повторен.

Смешать 1 ст.л. донникового или гречишного меда и 1 ст.ложку простокваши. Всыпать в смесь 2 ч.ложки порошка корицы. Съесть смесь в течение 2 дней. Курс лечения - 2 недели.

**И. ФАРИСЕВА,**  
народный лекарь.



## ПРОЩАЙ, МОЯ «ЛЮБИМАЯ» МОЗОЛЬ

Хочу поделиться с вами и с читателями вашей газеты своим секретом удаления мозолей на ногах. Мозоли на ногах мучили меня с 15 лет, а совсем недавно коллега по работе Мария Александровна рассказала мне о том, как она сама избавилась от мозолей. Я попробовала ее рецепт и мне помогло, за месяц я избавилась от всех мозолей, которые мешали мне жить: ни туфли, модельные не надеть, ни по пляжу босиком не пройти. А сейчас мои ножки просто чудо, и ходить легче стало, и нигде не трет, не давит, и ноги не устают.

А делала я вот что. 6 таблеток аспирина растирала в порошок, добавляла в него 1 ст.ложку воды и 1 ст.ложку лимонного сока. Полученную пасту надо нанести на все места с затвердевшей кожей на ноге. Затем завернуть ногу в пластиковый пакет и теплое полотенце. Посидеть так 10 мин. Затем все развернуть и потереть мозоли пемзой - и вся мертвая, жесткая мозольная кожа легко сойдет.

Попробуйте, надеюсь, что вам поможет так же хорошо, как и мне.

**СОКОЛОВА Аня, 25 лет,**  
Н. Новгород.



5

## Ревматизм лижет сосуды, кусает сердце

Ревматизм - распространенное воспаление соединительной ткани организма человека с преимущественным вовлечением в процесс сердца (с развитием клапанных пороков), суставов, нервной системы, а также других органов.

### Отчего он возникает?

В развитии болезни большую роль играют повторные стрептококковые заболевания, главным образом ангины и своеобразная реакция организма на дей-

ствие этой инфекции, которая приводит к развитию специфических аллергических процессов в соединительной ткани. В крови больных ревматизмом находятся специфические иммунологические комплексы, которые способны вызывать воспалительные реакции в

### Попробуйте и это

Траву буквицы лекарственной (черной) в виде настоя принимают внутрь при ревматизме, подагре и радикулите. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды.

соединительной ткани организма, что в конечном итоге приводит к образованию в ней склерозирующих и рубцовых изменений, и как следствие - нарушению функций органа.

### Клиническая картина

Для нее характерно острое начало через 1-2 недели после перенесенной инфекции: температура 37-38°C, головные боли, общее недомогание, боль в суставах. Кожа над суставами становится горячей, красной, отекает, объем движения в суставах снижен из-за боли. Для ревматизма характерно поражение крупных суставов, а также «летучесть» болей (усиление болей то в одном, то в другом суставе).

Даже если ревматическое поражение суставов проходит бесслед-

но (и возможно, без соответствующего лечения), это лишь кажущееся выздоровление, т.к. одновременно происходит поражение сердца: изменения в сердечной мышце, клапанах сердца и его наружной оболочке.

Наиболее опасны изменения, возникающие в клапанах сердца, они могут привести к развитию пороков сердца.

При ревматизме происходит диффузное поражение соединительной ткани всего организма, поэтому могут поражаться практически все органы и системы. На коже могут появиться ревматические узелки, которые локализуются в области суставов. Ревматические поражения почек дают появление в моче белка и крови. Реже наблюдается поражение легких.

### Лечение

1. Основа лечения - медикаментозные препараты, назначаемые врачом.

2. Выявление и лечение очагов хронической инфекции (отит, тонзиллит, гайморит, кариес и др.).

3. Диета с ограничением соли и углеводов. Количество белков может быть увеличено до 2 г на 1 кг массы тела (мясо, рыба, творог, сыр и яйца). Овощи и фрукты - в связи с содержанием в них аскорбиновой кислоты, витамина Р и калия. Чай с малиной, медом, липовым цветом.

4. В период выраженного ревматического артрита - постельный или полупостельный режим.

### Фитотерапия при остром ревматизме

**Сбор № 1.** Состав: кора крушины ломкой 10 г, листья березы повислой 40 г, кора ивы 50 г. Способ приготовления: настой. Применение: по 2 стакана настоя в день после еды. Сбор показан в остром периоде заболевания, содержит салициловые соединения и оказывает потогонное действие.

**Сбор № 2.** Состав: цветки бузины черной 10 г, листья крапивы двудомной 30 г, корень петрушки кудрявой 30 г, коры ивы 30 г. Способ приготовления: настой. Применение: по 2 стакана настоя в день в теплом виде. Курс лечения 4-6 недель. Сбор показан в остром периоде заболевания, содержит салициловые соединения и оказывает потогонное действие.



Как можно избавиться от камней в желчном пузыре, не прибегая к операции, с помощью обыкновенного огородного укропа, рассказывает московский врач-фитотерапевт Аркадий Ефимович ЛЮБЕЦКИЙ.

## УКРОП ПРОТИВ КАМНЕЙ

Мы все любим укроп и едим его круглый год в свежем, соевом, сушеном виде. А между тем мало кто знает, что скромная огородная трава еще и врачует благодаря содержащимся в ней веществам. Например, в зеленом укропе витамина С в три раза больше, чем в лимоне. Уровень каротина такой же, как и у помидоров. Приготовленные из него лекарственные формы снижают артериальное давление, снимают тонус гладкой мускулатуры, повышают секрецию желудочного сока, заставляют активно работать почки, печень, желчный пузырь. И что самое удивительное, укроп обладает поистине камнедробящей силой.

Знаю, сегодня многие страдают желчно-каменной болезнью. Но прежде чем я поделюсь рецептами изгнания камней с помощью укропа, хочу дать несколько общих советов. Во-первых, перед лечением надо обязательно сделать УЗИ и понять, какого размера камни. Если они вот-вот переполняют желчный пузырь, то лучше воспользоваться хирургическими методами. Во-вторых, запастись терпением и настроиться на лечение в течение 4-6 месяцев. Растворять камни следует постепенно, чтобы не получить букет неприятных ощущений. В-третьих, помнить, что навсегда избавиться от надоедливого недуга можно лишь при правильном использовании целебных свойств укропа. Большие дозы иногда могут привести к побочным эффектам - обморокам, понижению артериального давления, временному ухудшению зрения.

Если вы все это учтете, то смело принимайтесь за лечение.

рольное УЗИ. Если камни еще остались, то после трехнедельного перерыва повторите курс.

**РЕЦЕПТ 2. Сбор для смягчения камней.** Возьмите семена укропа - 3 части, траву сушеницы болотной - 2 части, цветки ромашки аптечной - 2 части, цветки календулы - 3 части, листья тысячелистника - 2 части, листья подорожника большого - 1 часть.

Для суточной дозы вам потребуется две столовые ложки сбора. Залейте их двумя стаканами крутого кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - месяц. Затем сделайте перерыв на три недели и снова повторите процедуру. Хочу подчеркнуть, это классическая форма приема укропных настоев при различных заболеваниях.

**РЕЦЕПТ 3. Сбор при болезни печени и желчного пузыря.** Семена укропа, календула лекарственная - надземная часть, листья березы белой, трава сушеницы, цветы бессмертника, верхушки золототысячника, плоды земляники, кукурузные рыльца, плоды шиповника, корень одуванчика - по 2 части. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения такой же, как описано выше, во втором рецепте.

Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, задержкой стула. Так вот, укроп и здесь окажет неоценимую помощь. Купите

# ДИЕТА ПРИ ЯЗВЕ

Язва двенадцатиперстной кишки - заболевание, которое после лечения возвращается снова и снова. Свое мнение о том, как предупредить рецидивы с помощью специальной диеты, высказывает кандидат медицинских наук, врач-эндоскопист высшей категории ГKB им. С. П. Боткина г. Москвы Елена Валерьяновна ГАЛАЕВА.

- В чем заключается, по вашему мнению, правильная диета при язвенной болезни?

- Точнее было бы говорить о расширении диеты за счет продуктов, содержащих значительное количество одного из важнейших микроэлементов - цинка. Это прежде всего морковь, бобовые, рыба, морская капуста и другие дары моря.

- Как выглядят разумные ограничения, необходимые при язве?

- Промежутки между едой не должны быть длительными. При этом полностью исключаются торопливая еда и сухомытка, грубая, острая и кислая пища, курение и крепкий кофе, черный

хлеб и дрожжевое тесто. Следует также избегать эмоциональных встрясок и физического перенапряжения.

- Какие блюда должны чаще других появляться на столе при язве?

- Сначала об одной очень нужной добавке к пище - порошке из сушеных морских водорослей. Полезно добавлять щепотку-другую этого порошка в фарш для любых котлет или в тарелку супа. Тот же порошок, но предварительно размоченный, придаст целебные свойства любому салату.

Ирина КУНИЦЫНА.  
«Новости науки».

А ВОТ НЕСКОЛЬКО БЛЮД.

РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ



2 стакана сваренной фасоли и 500 г отварного картофеля пропустить через мясорубку, добавить 1 ч. л. соли, размешать. Глубокую сковороду смазать маслом, выложить

### ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

1 кг морской рыбы без головы (самые полезные - зубатка, треска, навага) нарезать крупными кусками, не дожидаясь полного размораживания. Сложить куски в глубокую сковороду и влить в нее 1/3 стакана воды. Засыпать рыбу сверху тертой морковью и порезанным полукольцами репчатым луком. Сверху смазать тонким слоем слегка подсоленной сметаны. Затем поставить сковороду в горячую духовку на 30 - 35 минут.

### МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

0,5 кг очищенной и порезанной соломкой моркови сложить в кастрюлю, залить 1/3 стакана молока, добавить 1 ст. л. масла, 2 ч. л. сахара и 1 ч. л. соли. Тушить, помешивая, до готовности. Охладить, измельчить в пюре. Затем смешать пюре с 300 г протертого нежирного творога, 3 ст. л. промытого и обсушенного изюма и щепоткой ванили. Выложить на смазанную маслом сковороду, смазать сверху сметаной, присыпать 1,5 ст. л. измельченных белых сухарей. Запекать в духовке 25-35 минут на среднем огне.

### ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ

1 кг очищенной моркови натереть





настроения на лечение в течение 4-6 месяцев. Растворять камни следует постепенно, чтобы не получить букет неприятных ощущений. В-третьих, помнить, что навсегда избавиться от надоедливой недуга можно лишь при правильном использовании целебных свойств укропа. Большие дозы иногда могут привести к побочным эффектам - обморокам, понижению артериального давления, временному ухудшению зрения.

Если вы все это учтете, то смело принимайтесь за лечение.

**РЕЦЕПТ 1. Настой для растворения и вывода камней из желчного пузыря.** Две столовые ложки измельченного укропа - стебли, листья, цветки - залейте 400 мл крутого кипятка. Пусть трава настоится 15-30 минут. Затем процедите. Настой принимайте теплым в течение дня в три-четыре приема по 1/4 стакана. Делайте ежедневно новый настой и пейте 3 недели. После этого советуем сделать конт-

сульты шиповника, корень одуванчика - по 2 части. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения такой же, как описано выше, во втором рецепте.

Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, задержкой стула. Так вот, укроп и здесь окажет неоценимую помощь. Купите в аптеке укропную воду и принимайте ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отрицательные побочные эффекты от длительного приема укропа возникают крайне редко. Но все же если это произойдет, то принимайте до еды 3 раза в день столовую ложку меда со стаканом остуженной кипяченой воды.

**Лукерья СИМОНОВА.**  
«Новости науки».

2 стакана сваренной фасоли и 500 г отварного картофеля пропустить через мясорубку, добавить 1 ч. л. соли, размешать. Глубокую сковороду смазать маслом, присыпать толчеными сухарями и выложить в нее половину подготовленной смеси. Разровнять, положить поджаренный лук, накрыть остальной массой и, слегка смазав растительным маслом, поставить запекать на 30-35 минут в духовку. Для начинки нужно поджарить одну небольшую луковицу на растительном масле с 2 ст. л. воды, под крышкой.

## МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

0,5 кг очищенной и порезанной соломкой моркови сложить в кастрюлю, залить 1/3 стакана молока, добавить 1 ст. л. масла, 2 ч. л. сахара и 1 ч. л. соли. Тушить, помешивая, до готовности. Охладить, измельчить в пюре. Затем смешать пюре с 300 г протертого нежирного творога, 3 ст. л. промытого и обсушенного изюма и щепоткой ванили. Выложить на смазанную маслом сковороду, смазать сверху сметаной, присыпать 1,5 ст. л. измельченных белых сухарей. Запекать в духовке 25-35 минут на среднем огне.

## ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ

1 кг очищенной моркови натереть крупной стружкой. Сложить в кастрюлю для тушения, добавить 1/2 ч. л. соли, 2-3 ч. л. сахарного песка, 1/3 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла. Тушить 15-20 минут на среднем огне. Когда морковь почти готова, влить в нее 3/4 стакана горячего молока, довести смесь до кипения и, энергично помешивая, добавить 2-3 ст. л. муки. Продолжая аккуратно помешивать, подождать, пока блюдо загустеет.



6

# Примерный комплекс упражнений для перенесших ревматизм

Упражнения 1-8 выполняют сидя на стуле.

1. Согнуть руки в локтевых суставах - вдох, кисти приведены к плечам. При удлиненном выдохе круговые движения в плечевых суставах. Для соблюдения рекомендуемого соотношения вдоха и выдоха можно ориентироваться на счет: 1-2 - вдох, 3-4-5 - выдох.

2. Руки на пояс. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону.

3. Сгибание и разгибание стоп при произвольном дыхании.

4. Ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч - вдох; согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками - выдох.

5. Упражнение на нижнегрудное дыхание. Кисти рук обхватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы вперед). Во время вдоха нижнебоковые отделы грудной клетки расширяются в стороны, во время выдоха, когда грудная клетка опускается и возвращается в исходное положение, руки сдавливают ее нижнебоковые отделы при выполнении упражнения вдох и выдох через нос (в целях самоконтроля за выдохом допускается выдох через рот, если губы сложены трубочкой).

6. Ноги вместе, а согнутые в локтевых суставах руки фиксированы на верхней части спинки стула. Выпрямляясь насколько возможно, ноги вперед и вверх - вдох, опуская ноги вниз - выдох. Упражнение выполнять в медленном темпе.

7. В позе боксера произвести энергичное боксирование при произвольном дыхании.

8. Упражнение на верхнегрудное дыхание. Ноги слегка согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Правая рука, согнутая в локте, лежит на животе. Дыхание свободное, через нос. Во время вдоха грудная клетка поднимается вверх, во время выдоха - вниз. При таком дыхании рука, лежащая на животе, неподвижна и контролирует неподвижность брюшной стенки при дыхании.

Последующие упражнения выполняются стоя.

9. Ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка. Подняв палку вверх и поставив правую ногу назад на носок, - вдох; исходное положение - выдох. То же другой ногой.

10. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах и держат палку над головой. Поворачивая туловище влево и поднимая палку вверх, - вдох, исходное положение - выдох. То же с

поворотом туловища вправо.

11. Ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка. Поднимая палку вверх, прогнуться - вдох; наклоняясь вперед, не сгибая ног, положить палку на пол - выдох.

12. Ходьба на месте с вдохом на два шага (1-2), выдохом на три шага (3-4-5).

13. Ноги вместе, руки опущены, держат перед собой палку. Отвести палку в сторону - вдох, исходное положение - выдох. То же в другую сторону.

14. Ноги вместе, палка за спиной в опущенных руках. Наклоняя туловище вперед, поднимая руки с палкой вверх - вдох; исходное положение - выдох.

15. Ноги вместе, руки держат палку на плечах сзади. При произвольном дыхании повороты туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево.

16. Ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх - вдох; отвести руки назад и присесть - выдох.

17. Ходьба на месте, постепенно замедляя темп.

Последующие упражнения выполняются сидя.

18. Ноги слегка согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая - на груди. Дыхание спокойное, через нос. Во время вдоха брюшная стенка слегка выпячивается, приподнимая правую руку при неподвижной левой руке, а во время выдоха втягивается живот, причем правая рука слегка надавливает на брюшную стенку; левая рука неподвижна.

19. Откинувшись на спинку стула, руки свободно опустить, поднять руки в стороны - вдох, опустить - выдох.

20. Так называемая ходьба сидя, причем на счет 1-2 - вдох, 3-4-5 - выдох.

21. Руки на поясе. При произвольном дыхании сгибание и разгибание стоп.

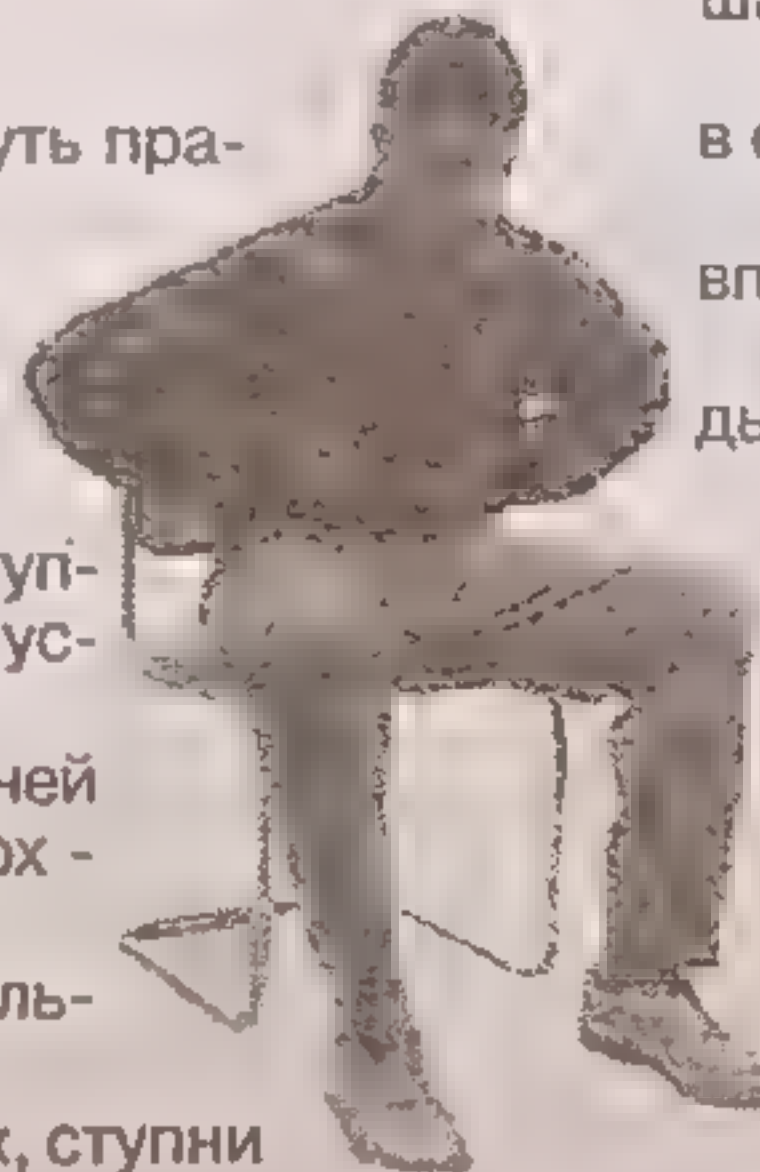
22. Руки на коленях. Поднять руки вверх и выпрямить - вдох; вернуться в исходное положение - выдох, последовательно сгибая их в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

23. Руки на коленях. Поднять плечи - вдох, опустить - выдох.

24. Полное дыхание сидя или стоя.

## Внимание!

Выполняя описанные упражнения, движения мелких и средних суставов следует повторять от 6 до 12 раз, крупных суставов и движения туловищем - от 6 до 8 раз.





# ОЖИДАНИЕ ЧУДЕС

Прогноз на декабрь 2001 года  
от Ирины ГУЩИНОЙ



**Овны** будут гореть душой. И это только на пользу домашним и служебным делам, особенно 10, 19, 21. Но такое состояние повышенного напряжения может сказаться на здоровье: 12, 22, 30 возможно повышение температуры, резкие перепады артериального давления. В эти дни также велика опасность порезаться или обжечься. 3 и 11 постарайтесь избежать падений и переломов. Готовиться к новогодним и рождественским праздникам, покупать подарки лучше с 24 по 27.



**Тельцы** займутся таинственными приготовлениями. Правда, грандиозные планы могут столкнуться с ограниченными возможностями кошелька. Не стоит напрягаться в стремлении заработать как можно больше, особенно 3, 4, 11, 14; расплачиваться придется собственным здоровьем. Лучше стремитесь найти оригинальные решения и выходы из сложившихся ситуаций. Благоприятны для этого 2, 7, 10 и 12.



**Близнецы** узнают, что у радости много обличий. Ожидание чудес в предновогодние дни оправдывается: приятные неожиданности могут посыпаться на вас со всех сторон. Но сначала придется проявить стойкость в начале месяца. С 3 по 7 вы будете ощущать недомогание, тисковое давление среды - особенно это коснется тех, кто родился 1-6 июня. 22-23 проявите



**Львы** жаждут лишь одного: чтобы им не мешали устраивать праздник. Но не стоит слишком горячиться, когда будете уставивать елку или проверять, как действуют хлопушки (особенно 22 и 30): это может закончиться травмами. 21-22 попробуйте начать новую жизнь, уделять больше времени себе и близким. 23 лучше не покупать подарки и не экспериментировать с едой. 12, 19 и 27 можно узнать что-то новое о вдохновении и сексе.



**Девы** обнаружат, что в их доме все смешалось. Хорошо, если дело ограничится только предпраздничной суетой, но могут обозначиться и более серьезные проблемы. С 2 по 10 проявите повышенный интерес к радиационной обстановке в вашем районе. До 9 вам показаны активные физические упражнения и разнообразная, но нежирная диета. 27 особенно удадутся новогодние сюрпризы для родных.



**У Весов** все будет спориться в руках, в первую очередь после 9. С этого дня можете энергично переустраивать домашний уклад и заниматься своим здоровьем. 22 и 30 - хорошие дни для напряженной физической работы. 21 и 24 можете с успехом использовать различные процедуры для очищения организма, а горячие ванны и грелки - для улучшения пищеварения. 27 не забудьте написать поздравления и



**Стрельцы** почувствуют вкус к домашним хлопотам. Конечно, они отнимут много сил (особенно 22 и 30), зато спасут от хандры. Радующих результатов достигнете 21, 24 и 27. Это лучшие дни, чтобы запастись продуктами, составить меню и разослать приглашения на новогоднюю вечеринку. 23 постарайтесь избежать респираторных заболеваний, которые могут испортить вам праздник.



**Козероги** не позволяют себе расчувствоваться, хотя иногда нечаянные слезы будут навертываться на глаза. 6 и 7 их могут вызвать воспоминания о приятных или трогательных событиях детства. А вот 3, 11 и 22 слезы могут навернуться из-за болезненных ощущений в позвоночнике и суставах. Но несмотря ни на что, вы будете строго придерживаться намеченных планов. Не забудьте заранее (лучше 2 и 10) отправить поздравительные открытки близким и друзьям за границу.



**Водолеи**, как всегда, будут чудить. Оригинальность вашей натуры сможет проявиться с лучшей стороны 2, 10, 19. С 9 начнется период повышенной активности, усилятся процессы обмена, возможно даже повышение температуры. Наиболее напряженными окажутся 22 и 30. 21 и 24 - хорошие дни для того, чтобы принять участие в спортивных соревнованиях, съездить за город, почистить на даче дорожки от снега.

## АНКЕТА - 2001

Уважаемый читатель! Издательство «Газетный мир» приглашает Вас принять участие в социологическом исследовании, цель которого узнать Ваше мнение о газете «Твое здоровье». Правильно заполненная анкета автоматически делает Вас участником лотереи со множеством полезных и ценных призов.

- I. После прочтения газеты я:
  1. выбрасываю ее
  2. делаю вырезки
  3. сохраняю все номера
- II. Участвуете ли Вы в конкурсах, которые проводит газета?
  1. всегда участвую - это здорово!
  2. иногда, когда есть что сказать
  3. нет, мне некогда писать
  4. никогда не участвовал(а), мне это неинтересно
- III. Оглавление на первой странице помогает мне ориентироваться в газете
  - 1 - да
  - 2 - нет
- IV. Я всегда жду следующий номер, потому что прочитал(а) его анонс
  - 1 - да
  - 2 - нет

V. Мои любимые рубрики в газете «Твое здоровье» (обведите не более 3-х рубрик):

- |                       |                          |                     |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. В кабинете врача   | 6. Женские дела          | 11. Любовь - кольцо |
| 2. Побеждая болезнь   | 7. Чем лечимся?          | 12. Семейный круг   |
| 3. Рецепт из конверта | 8. Будь здоров Адам!     | 13. Пап-мам клуб    |
| 4. Рука помощи        | 9. Помогите себе сам     | 14. Третий возраст  |
| 5. Вопрос-ответ       | 10. Стань красивой, Ева! | 15. Целебное меню   |

VI. Кроме газеты «Твое здоровье», Вы читаете другие газеты на медицинские темы (названия):

- VII. Считаете ли Вы, что за последние два месяца газета изменилась?:
1. да, в газете появились новые интересные и полезные рубрики
  2. нет, особых изменений я не заметил(а)
  3. газета стала менее информативной и более скучной
  4. затрудняюсь ответить

- VIII. Вы когда-нибудь обращались в редакцию газеты «Твое здоровье»?
1. да, я участвовал(а) в конкурсе
  2. да, я задавал(а) интересующие меня вопросы
  3. да, у меня были критические замечания по публикациям
  4. да, я сам(а) откликал(ась)ся на письма других читателей
  5. нет, никогда

IX. Советы и рекомендации в газете Вы использовали сами:

более 3 раз

от 1 до 3 раз

не использовал(а)

1

2

3

X. Помогли ли они вам?

1 - да

2 - нет

XI. Как часто Вы прислушиваетесь к рекомендациям «гороскопа здоровья» или используете их?

1. всегда, смотрю специально
3. иногда

2. довольно часто

4. я их не читаю

XII. Привлекает ли Вас рубрика об аномальных явлениях и чудесах?

1. да, они влияют на нашу жизнь, я в них верю и всегда о них читаю
2. всякое бывает, может, надо и об этом знать
3. все это чепуха, не печатайте больше эту рубрику

XIII. Рубрика о...



Близнецы узнают, что у радости много обличий. Ожидание чудес в предновогодние дни оправдывается: приятные неожиданности могут сыпаться на вас со всех сторон. Но сначала придется проявить стойкость в начале месяца. С 3 по 7 вы будете ощущать недомогание, тягостное давление среды - особенно это коснется тех, кто родился 1-6 июня. 22-23 проявите умеренность в еде, но и не истязайте себя постом.



Раки, как всегда, будут болезненно реагировать на беспорядок. Но если вы затеете уборку или ремонт, поостерегитесь 3-6, 11-14 и 30: в эти дни лучше не поднимать тяжести, не работать с красками и химическими веществами. Если уж где и наводить порядок, так в своем организме. 7 - хороший день для гидромассажа, ванн с травами. 10-19 позаботьтесь о фигуре и коже: посетите занятия аэробикой.



У Весов все будет спориться в руках, в первую очередь после 9. С этого дня можете энергично переустраивать домашний уклад и заниматься своим здоровьем. 22 и 30 - хорошие дни для напряженной физической работы. 21 и 24 можете с успехом использовать различные процедуры для очищения организма, а горячие ванны и грелки - для улучшения пищеварения. 27 не забудьте написать поздравления и установить елку.



У Скорпиона сердце станет биться неровно. Что будет тому причиной - приятные или неприятные переживания, - предсказать сложно. Во всяком случае вам придется помаяться 3, 7, 14 и побороться со стрессами 22 и 30. 21 и 24 можете всю свою энергию бросить на приготовление праздничных мистерий. Безо всяких колебаний передвигайте мебель, заглядывайте в давно забытые кладовки и вызывайте духов.



Водолеи, как всегда, будут чудить. Оригинальность вашей природы сможет проявиться с лучшей стороны 2, 10, 19. С 9 начнется период повышенной активности, усилятся процессы обмена, возможно даже повышение температуры. Наиболее напряженными окажутся 22 и 30. 21 и 24 - хорошие дни для того, чтобы принять участие в спортивных соревнованиях, съездить за город, почистить на даче дорожки от снега.



Рыбы научатся рано вставать. В некоторые дни придется вообще не ложиться, а 2, 7, 10 будет трудно заснуть. Такая закалка несомненно поможет вам в рождественскую и новогоднюю ночь. Несмотря на проблемы со сном, общая активность возрастет, особенно у тех, кто родился между 23 февраля и 8 марта. 3 и 11 может беспокоить несварение желудка или боль в мышцах спины. Для облегчения используйте ножные ванны, массаж, иглотерапию.



Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе (нужное обвести):

© «Здоровье».



СЛЫХАЛИ?

## ДАМЫ В ШОКЕ

Отказаться от столь вредной привычки, как курение, стараются почти везде и практически все, кроме производителей табачных изделий, разумеется. В Советском Союзе, а затем и в России избрали тактику запугивания от анекдотичного «Капля никотина убивает лошадь» до столь же бесполезного «Минздрав предупреждает...». В последнее время все чаще можно увидеть довольно смелые плакатики, изображающие, как влияет табакокурение на мужскую силу. Их изобретатели, по-видимому, убеждены, что это - стрела, попадающая точно в «яблочко».

Служба здоровья в Таиланде тоже думала, что нашла новый и оригинальный метод борьбы против курения. Министерство здравоохранения страны обязало производителей сигарет писать на пачках: «Курение способствует импотенции». Представитель ведомства назвал эту инициативу «шокирующе полезной». И она действительно повергла в шок. Но не курильщиков, а... их жен. Женщины возмущены: курить-то мужики не перестали, а вот в своих мужских способностях засомневались. Что ж в этом хорошего, какая же от этой затеи минздрава польза для здоровья?!

## ЧТО МЫ ЕДИМ

Еще в прошлом году Евросоюз принял решение, согласно которому во всех странах - членах ЕС - на товарных этикетках продуктов обязательно ставится надпись, указывающая на присутствие в них генетически измененных продуктов. Мера эта - чисто превентивная, поскольку о вреде трансгенных продуктов для человека ученым пока ничего определенного не известно. В то же время утверждать, что они совершенно безвредны, тоже еще оснований нет. После долгих дискуссий сторонников и противников пищи, содержащей трансгенные продукты, было принято соломоново решение: любой человек должен сам решить этот вопрос для себя, обязанность же производителей - информировать потребителя, что ему предлагается в пищу.

В России исследования по генной инженерии ведутся достаточно давно. На экспериментальных площадках в Подмосковье выращивают трансгенную картошку и пшеницу. Однако, хотя вопрос об указании на этикетках присутствия в изделии подобных знаков и овощей и обсуждался в Минздраве РФ, до законодательного оформления ему, похоже, далеко. Но, поскольку Россия всерьез намерена вступить в ЕС, сделать это придется.

© «Новости науки».

5. нет, никогда

IX. Советы и рекомендации в газете Вы использовали сами:

более 3 раз	от 1 до 3 раз	не использовал(а)
1	2	3

X. Помогли ли они вам?

1 - да 2 - нет

XI. Как часто Вы прислушиваетесь к рекомендациям «гороскопа здоровья» или используете их?

1. всегда, смотрю специально 2. довольно часто  
3. иногда 4. я их не читаю

XII. Привлекает ли Вас рубрика об аномальных явлениях и чудесах?

1. да, они влияют на нашу жизнь, я в них верю и всегда о них читаю  
2. всякое бывает, может, надо и об этом знать  
3. все это чепуха, не печатайте больше эту ерунду

XIII. Рубрика о супружеских взаимоотношениях кажется мне:

1. нужной 2. любопытной 3. бесполезной

XIV. Я считаю, что газета «Твое здоровье» пишет о детских болезнях:

1. мало 2. достаточно 3. слишком много

XV. Хотите ли Вы видеть в газете рубрику «Русская кухня» постоянно:

1. конечно, русская кухня для меня - это здоровое питание  
2. да, я пользуюсь этими рецептами  
3. может, когда-нибудь мне это пригодится  
4. нет, там плохие рецепты  
5. нет, эта рубрика вообще не нужна!

XVI. Какие существенные темы и разделы, на Ваш взгляд, упущены в газете?

Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе (нужное обвести):

XXI. Пол:

1 - мужской 2 - женский

XXII. Возраст:

до 22 лет	23-29	30-39	40-55	56-65	Старше 65
1	2	3	4	5	6

XVII. Образование:

Неполное среднее	Среднее общее	Среднее специальное	Незаконч. высшее	Высшее
1	2	3	4	5

XVIII. Род вашей деятельности (если Вы пенсионер, укажите еще и род вашей деятельности до выхода на пенсию):

1. медицинский работник  
2. техническая интеллигенция (ИТР)  
3. гуманитарная интеллигенция  
4. служащий(ая) государственных и муниципальных учреждений  
5. сотрудник коммерческой организации  
6. военнослужащий  
7. рабочий  
8. работник сельского хоз-ва  
9. пенсионер  
10. домохозяйка  
11. безработный  
12. другое

Если Вы хотите участвовать в розыгрыше призов, укажите свой адрес или телефон:

Дата заполнения анкеты «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2001 г.

**БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ.  
ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!**



## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 4 ДЕКАБРЯ, ВТОРНИК

Сегодня очень нежелательно давать волю отрицательным эмоциям. Проблемой дня станет мнительность, неправильная оценка своего состояния. В то же время сегодня благоприятно начало любых важных дел. Сны не сбываются.

#### 5 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

Творческий и результативный день, один из лучших в этом месяце. В медицинском плане обратите внимание на состояние сердца; людям, страдающим гипертонией, не рекомендованы интенсивные физические нагрузки. Показаны кровоочистительные процедуры.

#### 6 ДЕКАБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Успешный день для обучения и повышения профессионального мастерства. Полезно сегодня проводить медосмотры, проверять свое физическое состояние, консультироваться со «светилами» медицины. Уязвимы крестец и нижняя треть позвоночника.

#### 7 ДЕКАБРЯ, ПЯТНИЦА

День разумного риска, когда можно принимать ответственные решения. Вновь потребует пристального внимания кишечный тракт, а также селезенка и поджелудочная железа. Желательно отказаться от мяса, потреблять больше молочных продуктов. Противопоказано спиртное.

#### 8 ДЕКАБРЯ, СУББОТА

Психически нервный день. Запрещено злиться, раздражаться по пустякам. По возможности следует избегать полостных операций, особенно затрагивающих желудок, кишечник и печень. Не рекомендуется стричь



#### САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

1 стакан вареной фасоли, 2 яблока, 1 свекла средней величины. Яблоки и свеклу порезать кубиками и смешать с фасолью. Посолить по вкусу, посыпать перцем и заправить 2 ст.ложками подсолнечного масла и 1-2 ч.ложками уксуса.

#### ПАСО

#### ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ

1 стакан риса, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст.ложки растительного масла, горсть изюма.

Лук порезать дольками, а морковь потереть на крупной терке. Поджарить лук и морковь в 3 ст.ложках растительного масла до готовности. Промыть 1 стакан риса и положить его в кастрюлю, выложить туда же поджаренный лук и морковь, очень хорошо поперчить и посолить и бросить туда горсть промытого и высушенного изюма. Влить в кастрюлю 2,5 стакана воды и поставить варить. Дать закипеть на сильном огне, затем огонь уменьшить до минимума и довести до готовности. Когда рис почти готов, завернуть кастрюлю в газету и накрыть подушкой на 1 час.

### ЭТА ВЛИЯТЕЛЬНАЯ ЛУНА

(Окончание. Начало в № 47)

При прохождении Луны по знакам Зодиака рекомендуется выполнять следующие лечебно-профилактические процедуры:

Луна в Овне - очищение почек и мочевого пузыря;

Луна в Тельце - процедуры с половыми органами и анусом;

Луна в Близнецах - косметические процедуры, очищение крови и печени;

Луна в Раке - выведение шлаков и камней, очищение суставов и позвоночника.

## НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

#### СТРОКИН

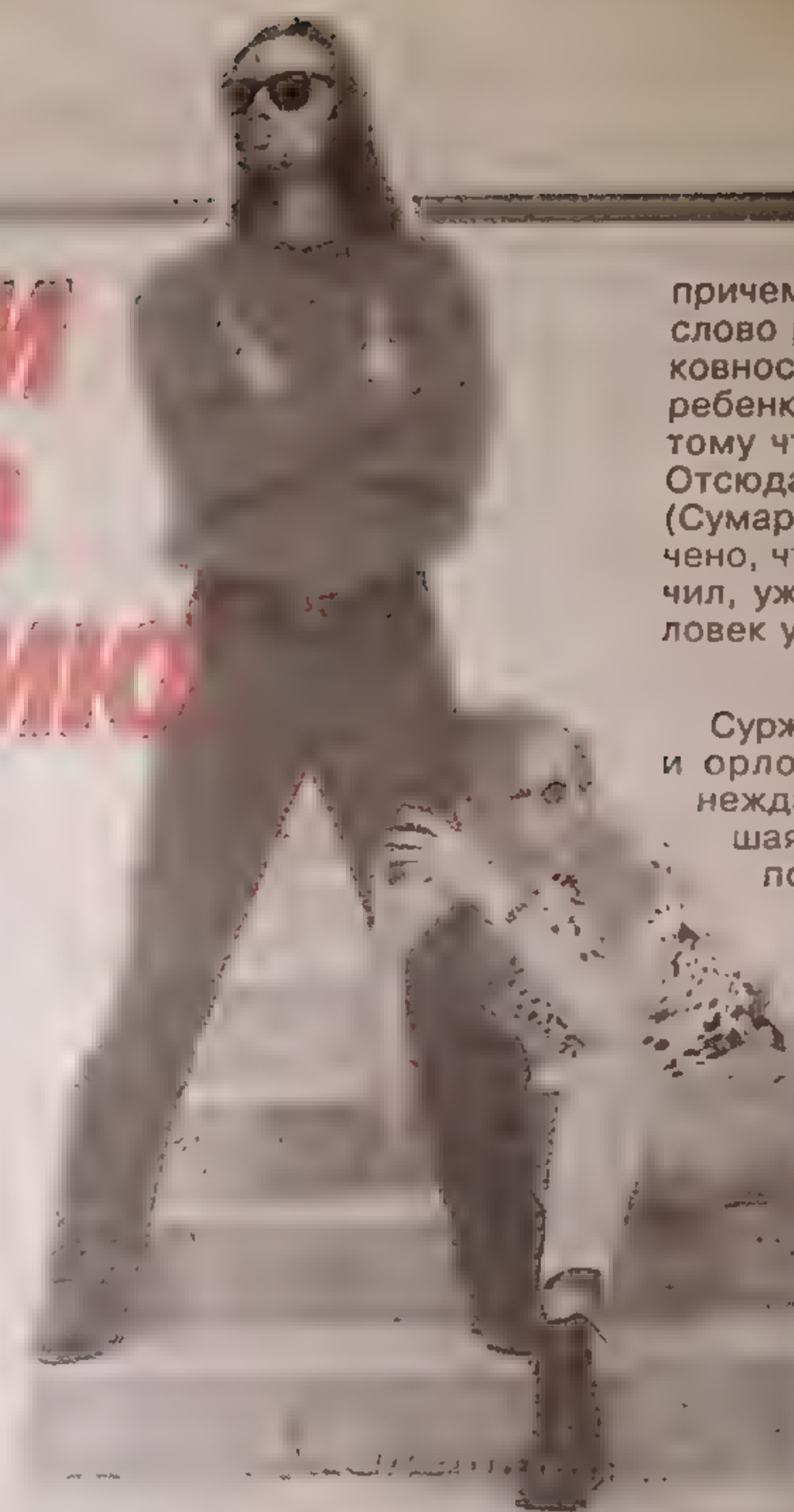
Фамилия не канцелярская: она возникла задолго до того, как чиновники получили презрительное прозвище канцелярская «строка». В старину строка означала овод - кровососущее насекомое, беспокоящее скот. Вариант - Строков.

#### СУБОРИН

Если родители не хотели себя утруждать поисками для дитяти мирского имени, они, случалось, называли его по дню недели, допустим, Середа. Так и появились фамилии: Вторников, Середин, Четвергов, Пятницкий, Субботин, Суботин.

#### СУВОРОВ

Суворый - так на Русском Севере называют человека сурового, сердитого, а в других краях - рябого, изуродованного оспой. Родственная фамилия Суворин, а созвучная - Суворцев, которая не относится ни к какой суровости: суровец



причем любопытно, что первое слово русское, а второе - церковнославянское. Скорее всего ребенка называли Суморок, потому что он родился вечером. Отсюда и фамилия Сумороков (Сумароков). Однако не исключено, что такое прозвище получил, уже будучи взрослым, человек унылый, сумеречный.

#### СУРЖИКОВ

Суржик, суржанок - в курских и орловских краях пшеница, нежданно-негаданно выросшая вперемешку с рожью, а по народному поверью - переродившаяся в рожь. Прозвище Суржик получил полукровка, ребенок, допустим, от русского и турчанки.

#### СУРИН

Сурна - лоб и темя у лошади; в просторечии - рыло, рожа.

#### СУТЫРИН

Сутыря - настырный, назойливый человек, спорщик, кляузник.

#### СЫТИН

Сыта - медовый взвар, разварной мед на воде. В ряду фамилий от названий напитков: Брагин, Водкин, Квасов, Медов, Наливкин, Пивов, Пивовов, Сулов и др.

- это квас из пшеничной или ячменной муки; так же называется водяное растение.

#### СУМОРОКОВ

Суморок означает сумрак,

## СРОЧНО! требуется победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный ТЕЛЕВИЗОР!

А также: КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов "Бытовая автоматика"

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЛЮБУЮ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ГАЗЕТ: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе доктор», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфея» и др.

РАЗБОРЧИВО ЗАПОЛНИТЕ И ВЫРЕЖЬТЕ по линии отреза купон и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/ч 16, «Рысь-рыш-подписка».





можно принимать ответственные решения. Вновь потребует пристального внимания кишечный тракт, а также селезенка и поджелудочная железа. Желательно отказаться от мяса, потреблять больше молочных продуктов. Противопоказано спиртное.

#### 8 ДЕКАБРЯ, СУББОТА

Довольно нервный день. **Запрещено злиться, раздражаться по пустякам.** По возможности следует избегать полостных операций, особенно затрагивающих желудок, кишечник и печень. Не рекомендуется стричь ногти и волосы. Сны не сбываются.

#### 9 ДЕКАБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

День отдыха, восстановления сил. Не рекомендованы сильные воздействия на организм. Благоприятное время для объяснения в любви и вступления в брак. Обратите внимание на состояние почек: нельзя голодать, пить много жидкости.

#### 10 ДЕКАБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Самая уязвимая «деталь» организма сегодня - гипофиз, надпочечники и щитовидная железа. Хороший день для очистки от шлаков, как телесных, так и духовных. Ограничьте употребление тяжелой пищи, полностью откажитесь от вина, сигарет, крепкого кофе и лекарств гормональной природы.

### В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Анаболические стероиды
- ◆ Еще раз о скорлупе
- ◆ Экзема
- ◆ Дыхание по Бутейко
- ◆ Отчего бывает жажда

рис почти готов, завернуть кастрюлю на газету и накрыть подушкой на 1 час.

## ЭТА ВЛИТЕЛЬНАЯ ЛУНА

(Окончание. Начало в № 47)

При прохождении Луны по знакам Зодиака рекомендуется выполнять следующие лечебно-профилактические процедуры:

Луна в Овне - очищение почек и мочевого пузыря;

Луна в Тельце - процедуры с половыми органами и анусом;

Луна в Близнецах - косметические процедуры, очищение крови и печени;

Луна в Раке - выведение шлаков и камней, очищение суставов и позвоночника;

Луна во Льве - воздействие на нервную систему, исцеляющие молитвы и заговоры;

Луна в Деве - солевые ванны, массаж и лечение ног, очищение лимфы;

Луна в Весах - выведение жидкости из головы, очищение ушей, носа, языка и глаз;

Луна в Скорпионе - очищение горла, компрессы на шею;

Луна в Стрельце - массаж рук, плеч, очищение легких;

Луна в Козероге - очищение желудка, печени;

Луна в Водолее - процедуры с сердцем и сосудами;

Луна в Рыбах - очищение кишечника, выведение шлаков.

«Лунный календарь-2002».

## СМЕХОТЕРАПИЯ

## И ПОРОСЕНОК ВЫЗДОРОВЕЛ!

- Вы сильно кашляете. Надо бросить пить и курить!  
- По-вашему, доктор, я должен только кашлять?

Осмотрев больного, врач говорит жене:

- Помните, вашему мужу кроме лекарств нужен абсолютный покой.  
- Вот об этом я ему день и ночь твержу, - отвечает жена.

- Почему вы думаете, что ма-

лярия - это легкая болезнь?

- Да потому, что ее переносит даже комар.

- Ваш пульс, больной, бьется очень медленно...

- А вы разве торопитесь?..

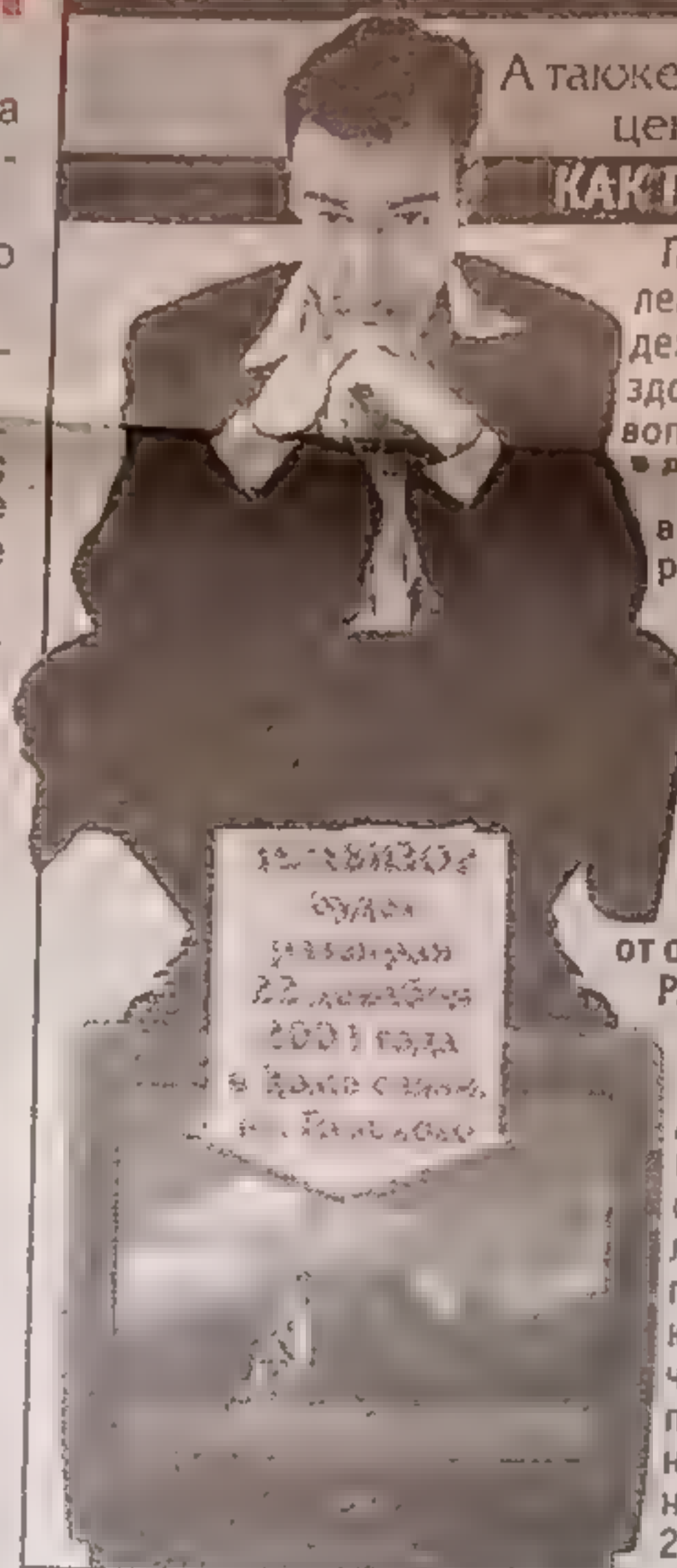
Врач говорит пациенту:

- Вы помните, что обещали мне поросенка, если я вас вылечу?

- Да, доктор. Но тем временем поросенок тоже выздоровел.

# СРОЧНО! победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный ТЕЛЕВИЗОР



А также КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов «Бытовая автоматика»

### КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЛЮБУЮ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ГАЗЕТ: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе доктор», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме».

РАЗБОРЧИВО ЗАПОЛНИТЕ И ВЫРЕЖЬТЕ по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш-подписка».

ЖИТЕЛИ ДРУГИХ ОБЛАСТЕЙ могут подписаться не на все наши газеты, а только на: «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе доктор», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье».

Количество купонов от одного участника НЕ ОГРАНИЧЕНО.

ЕСЛИ ВАШ КУПОН НЕ ВЫИГРАЛ, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на первое полугодие 2002 года.

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, с пометкой «Розыгрыш-подписка».

Ф.И.О.

Адрес, телефон для связи

На какую газету вы подписались

Номер почтового отделения, где была оформлена подписка

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЕКАБРЯ

Европейская часть России	Урал	Западная Сибирь	Восточная Сибирь	Дальний Восток
3	1-3	3	1-3	3
7	12-15	6	13-15	8
9	21-23	9	14-15	14
14	8-10	14	23-24	16
18	11-13	20	3-6	21
21	12-14	23	13-15	23
24	21-23	30	14-16	27
30	14-16			30

Учредитель: ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:

телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54

Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reclama@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком, размещены на правах рекламы

«Твое здоровье»

№48 (209), ноябрь 2001 г.

Адрес редакции: 603126,

Нижний Новгород,

ул. Родионова, дом 192д

Телефон 32-78-16

Главный редактор

В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru

Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки

Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19.10.2001 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-9535

Подписано к печати 23 ноября 2001 года

в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»

Н.Новгород, ул. Варварская 32

Тираж 22411. Заказ № 1078040.

Цена в розницу договорная

Подписной индекс

51309



**ВРЕДНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН**

Как снизить его уровень

3-4 стр.

**ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?**

Советы специалистов

6 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№50 (211) декабрь 2001 г.

## СПОРТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

На ваши вопросы отвечает врач-тренер Владимир Сергеевич Преображенский.

*Во время лыжной прогулки я отморозил нос. Как этого избежать в другой раз?*

**Алексей П., Вологда.**

Как правило, нос отмораживают те, кто холодный воздух вдыхает через нос, а выдыхает через рот. Обморожения не наступит, если выдыхать теплый воздух через нос.

*Пятилетний сын неуверенно стоит на коньках. Может, ему стоит сначала встать на двухполосные коньки, как учили нас в детстве?*

**Ирина К., Ковров.**

Кататься на двухполосных коньках не нужно. Лучше всего купить ребенку коньки с хорошими ботинками, у которых есть жесткие «щечки». Так вы защитите голеностопные суставы, и мальчик будет увереннее себя чувствовать. А лучше всего сначала научиться кататься на роликовых коньках.

## ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

Рождественский пост

18 декабря - прп. Саввы Освященного

19 декабря - Святителя Николая, архиепископа

Мир Ликийских, чудотворца

20 декабря - Селигерской (Владимирской) иконы

Божией Матери

21 декабря - прп. Кирилла Чельмогорского

22 декабря

ПИСЬМО-

МИНИ -  
СОВЕТИК



## КУРИЦА - ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА



ПИСЬМО-  
ПРИЗЕР

Здравствуй, дорогая газета!  
Пишет тебе пенсионерка Фаина Степановна Земская. За свои 79 лет впервые решила написать письмо в газету. Уж очень люблю я «Твое здоровье»! Какое доброе дело вы делаете, как хорошо помогаете людям, даете веру в себя и учите быть здоровыми. А ваш девиз: «Живите долго!», такое приятное пожелание, именно нам, пенсионерам, людям старшего поколения. Нам очень важно уметь верить в себя, быть здоровыми и быть нужными детям, внукам, друзьям. А ваша газета - это просто эликсир молодости и здоровья. Спасибо вам за ваш добрый труд!

Работала я как-то на своем огороде, полола морковь, да неудачно отступила назад, споткнувшись о ведро, и сломала ногу в лодыжке, боль была страшная. Женщина я грузная, полная, ходить мне тяжело, а тут такая беда, куда я со сломанной ногой?! Пролегала я в больнице почти месяц, нога заживает плохо. А доктор говорит, что я, мол, бессилена, мол, возраст у вас большой, вот кости плохо и срастаются. Выписалась я из больницы и начала сама себя лечить яичной скорлупой. Скорлупу лучше брать от яиц домашних курочек, деревенских. Надо взять скорлупу сырых яиц, очистить ее от внутренней белой пленки, просушить при комнатной температуре, затем перемолоть в кофемолке или растолочь пестиком в ступке. Получившийся порошок собрать в банку с крышкой и принимать 2-3 раза в день по 1/2 чайн. ложки, запивая чем-нибудь вкусным. Лечилась я довольно долго, но успешно. Косточки мои срослись, изматывающая боль тоже прошла. Так я и вылечилась.

Буду очень рада, если рецепт мой кому-нибудь поможет. Будьте здоровы.

**Ф.С.ЗЕМСКАЯ,**  
пенсионерка  
и благодарная  
читательница,  
г.Саров.

Уважаемая Фаина Степановна,  
50 рублей за лучшее письмо  
номера на сей раз ваши.



МИНИ -  
СОВЕТИК

## СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ ПРОБОВАЛИ?

Сырой картофель является источником витамина С, причем витамин сохраняется в нем очень долго - примерно до февраля. Сок сырого картофеля - прекрасное средство при повышенной кислотности, изжогах, язве желудка.

## ЭКИЗАГ УДАЧИ

Призером розыгрыша среди читателей, приславших нам письма на прошлой неделе, стала Тамара Васильевна Растеряева из Н. Новгорода. Тамара Васильевна, приз - книга «Фитотерапия. Как избавиться от стресса с помощью целебных трав» - придет к вам по почте. На этой неделе мы разыграем сборник «Пути исцеления» (составитель - Э. И. Гоникман).

## ФИТОТЕРАПИЯ

Беседуют два пожилых человека:

- Чему вы обязаны таким прекрасным здоровьем? - спрашивает один.

- Как вам сказать, -- отвечает старый фермер. - Полагаю, что у меня было хорошее начало. Я родился до того, как были обнаружены всякие там микробы, поэтому и меньше волновался.

\*\*\*

Молодой человек говорит своему отцу:

- Я хочу стать отоларингологом.

- Если ты действительно хочешь добиться успеха в жизни, то лучше учись на зубного врача, - советует отец. - Подумай хорошенько: у твоих будущих пациентов только по одному горлу, по одному носу и по два уха. Но зато по тридцать два зуба!

\*\*\*

Страшно ревнивая жена мужу:

- Сейчас же покажи это письмо. По почерку видно, что оно от женщины. Да и потом, чего это ты так поблел, читая его?

- Возьми, дорогая, это счет из твоего Института красоты...

тинками, у которых есть жесткие «шечки». Так защитите голеностопные суставы, и мальчик будет увереннее себя чувствовать. А лучше всего сначала научиться кататься на роликовых коньках.

## ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

18 декабря - преставление

19 декабря - прп. Саввы Освященного

20 декабря - Святителя Николая, архиепископа

Мир Ликийских, чудотворца

21 декабря - Селигерской (Владимирской) иконы

Божией Матери

22 декабря - прп. Кирилла Челмогорского

23 декабря - иконы Божией Матери «Нечаянная

Радость»

24 декабря - прп. Фомы

25 декабря - прп. Даниила Столпника.

Продолжается подписка на газету

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России»  
(зеленый каталог) Т.1, стр.104,  
местные каталоги  
Кировской обл., Алтайского края

## В НОМЕРЕ:

Пародонтит  
Белая омега

Стр. 2

Лечение пиявками  
Отчего бывает жажда

Стр. 3

Мумие - горный бальзам  
Доктор-спирт

Стр. 4

Очищение при эпилепсии  
Потливость рук и ног

Стр. 5

Если волосы покидают голову  
Хитрости для талии

Стр. 6

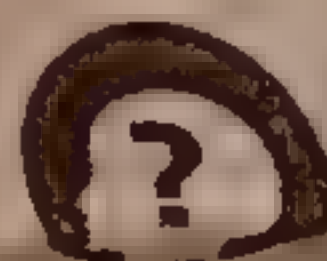
Навигатор  
для молодоженов

Стр. 7









ПАРА СТРОЧЕК

НА ОТВЕТ

## ЗАИКАЮСЬ С ДЕТСТВА

Мне 30 лет, заикаюсь с детства. Как избавиться от этого? Заранее благодарен за ответ.

Сергей, г.Тольятти.

Вам надо проконсультироваться у невролога. Простых рекомендаций по поводу заикания заочно мы дать не можем.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

## ПИХТОВЫМ МАСЛОМ ПО ДЕСНАМ

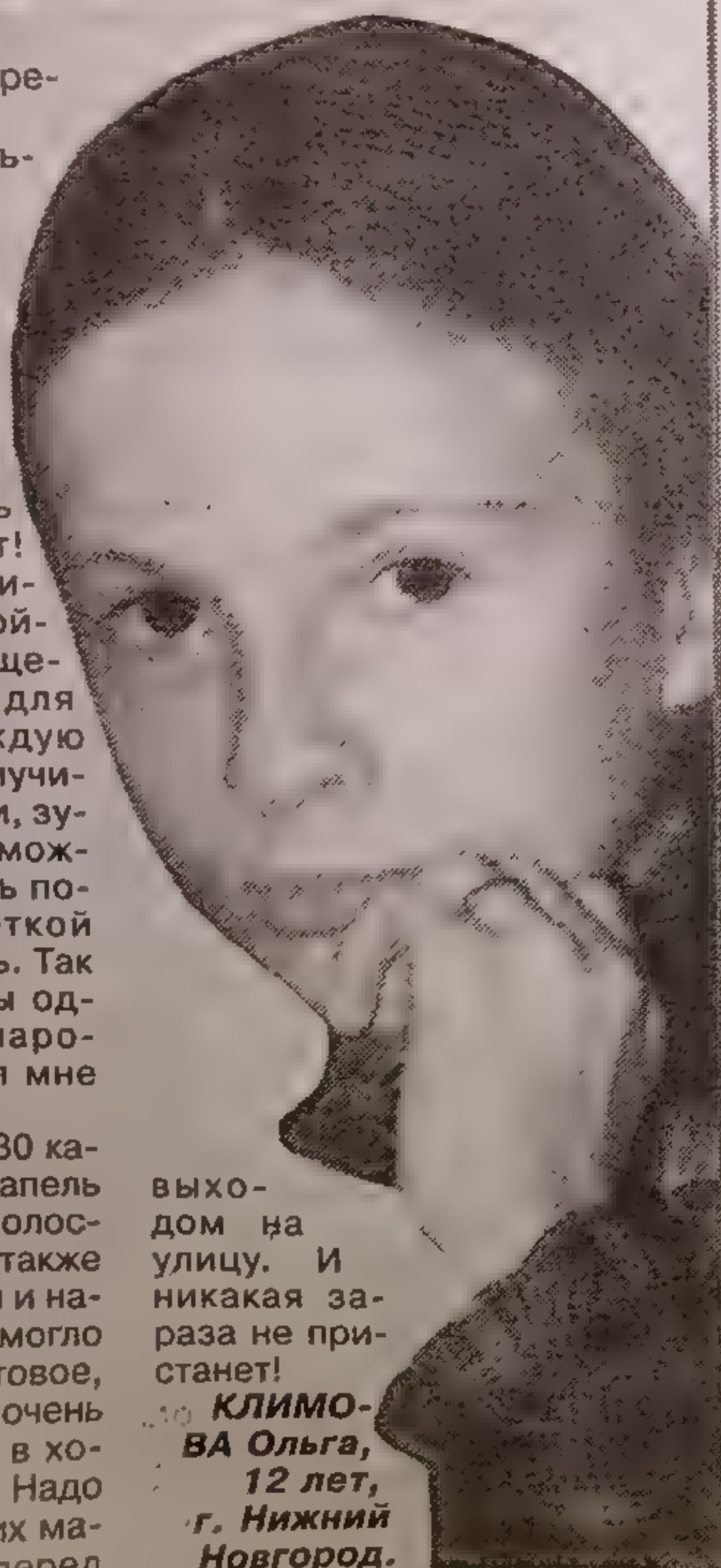
Здравствуй, уважаемая редакция!

Меня зовут Климова Ольга. По наследству от родителей мне достались плохие зубы и десны. С раннего детства мама начала ходить со мной по стоматологическим поликлиникам. Сами знаете какие это неприятные процедуры. До чего же не хотелось мне заходить в кабинет! Очень долго маме приходилось меня уговаривать пойти к зубному врачу. Посещение стоматолога стало для меня необходимым каждую весну и осень. Особенно мучили меня десны. Они болели, зудели, кровоточили, невозможно было чистить зубы: чуть сильнее заденешь щеткой десну - сразу льется кровь. Так бы и мучилась я, если бы однажды один знакомый пародонтолог не посоветовал мне такой способ лечения.

В литре воды развести 30 капель пихтового масла и 20 капель водки. Этим раствором я полоскала рот 3-4 раза в день, а также смачивала ватные тампоны и накладывала их на десны. Помогло просто здорово! А еще пихтовое, еловое или сосновое масло очень хорошо помогает осенью в холодное, простудное время. Надо лишь каплей любого из этих масел смазать крылья носа перед

выходом на улицу. И никакая зараза не пристанет!

КЛИМОВА Ольга,  
12 лет,  
г. Нижний Новгород.



кто уже сейчас хочет сохранить на долгие годы привлекательность своих волос, этот очень простой способ

И.КАРЕЕВА,  
г.Казань.

и ее плодородности в виде отвара пьют при диатезе, артритах, подагре.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ОТВАР  
1 ст.ложку смеси очищенных от оболочек семян в истолченном

целителей», г.Омск. 1999 г. Получила диплом лучшего целителя России за 2001 год в Москве.

Н.А.ЯРЫШ,  
народный целитель, г.Омск.

# БЕЛАЯ ОМЕЛА НА ДЕРЕВЕ СИДЕЛА

В чем польза и вред травы белая омела?

Г.Б.ПИМЕНОВА,  
г.Иваново.

Омела издавна используется как лекарственное растение. Омела снижает артериальное давление, усиливает сердечную деятельность, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы. Гипотензивное действие связано с угнетением сосудодвигательного центра продолговатого мозга.

Со времен Гипократа в медицине омелу применяли как кровоостанавливающее и вяжущее средство. Японские айны, швейцарские крестьяне и врачи Англии и Голландии XVIII в. считали омелу могучим целебным средством.

Так как омела, укрепившись на ветках дерева, не падает на землю, считали, что эпилептик не сможет свалиться в припадке до тех пор, пока он носит кусок омелы в кармане или настой ее в желудке.

В современной медицине побегом омелы применяются как спазмолитическое средство при ранних стадиях гипертонии, а также как кровоостанавливающее и противосудорожное средство.

Жидкий экстракт из молодых листьев омелы используют как гипотензивное средство при легочных и носовых кровотечениях, при атонии кишечника.

Препарат «Омелен» - жидкий экстракт омелы, принимают по 20-30 капель 3 раза в день.

У больных с гипертонической болезнью I и II стадии препарат вызывает улучшение общего самочувствия, снимает головную боль, улучшает сон, успокаивает,

повышает работоспособность, снижает максимальное и повышает минимальное артериальное давление.

Препарат «Акофит», в состав которого входит настойка листьев омелы, применяется при острых радикулитах.

В народной медицине омелу белую используют также при эпилепсии, судорогах и кровотечениях. Настойка листьев омелы - пьют по 40 капель 4 раза в день. Настой омелы: 15 г измельченного сырья заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают (45 минут), процеживают и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по столовой ложке 2-3 раза в день.

Водный настой веток с листьями и ягодами улучшает деятельность кишечника, останавливает кровотечения, успокаивает нервную систему, подавляет судороги и эпилептические припадки, снимает головные боли, способствует увеличению молока у кормящих женщин. Его назначают при повышенной функции щитовидной железы, коклюше, атеросклерозе.

Отвары из листьев омелы белой используют также наружно в виде примочек при незаживающих ранах, фурункулезе, язвах, нагноениях и других кожных заболеваниях, ревматизме, подагре.

### Внимание!

Препараты омелы ядовиты и поэтому готовить и употреблять их необходимо под строгим врачебным контролем.

### СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. 1 чайную ложку измельченных листьев и веточек омелы бе-

лой на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе.

2. 1 ст.ложку измельченных молодых побегов омелы и 1 ст.ложку корней валерианы на 1 стакан кипятка. Кипятить в течение 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день при мигрени.

3. Смесь порошка листьев омелы - 0,5 г; ягод омелы (сухие в порошок) - 0,5 г и измельченного в порошок корня валерианы - 1 г. Принимать ежедневно в течение 3 дней для удаления круглых глистов. При этом рекомендуют употреблять в пищу свежую тертую морковь.

4. 30 г омелы (листья, стебли, ягоды) отварить в 1 л воды в течение 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при головокружениях.





# СТАРАЯ, КАК МИР, ПИЯВКА

На вопросы нашего обозревателя отвечает сотрудник медико-профилактического факультета Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, врач Мария Владимировна ШАБЛИЙ.

- Какие недуги поддаются лечению пиявками?

- Прежде всего - заболевания, связанные с венозным застоем. Хронические запоры, варикозные расширения вен и «сеточки» на коже, геморрой. Люди, ведущие сидячий образ жизни или много времени проводящие на ногах, страдают ими чаще.

- Можно ли сочетать гирудотерапию, а именно так называется лечение с помощью пиявок, с приемом лекарств?

- Да. Замечательно дополняет этот вид лечения фитотерапия. Правильно подобранные сочетания трав значительно усиливают эффект от применения пиявок.

Что же касается лекарств, принимаемых постоянно, лучше, чтобы совместно с пациентом их прием отслеживал и гирудотерапевт. Во многих случаях в процессе лечения потребность в лекарствах заметно уменьшается, их дозы становятся меньше, а иногда необходимость в них и совсем отпадает.

- Это правда, что с помощью пиявок можно вылечить даже миому?

- Гирудотерапия действительно эффективна при лечении ряда гинекологических заболеваний, в том числе миомы.

- Кому нельзя пользоваться пиявками?

НЕ ПОМОГАЕТ,  
ДОКТОР!



- Тем, кто страдает гемофилией, и онкологическим болезнью. Относительным противопоказанием является беременность.

- Пиявки отсасывают кровь, их ставят снаружи, на кожу, а как достигается исцеление внутренних органов?

- Лечебный эффект обеспечивают биологически активные вещества, содержащиеся в слюне пиявки. Попадая в кровь, они действуют на весь организм.

Одно из них - гирудин - препятствует свертыванию крови, другие - рассасывают тромбы и выросшие «не на месте» соединительную и мышечную ткани.

Всего полезных веществ в слюне пиявки ныне найдено около 150. Действие их многообразно: активнее насыщается кислородом и легче бежит по сосудам кровь, улучшается питание всех тканей, нормализуются многие обменные процессы, исчезают отеки. Так что правильно считать пиявку не «вампиром», а своего рода «живым шприцем», наполненным целебной смесью природных лекарств.

- Когда лучше лечиться?

- Наилучшее время для лечения начинается с середины весны и продолжается все лето. Пиявки - живые существа. Хотя тех, которые используются в медицине, выращивают на специальных биофабриках, наступлением тепла у них, как и у живущих в природных условиях, резко повышается жизненная активность и возрастает содержание полезных веществ в слюне. Соответственно и лечение летом становится эффективней.

Ирина КУНИНА.  
© «Новости науки».

АНЕКДОТ

Бывает, что человеку постоянно хочется пить. О том, с чем это может быть связано и что нужно предпринять, рассказывает эндокринолог поликлиники № 6 г. Химки Московской области Анатолий БЕГУНОВ.

Выход: нужно сдать анализы на сахар в крови и немедленно начать принимать препараты, снижающие содержание глюкозы.

## ТРАВМА МОЗГА

Иногда сильная жажда возникает после травм головного мозга или нейрохирургических операций

# ЖАЖДА

## НЕ ХВАТАЕТ ЖИДКОСТИ

Отличительные признаки: пересыхает слизистая оболочка рта, заостряются черты лица и западают глаза, кожа становится дряблой. Естественно, появляется жажда - своеобразный защитный механизм, спасающий организм от обезвоживания.

Выход: в жару, при физической нагрузке, потере крови, ожогах, рвоте и поносе, обильном потоотделении из-за высокой температуры тела нужно больше пить.

## ВИНОВНИК - ДИАБЕТ

Постоянная жажда может быть вызвана нарушенным балансом гормонов, координирующих водно-солевой обмен. Так, при сахарном диабете избыток сахара в крови резко увеличивает объем выделяемой мочи.

Отличительные признаки: человек много пьет, но его все равно мучит жажда.

Отличительные признаки: болезнь почти всегда начинается остро: больной может указать не только роковой день, но даже час. Развивается несахарный диабет.

Выход: обратиться к невропатологу.

## ИЗБЫТОК ГОРМОНОВ

При повышенной функции паращитовидных желез на первый план тоже выходит жажда.

Отличительные признаки: выпадают зубы, ощущаются боли в костях, мучит быстрая утомляемость, мышечная слабость и резкое похудение.

Выход: требуется лечение у эндокринолога.

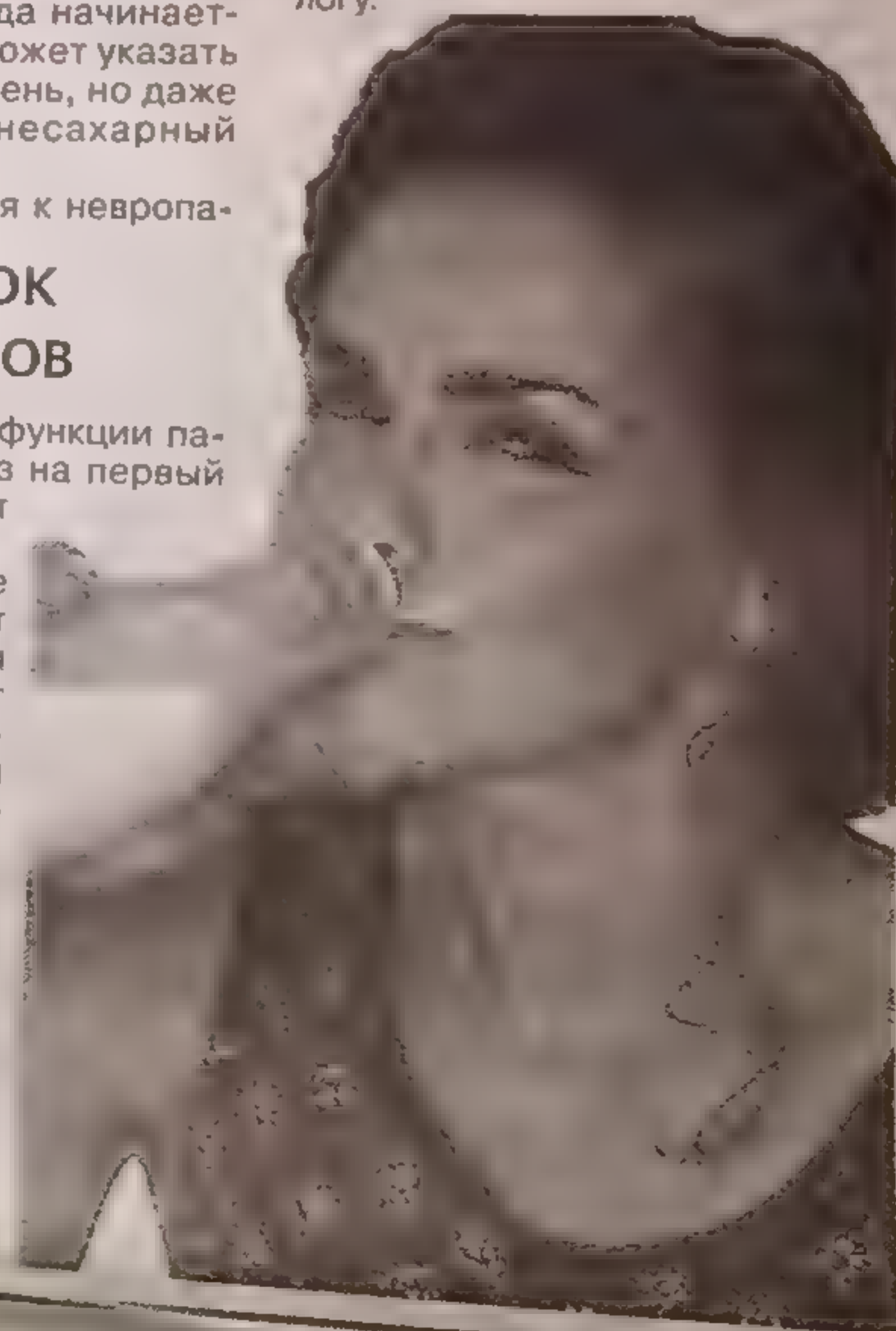
## БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ

Пораженные почки теряют способность удерживать

воду. Жажда бывает при пиелонефрите, гломерулонефрите, гидронефрозе и поликистозе почек.

Отличительные признаки: жажда сохраняется даже тогда, когда количество выделяемой мочи уменьшается и появляются отеки. В этом случае жажда указывает на имеющуюся почечную недостаточность. К сожалению, это опаснейшее состояние часто выявляют слишком поздно. Вовремя обратить внимание на жажду - значит спасти почки от дальнейшего разрушения.

Выход: обратиться к нефрологу.



В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

## КАЖДОМУ - ПО КАЛЬМАРУ

Умственно отсталых людей немало живет на Земле. И часто причина тому - слишком малое количество йода в пище и питьевой воде.

Медикам давно известно: недостаток йода приводит к увеличению щитовидной железы и возник-

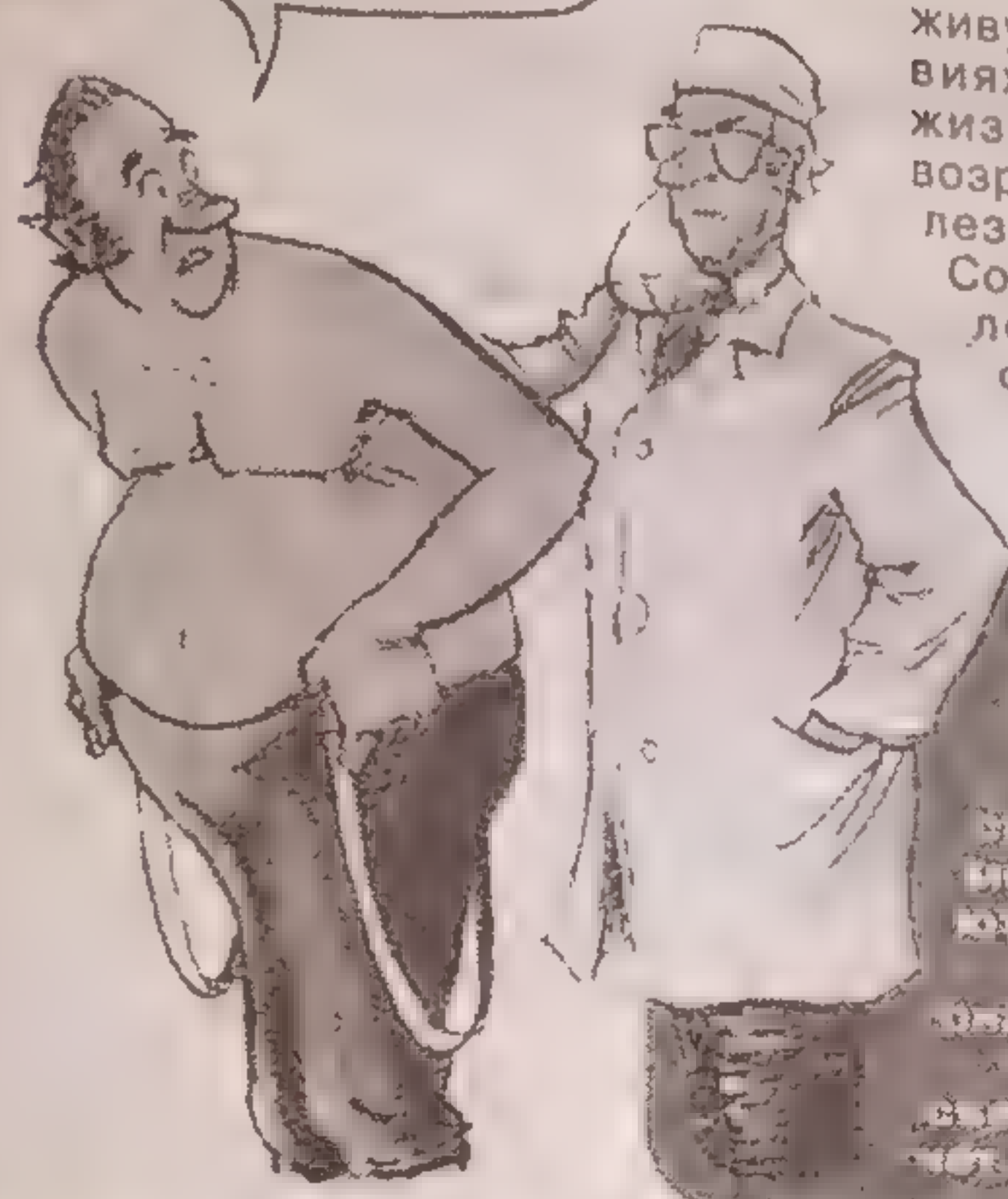
## ЗИМНЯЯ «ЧЕСОТКА»

Известно, что нагретый печкой или паровым отоплением воздух может сократить процент влажности внутри дома до 10 % и менее, в то время как 30-40 % является уровнем, близким к идеальному для того, чтобы



эффективна при лечении ряда гинекологических заболеваний, в том числе миомы.

Кому нельзя пользоваться пиявками?



Когда лучше лечиться? - Наилучшее время для лечения начинается с середины весны и продолжается все лето. Пиявки - живые существа. Хотя тех, которые используются в медицине, выращивают на специальных биофабриках, с наступлением тепла у них, как и у живущих в природных условиях, резко повышается жизненная активность и возрастает содержание полезных веществ в слюне. Соответственно и лечение летом становится эффективней.

Ирина КУНИНА.  
© «Новости науки».

### АНЕКДОТ В ТЕМУ

Доктор, пропи-  
шите мне пилюли,  
ибо жид не помога-  
ет.  
Сколько раз жид  
вы проделывал?  
Да жид то жид,  
жид в жиде не то.

Постоянная жажда может быть вызвана нарушенным балансом гормонов, координирующих водно-солевой обмен. Так, при сахарном диабете избыток сахара в крови резко увеличивает объем выделяемой мочи.

Отличительные признаки: человек много пьет, но его все равно мучит жажда.

Выход: требуется лечение у эндокринолога.

### БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ

Пораженные почки теряют способность удерживать

## КАЖДОМУ - ПО КАЛЬМАРУ

Умственно отсталых людей немало живет на Земле. И часто причина тому - слишком малое количество йода в пище и питьевой воде.

Медикам давно известно: недостаток йода приводит к увеличению щитовидной железы и возникновению базедовой болезни, а в детские годы тормозит развитие головного мозга и нервной системы. Сейчас в России это явление достигло катастрофических размеров. Обследование, проведенное недавно в крупных городах страны, показало: от недостатка йода страдают 35-65 процентов новорожденных. Естественно предположить, что в мелких населенных пунктах эта цифра еще выше.

Снизить остроту проблемы помогает простая йодированная соль, которую все больше выпускает промышленность. Медики рекомендуют есть также побольше рыбы и морепродуктов.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## ЗИМНЯЯ «ЧЕСОТКА»

Известно, что нагретый печкой или паровым отоплением воздух может сократить процент влажности внутри дома до 10 % и менее, в то время как 30-40 % является уровнем, близким к идеальному для того, чтобы удерживать влагу в коже. В этом случае воздух можно увлажнить самим: держите на батарее большое махровое полотенце, регулярно смачивая его водой. Чуть-чуть увлажнится воздух, если оставить дверь ванной комнаты открытой в то время, когда вы принимаете душ.

Хороший способ избавиться от зимней сухости кожи и связанного с этим зуда - это прохладный воздух, он имеет обезболивающее действие. Когда в доме слишком жарко, кровеносные сосуды расширяются и начинается зуд. Но когда вы охлаждаете кожу прохладной водой или холодным воздухом, неприятные ощущения проходят.

## Снижаем вредный холестерин

С возрастом у нас увеличивается риск развития атеросклероза. О том, как перестроить обычный стиль питания, чтобы предотвратить недуг, рассказывает кандидат медицинских наук, руководитель отделения сердечно-сосудистой патологии московского Института питания РАМН Галина Ростиславовна ПОКРОВСКАЯ.

### Ни жира, ни сахара

Если уровень холестерина поднялся до 7-8 единиц, то не исключено, что виной тому не совсем правильное питание. Тогда можно попытаться снизить содержание холестерина без применения лекарств, внося небольшие изменения в рацион. Главное, необходимо сократить употребление жира и сладостей, не наедаться на ночь. Количество приемов пищи, наоборот, увеличить.

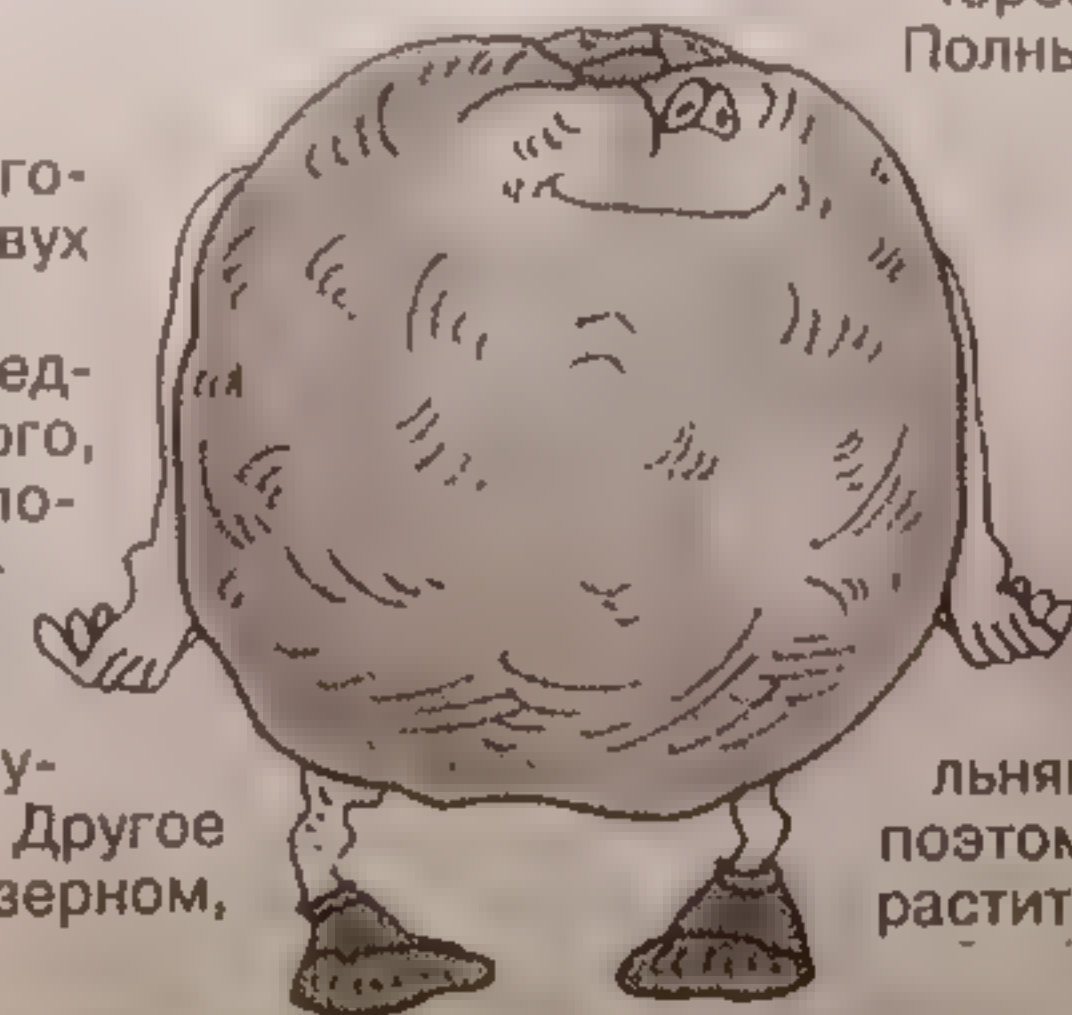
Обладателям лишних килограммов не стоит начинать день с каш. Однако, когда избыточный вес не превышает 15% от нормального, каши не возбраняются. Особенно полезны овсяная и гречневая. В овсянке к тому же содержатся вещества, которые способствуют нормализации жирового обмена.

### Что едим на завтрак?

Хорош омлет из яичных белков, например, с зеленым горошком. А вот яйца с желтками разрешается есть не чаще двух раз в неделю.

Тем, кто привык к утренней чашке кофе, стоит отдать предпочтение быстрорастворимому. В отличие от натурального, он включает в себя значительно меньше жировых компонентов. Вместо сливок в кофе лучше налить молоко. Сахар добавлять не следует. Его заменитель на аспартаме ничуть не хуже подсластит напиток.

Большинство из нас привыкли есть на завтрак бутерброды с белым хлебом. От них лучше отказаться. Другое дело - ломтик хлеба грубого помола, с дробленным зерном, с отрубями.



### Масло и сыр

Поставив перед собой задачу снизить содержание холестерина, придется совсем забыть о натуральном сливочном масле. Однако изредка можно использовать в пищу мягкие, облегченные сорта. Они называются маслом, хотя, по сути, являются маргаринами.

Хорошие маргарины, обладающие настоящей пищевой ценностью, за рубежом стоят дороже сливочного масла. У нас же они практически не встречаются. Из тех, что имеются в продаже, «Рама» и «Долина Сканди» более других годятся для диетического питания.

Сыром побаловать себя можно. Правда, через день и понемногу. Причем надо выбирать сорта не более 30%-ной жирности. Среди них отечественные сыры - костромской, латвийский, пошехонский, российский, голландский в бруске - в круглом жира значительно больше. Наименее жирный - литовский. А вот плавленые, такие, как «Виола», наоборот, отличаются слишком большим содержанием жира.

Если вы предпочитаете творог, то на его упаковке должно быть написано «нежирный». К этой категории относится диетический мягкий творог нулевой и 1,5%-ной жирности.

Через пару часов после завтрака наступает время снова слегка перекусить. Полным людям для этой цели больше всего подойдут яблоки.

### Салаты

Майонез диетологи не рекомендуют. Яичные желтки насыщают его холестерином. А растительные масла в натуральном виде отличаются желчегонными свойствами и помогают нам избавляться от лишнего холестерина. Но они не должны подвергаться нагреванию. Иначе их целебная сила пропадает.

Идеальным по своему составу считается соевое масло. Подсолнечное и кукурузное содержат один класс полезных веществ, рапсовое и льняное - другой. А оливковое - третий. Все они одинаково нужны организму, поэтому эти сорта масел лучше всего чередовать. Оптимальная дневная доза растительного масла не должна составлять больше 25-30 граммов.



# ПОБОРОТЬСЯ С ДИАБЕТОМ

Весьма впечатляющие результаты дает на практике новый фармакологический препарат на основе пиколината хрома, предназначенный для регулирования сахара в крови диабетиков. Об этом сообщил журнал «Диабет», издаваемый Американской ассоциацией по проблемам данной болезни.

Прием тысячи миллиграммов пиколината хрома в сутки, при сохранении обычного режима питания и занятий спортом, приводил к быстрому снижению уровня сахара в крови. По мнению экспертов ассоциации, пиколинат хрома - «простое, эффективное, безопасное средство, и большинству пациентов с диабетом второго типа следует рассмотреть возможность его применения».

Что же касается распространения препарата резулина (троглитазон), то в отношении него Федеральное управление по контролю за качеством продо-

вольствия и медикаментов недавно выступило с предупреждением: диабетики, употребляющие этот препарат, должны учитывать возможность возникновения осложнений на печень. По данным этого ведомства, в США уже зарегистрировано более 150 случаев серьезных осложнений у пациентов, принимавших резулин. Тревожными признаками возможного повреждения печени являются тошнота, рвота, быстрая утомляемость, потеря аппетита.

Резулин используется в сочетании с инсулином или другими препаратами, предписываемыми врачом для контроля над содержанием сахара в крови у пациентов с диабетом второго типа. Эксперты рекомендуют пациентам, начинающим принимать резулин, проходить ежемесячное обследование в течение первого полугодия, а затем не реже чем один раз в 2-2,5 месяца.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

## ГОРНЫЙ БАЛЬЗАМ

- Мумиё находят в Монголии, Сибири, Средней Азии, даже в Антарктиде. Видимо, оно разное по составу и по-разному воздействует на организм?

- Это одно из самых больших заблуждений. Недавно я защитила кандидатскую диссертацию. Ее цель - изучение химического состава и разработка методов стандартизации мумиё. Мне удалось доказать, что в качественном отношении эти образцы похожи друг на друга.

Что такое мумиё? С этим вопросом мы обратились к старшему научному сотруднику лаборатории фармакогнозии и ботаники Научно-практического центра нетрадиционной медицины и гомеопатии Министерства здравоохранения РФ Ларисе Николаевне ФРОЛОВОЙ.

Мумиё в переводе с греческого означает «защитающее организм», его часто также называют горным бальзамом. Народная медицина считает этот удивительный дар природы биостимулятором, который усиливает все физиологические функции организма, нормализует обмен веществ, состав крови, способствует регенерации поврежденных тканей.

Применяют его при самых разных заболеваниях, включая болезни сердца, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринные недомогания.

- А то тягучее, полужидкое мумиё, что продается сейчас всюду, вы изучили?

- Его трудно дозировать. Поэтому сейчас освоили технологию, при которой из этого сырья сначала получают сухой порошок, а из порошка - таблетки.

- Как отличить подлинное мумиё от фальшивого?

- Ныне в ходу такая рекомендация: растворите 0,1 грамма мумиё в 5 миллилитрах воды и капните в раствор разбавленной щелочи: если это не подделка, он должен посветлеть, не изменив цвета, а при добавлении кислоты, наобо-

рот, даст бурый осадок. Но это тоже не совсем надежно, полной гарантии от обмана не дает. Истину можно установить только в лаборатории на специальном оборудовании.

Как быть рядовому покупателю? Покупать продукцию только тех фирм, в добросовестности которых вы уверены. Мы, например, имели дело только с препаратами акционерного общества «Эвалар» из Бийска, «Сибдаль-мумиё», фирмы «Дабур Индия».

- Теперь, я надеюсь, вы поделитесь рецептами, использующими мумиё как лекарственное средство.

- К сожалению, сделать этого не могу. Хотя сомнений в действенности старинного природного снадобья сейчас уже нет, но официальным, то есть разрешенным препаратом оно пока что не стало.

Попыток узаконить его предпринималось множество, проводились даже клинические испытания, как правило, успешные, но никому до сих пор не удавалось выполнить все требования Фармкомитета.

Одну из последних заявок он отклонил еще и потому, что мумиё будто бы не замедляет, а несколько ускоряет рост раковых опухолей, хотя считать это до конца доказанным тоже нельзя.

Владимир МИХАЙЛОВ.

от спирта и при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивают гной многослойные повязки из нескольких слоев марли, пропитанной разными лекарственными препаратами и спиртом. Вот пример такой повязки: первая марлевая салфетка с мазью Вишневского, а сверху на нее накладывается салфетка, смоченная 40-процентным спиртом.

\* При рожистом воспалении мази вообще противопоказаны, и кожу надо обрабатывать только 70-процентным спиртом - тогда воспаление не будет распространяться дальше.

## ДОКТОР-СПИРТ

Сильная половина человечества знает только одно назначение спирта - известно какое. Женщины оказались мудрее: они используют его для лечения различных заболеваний. О применении спирта в домашних условиях рассказывает старшая медсестра московского Медико-консультативного центра «Фора плюс» Светлана БОРИСОВА.

Спирт бывает разным. В медицине применяют очищенный 96- или 70-процентный спирт.

даря этим свойствам его применяют для обеззараживания ран, ссадин и царапин. И если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, то совсем не обязательно бежать в аптеку - место повреждения можно обработать спиртом или водкой.

\* Часто при бритье или выщипывании бровей на коже появляются микротравмы, то есть повреждения, невидимые



болезни сердца, дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, крови, эндокринные недомогания.

раствор разбавленного щелочи. Если это не подделка, он должен посветлеть, не изменив цвета, а при добавлении кислоты, наобо-

несколько ускоряет рост раковых опухолей, хотя считать это до конца доказанным тоже нельзя.  
**Владимир МИХАЙЛОВ.**



Сильная половина человечества знает только одно назначение спирта - известно какое. Женщины оказались мудрее: они используют его для лечения различных заболеваний. О применении спирта в домашних условиях рассказывает старшая медсестра московского Медико-консультативного центра «Фора плюс» Светлана БОРИСОВА.

Спирт бывает разным. В медицине применяют очищенный 96- или 70-процентный этиловый спирт (этанол). Он так и называется - «медицинский». А вот технический спирт категорически нельзя использовать для лечения. Даже при наружном применении могут быть ожоги, а если спирт всосется, то и отравления. Спирт можно заменить водкой, но настоящей, а не суррогатом.

\* **Полезнейшее свойство спирта** - уничтожение инфекции. Другое, не менее важное, - дубление кожи. Спирт закрывает кожные поры и не дает микробам выбраться наружу. Благо-

даря этим свойствам его применяют для обеззараживания ран, ссадин и царапин. И если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, то совсем не обязательно бежать в аптеку - место повреждения можно обработать спиртом или водкой.

\* **Часто при бритье или выщипывании бровей на коже** появляются микротравмы, то есть повреждения, невидимые глазом. Советую до и после бритья обрабатывать кожу 70-процентным спиртом. И на следующее утро вам уже не придется лицезреть противные прыщи на месте удаленных волос.

\* **Не обойтись без спирта при лечении фурункула и панариция** (гнойное воспаление пальца). Если в первые-вторые сутки сделать компресс с водкой или наполовину разведенным 96-процентным спиртом, то гнойник не образуется. Расширяя сосуды и ускоряя кровоток, этанол рассосет воспаление.

\* **Не следует отказываться**

от спирта и при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивают гнои многослойные повязки из нескольких слоев марли, пропитанной разными лекарственными препаратами и спиртом. Вот пример такой повязки: первая марлевая салфетка с мазью Вишневского, а сверху на нее накладывается салфетка, смоченная 40-процентным спиртом.

\* **При рожистом воспалении** мази вообще противопоказаны и кожу надо обрабатывать только 70-процентным спиртом - тогда воспаление не будет распространяться вглубь.

\* **Втрое разбавленный 96-процентный спирт полезно закапывать в «стреляющее» ухо.** Если начать это делать сразу, можно предотвратить гнойный отит.

\* К сожалению, мало кто знает, что спирт - это отличное жаропонижающее средство. В домашних условиях он поможет снизить температуру больным с рвотой. Разотрите спиртом спину и грудь своему пациенту, но не накрывайте его одеялом. Этанол быстро испарится и снизит температуру кожи и организма в целом.

**Зинаида ШМИДТ.**

4

## Меньше соли, больше пряностей

### Вегетарианский суп

За закуской следует суп или борщ. Придется перейти на вегетарианские и без поджарки. В тарелку не грех положить чайную ложку сметаны. Супы на мясном бульоне позволительны не чаще чем раз в неделю. Причем бульон надо готовить таким образом. Мелко режут мясо, закладывают в кипяток, затем вынимают, промывают и варят окончательно до готовности.

Мясо должно быть постным. Наиболее подходящим считается мясо индейки, цыплят, телятина, молодая баранина, крольчатина. С курицы желательно снять шкурку, под которой прячется жир.

Субпродукты, в том числе и печень, в диетологии вообще не используются. Сосиски и сардельки тоже исключаются. Любое мясо, как и рыбу, не рекомендуется жарить. Иначе большая часть жира, на котором они жарятся, переходит в продукт. Но допускается после отваривания их слегка подрумянить.

### Лучше - рыба

В отличие от мяса, рыбу надо выбирать пожирнее. В рыбьем жире присутствуют важные для холестерина обмена компоненты. Особенно много их в скумбрии. Чтобы сохранить эти вещества, ее лучше всего запечь. Питательную ценность морской рыбы усиливает йод, который предотвращает образование склеротических бляшек на стенках сосудов. Йодом богата и морская капуста. При этом она еще обладает способностью растворять кровяные сгустки, ведущие к тромбообразованию.

Лучшим гарниром послужат овощные блюда. К примеру, тушеная капуста или овощное рагу. Верными союзниками в борьбе с лишним холестерином станут баклажаны и кабачки. В них содержится особая кислота, которая помогает выводить жир из организма. Очень удобно использовать для приготовления вторых блюд всевозможные смеси мороженых овощей. Но не добавляйте в них острые приправы, повышающие аппетит, томатные соусы и кетчупы. А вот помидоры ешьте на здоровье!



### Картошка с солью

Любимая всеми картошка может лишь изредка появляться на вашем столе. Лучше всего ее испечь в духовке. Макароны тоже не следует увлекаться. Если очень трудно от них отказаться, то не добавляйте в них никаких жиров. Можно сдобрить их соусом из припущенных томатов, как это делают итальянцы, но без остроты, или тушеными овощами.

О соли - отдельный разговор. Тем, кто не страдает гипертонической болезнью, достаточно просто снизить ее употребление. Но при этом имеет смысл покупать соль с пониженным содержанием натрия.

При склонности к гипертонии пищу вообще не солят в процессе приготовления. Организму хватит и того натрия, который содержится в продуктах.

Как перенести отсутствие соли? Иногда это очень трудно. Поможет пряная зелень: киндза, петрушка, укроп, базилик. Выручит и лимонный сок. С ним любое блюдо приобретет совсем другой вкус. Когда без соли становится совсем невозможно, насыпем ее в чайную ложку, горку снимем ножом. Тем, что осталось, в течение дня присаливают уже готовую пищу. Но не все, что лежит на тарелке, а только тот кусочек, который в данный момент отправляется в рот.

### Перед и во время ужина

Между обедом и ужином желательно выпить отвар шиповника или сок. Можно и почаевичать, скажем, вприкуску с сухофруктами. Разумно отказаться от мороженого, тортов, пирожных и шоколадных конфет. Меда допускается всего две чайные ложки в день.

Ужинать следует не позже семи часов вечера. Он должен быть как можно более легким. Например, небольшой кусочек рыбы с овощным гарниром или винегретом. Можно сделать капустные котлеты, обжарив их в минимальном количестве растительного масла. Или приготовить какое-нибудь блюдо из творога. Ближе ко сну выпейте стакан обезжиренного кефира или чая с молоком.

**Людмила КОЧУБЕЙ.**  
«Новости науки».



# ЭПИЛЕПСИЯ?



## ЗАЙМИСЬ ОЧИЩЕНИЕМ

*Давно собираю материал об этой загадочной болезни. Сложилось четкое представление: одной из причин возникновения эпилепсии, как и любой психической болезни, является нарушение нормальной деятельности кишечника, печени, щитовидной железы. Поэтому и рекомендую начинать оздоровление именно с них.*

Есть замечательные препараты Эпамы. Это программа на оздоровление. В аннотации к эпаму-1000 читаю: показания к применению - нарушения центральной и периферической нервной системы, сосудистые заболевания нервной системы, судорожный синдром и так далее.

Беру толстенную пачку писем, которые скопились у меня к тому времени от больных эпилепсией со всей России, и описываю возможности эпамы-1000, который может облегчить течение болезни. К тому времени я уже твердо верила во врачующую силу Эпамов, т.к. они не раз меня выручали.

Откликнулась только одна из Чувашии, которая очень переживала за свою умницу дочь.

лепсина снизили до 1,5 таблеток в день.

И снова бандероль. Через семь месяцев получаю письмо: все это время не было приступов, но эпам начал заканчиваться и начали его пить один раз в день вместо трех. И случился приступ. Из письма поняла, что очищения они не делали.

Милые мои, кто болен эпилепсией, шизофренией, любым нарушением нервной системы, не упускайте возможности подлечить себя. Ну допустим, болезнь не уйдет совсем, но вам будет обязательно легче при комплексном подходе к лечению своего организма, а особенно после очищения, и особенно кишечника.

Эпамы - это прополис с травами, в них заложена программа на оздоровление, они помогают

## ЖЕЛТЕНЬКИЙ, МОХНАТЕНЬКИЙ, ВО ПОЛЕ ЖИВЕТ

*В народе это растение называют желтые кошаьи лапки, сухоцвет, мороз-трава. Бессмертник получил свое название из-за способности длительное время находиться без воды и при этом сохранять свой цвет.*

Бессмертник песчаный - многолетнее травянистое растение высотой 15-30 см. Лекарственным сырьем являются соцветия, которые собирают в начале распускания цветков. Срок хранения сухого сырья 4 года.

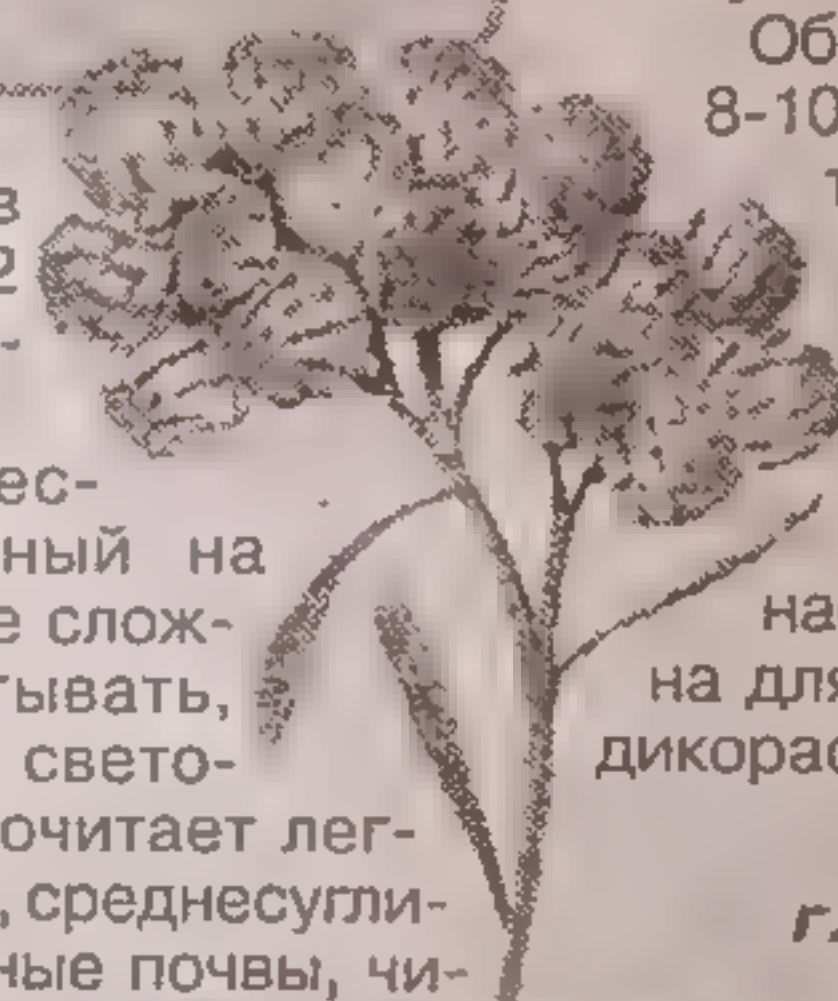
В медицинской практике лекарственные формы бессмертника (настой цветков, сухой экстракт в гранулах, препарат «Фламин») успешно применяют при лечении острых и хронических заболеваний печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, а также при холециститах, желчекаменной болезни и гепатитах.

Для приготовления настоя берут 1 столовую ложку сухих цветов бессмертника, заливают стаканом кипятка и настаивают на водяной бане 30 мин. Затем настой охлаждают, процеживают, а полученный настой доводят до первоначального объема. Принимают его по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Бессмертник входит в состав желчегонного чая (4 части бессмертника, 2 части листьев мяты,

3 части листьев трилистника, 2 части плодов кориандра).

Вырастить бессмертник песчаный на дачном участке не сложно. Следует учитывать, что это растение светлюбивое и предпочитает легкие малогумусные, среднесуглинистые и супесчаные почвы, чи-



стые от сорняков. На одном месте его можно выращивать до 7 лет.

Размножается бессмертник семенами. Осенью под копку участка вносят 20-25 г/кв.м. нитрофоса или нитроаммофоса. Весной почву хорошо разбороновывают. Сев проводят ранней весной в рядки на глубину не более 1 см.

Обычно всходы появляются на 8-10 день; они очень нежные, что требует осторожности при проведении прополок и рыхлений. В год посева зацветает обычно только каждое 3-5-е растение. Массовое цветение начинается на второй год. Семена для посева можно собрать с дикорастущих растений.

**Г.ФОМИН**, кандидат с.-х наук, г.Энгельс, Саратовской области.

## ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

Столовую ложку сухих листьев **мать-и-мачехи** заливают 400 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают и пьют по столовой ложке 4-6 раз в день.

Сок из свежих **корней сельдерея** рекомендуют пить 2-3 раза в день по 1-2 чайных ложки перед едой.

Мелко нарезанные листья **брусники** (3-4 ч. ложки) варят 25-30 минут в 500 мл воды. Затем оставляют настояться в течение 15-20 минут, процеживают и пьют

по 100 мл 3-4 раза в день.

2 ст. ложки сырья (верхушечные надземные части стебля **хвоща**) заливают стаканом кипятка. Настаивают 1 час. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

100 г **сосновых почек** следует варить в 2,5 л воды, пока не получится 0,5 л. Процедить и смешать с 250 г меда. Пить по 50-100 мл 3 раза в день до еды.

Знатоки народной медицины при ревматизме рекомендуют спать на листьях ольхи.

## СУХИЕ НОЖКИ БЕГУТ ПО ДОРОЖКЕ

Мне 14 лет, зовут меня Катя. Помните, я однажды обращалась к вам за помощью? Спасибо, что помогли. Теперь пишу во второй раз. Хочу поделиться, потому что эта проблема у многих девочек есть. Была у меня одна очень неприятная особенность - очень сильно потели руки и ноги. Было

стные ванночки для рук и ног. Для этого надо налить в один тазик холодную воду, а в другой - горячую. Сначала опустить кисти рук в холодную воду, держать 30-60 сек, затем в горячую. И так 2-3 раза. Затем то же самое повторить с ногами. Вытереть руки и

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№50, декабрь 2001 года



ВЫРАСТИМ  
НА ДАЧЕ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



ты Эпамы. Это программа на оздоровление. В аннотации к эпаму-1000 читаю: показания к применению - нарушения центральной и периферической нервной системы, сосудистые заболевания нервной системы, судорожный синдром и так далее.

Беру толстенную пачку писем, которые скопились у меня к тому времени от больных эпилепсией со всей России, и описываю возможности эпамы-1000, который может облегчить течение болезни. К тому времени я уже твердо верила во врачующую силу Эпамов, т.к. они не раз меня выручали.

Откликнулась только одна мама из Чувашии, которая очень переживала за свою умницу дочь и хваталась за любую соломинку.

Выслала им маринид для улучшения работы щитовидной железы, эпам-4 печеночный и эпам-1000. При этом порекомендовала делать клизмы обязательно.

Через два месяца получаю ответ: пока пили эпамы, приступов не было ни одного! Но одновременно пили финлепсин по 1 табл. 3 раза в день. Что делать дальше? Снова высылаю бандероль и рекомендую потихонечку снижать дозировку финлепсина. И снова письмо: четыре месяца не было приступов, прием фин-

лепсина снижили до 1,5 таблеток в день.

И снова бандероль. Через семь месяцев получаю письмо: все это время не было приступов, но эпам начал заканчиваться и начали его пить один раз в день вместо трех. И случился приступ. Из письма поняла, что очищения они не делали.

Милые мои, кто болен эпилепсией, шизофренией, любым нарушением нервной системы, не упускайте возможности подлечить себя. Ну допустим, болезнь не уйдет совсем, но вам будет обязательно легче при комплексном подходе к лечению своего организма, а особенно после очищения, и особенно кишечника.

Эпамы - это прополис с травами, в них заложена программа на оздоровление, они помогают восстановить нарушенные связи.

Эпам-1000 показан при любом нарушении центральной и периферической нервной системы: невриты, полиневриты, травмы головного мозга, родовые травмы у детей и т.д. Вреда от применения эпамов нет, а вот польза весьма существенна.

Здоровья и благополучия!

**ПОХОДЯЕВА Алевтина Степановна.**  
398042, г. Липецк,  
ул. Космонавтов, д. 100,  
кв. 29, тел. 25-65-01.

дят до первоначального объема. Принимают его по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Бессмертник входит в состав желчегонного чая (4 части бессмертника, 2 части листьев мяты

перед едой).

Мелко нарезанные листья брусники (3-4 ч. ложки) варят 25-30 минут в 500 мл воды. Затем оставляют настояться в течение 15-20 минут, процеживают и пьют

получится 0,5 л. Процедить и смешать с 250 г меда. Пить по 50-100 мл 3 раза в день до еды.

Знатоки народной медицины при ревматизме рекомендуют спать на листьях ольхи.

## СУХИЕ НОЖКИ БЕГУТ ПО ДОРОЖКЕ

Мне 14 лет, зовут меня Катя. Помните, я однажды обращалась к вам за помощью? Спасибо, что помогли. Теперь пишу во второй раз. Хочу поделиться, потому что эта проблема у многих девочек есть. Была у меня одна очень неприятная особенность - очень сильно потели руки и ноги. Было это очень неудобно: и руки, и ноги всегда мокрые, в любую погоду - и в жару, и в холод. Даже друга своего лишней раз за руку взять стеснялась, потому что ладошка у меня, как из бани, вся мокрая. А с ногами и того хуже. Обувь моя очень быстро влажная становилась и ноги замерзали при любой температуре.

Так и мучилась бы я, если бы не добрый совет, который дала маме ее подруга по работе. Я стала перед сном делать контра-

стные ванночки для рук и ног. Для этого надо налить в один тазик холодную воду, а в другой - горячую. Сначала опустить кисти рук в холодную воду держать 30-60 сек, затем в горячую. И так 2-3 раза. Затем то же самое повторить с ногами. Вытереть руки и ноги насухо и втереть в них такой раствор: 1 ч. л. столового уксуса, 1 ч. л. одеколона, 1-2 ч. л. борной кислоты на 0,5 ст. воды.

Повторять все процедуры до тех пор, пока не будет улучшения. Мне понадобился 1 месяц, чтобы мои руки и ноги перестали быть вечно мокрыми. Надеюсь, что мой совет поможет многим подросткам, имеющим такую проблему.

**Катя СЕНЦОВА,**  
Шахунский р-он,  
Нижегородская обл.

## Грипп: врага надо знать в лицо!

### Какие типы вируса гриппа существуют?

Существует три типа вирусов гриппа - А, В и С. Эти вирусы отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа А вызывает наиболее тяжелые формы гриппа (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

### Почему грипп каждый год разный?

Отличием вирусов гриппа от многих других вирусов является их изменчивость. Каждый год вирус гриппа видоизменяется. Небольшие изменения вируса происходят ежегодно. При этом, как правило, возникают эпидемии. У большей части населения уже, как правило, был контакт с близкородственным штаммом вируса, и поэтому у них уже есть частичная защита. Тем не менее, несмотря на это, человек может заболеть, и заболевание может проходить довольно тяжело. Примерно раз в 30-40 лет вирус гриппа подвергается значительным изменениям, к которым иммунная система человека оказывается неподготовленной. Тогда и возникают заболевания гриппом в особо тяжелых формах, так как человеческий организм еще не имел предыдущих контактов с подобным вирусом.

### Как можно заразиться гриппом?

Наиболее распространенный путь передачи инфекции воздушно-капельный. При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительной высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы, уже через 8 часов количество инфекционного по-

томства достигает 100, а концу первых суток 1000. Эти расчеты объясняют столь короткий инкубационный период при гриппе - 1-2 суток.

### Как понять, что вы заболели гриппом?

Основные симптомы гриппа следующие: повышение температуры тела; озноб; слабость; светобоязнь; суставные и мышечные боли;

головная боль; боль в горле; сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель; насморк.

### Чем грипп отличается от обычного ОРЗ?

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) и острое респираторное заболевание (ОРЗ) обычно считаются заболеваниями нетяжелыми. Эти инфекции не приводят к тяжелым осложнениям, которые характерны для гриппа.

При заражении гриппом происходит разрушение мерцательного эпителия, выстилающего дыхательные пути человека. Физиологической функцией мерцательного эпителия является очищение дыхательных путей от пыли, бактерий и т.д. Если мерцательный эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои функции, и бактерии свободно проникают в легкие. Таким образом, появляется опасность развития бактериальной суперинфекции (например, пневмонии и бронхита).

### Как протекает грипп?

Грипп начинается остро. Инкубационный период обычно длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней, и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. Однако после гриппа часто возникает повторное инфицирование бактериями или другими вирусами (так как организм ослаблен болезнью). После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

**Владимир АРИСТАРХОВ**  
© «Красота-онлайн».



# ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

В течение длительного времени в больших количествах выпадают волосы. Очень много выпадает волос при расчесывании, а при мытье головы еще больше. Волосы заметно поредели, новых очень мало. Из-за депрессии долгое время мыла голову редко - раз в неделю или раз в две недели. Волосы начали выпадать через месяц после окраски волос.  
Т.ЯРИЛИНА, г.Ярославль.

Отвечает врач-дерматолог Светлана Борисовна ПШЕНИЧНИКОВА:

- Рассмотрим все причины, которые могут привести к диффузному выпадению волос на волосистой части головы, т.к. у одного и того же больного может быть несколько факторов, способствующих развитию заболевания.

Известно, что выпадение волос (физиологическая смена) у человека связано с физиологическим переходом волос из одной фазы развития в другую. В норме ежедневно у человека выпадает от 30 до 40 волос, что связано с окончанием цикла их развития. Патологической является ситуация, когда ежедневно выпадает от 80 до 250 волос.

Это происходит при сильных стрессовых ситуациях, при этом выпадение волос наступает спустя 2 недели - 3 месяца от начала стресса. Волосы вначале выпадают диффузно (по всей поверхности головы), затем у части больных развивается картина очаговой аллопеции (очаговое выпадение волос).

Выпадение волос после лихорадки наступает спустя 8-10 недель, сопровождается заметным разрежением волос по всей поверхности головы, но полного облысения не наступает.

При беременности этот процесс возникает во время II-III триместра и связан с гормональной перестройкой организма женщины. Зона разреженных волос более заметна в теменной или лобно-височной областях.

Послеродовые аллопеции по-

шиясы истончаются, становятся сухими и ломкими. Заболевание может сопровождаться слабостью, отеками, желудочно-кишечными расстройствами.

Выпадение волос при больших кровопотерях связано с дефицитом белков и железа, которые сопровождают анемию.

Диффузное выпадение волос наблюдается у женщин, длительно принимающих контрацептивные препараты без соответствующего контроля. В подобных случаях процесс начинается через 2-3 недели и усиливается после 3-4 месяцев приема контрацептивов.

Токсическое выпадение волос происходит при длительном приеме с лечебной целью лекарственных препаратов: гепарина, психотропных средств, цитостатиков (при лечении онкологических заболеваний), кортикостероидов (гормонов), витамина А или его аналогов в высоких дозировках.

Выпадение волос может усиливаться при длительном применении средств по уходу за волосами (лаков, пенек, гелей и т.д.), при частом окрашивании. Как правило, процесс выпадения волос стабилизируется или прекращается при устранении причины. Для постановки диагноза с целью определения фазы развития волоса используют микроскопию растущих и выпавших во-

Умейте распознать настоящее чувство голода! Сосущее ощущение в желудке, легкое головокружение, невозможность сконцентрироваться, - это классические признаки, указывающие на то, что вы проголодались. Но

вые три глотка. Затем вкусовые ощущения уже притупляются, и, возможно, вы раньше почувствуете сытость.

\* начинайте еду с сока или бульона, это уменьшит аппетит.

\* Выработайте стратегию

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ РАСПОЛНЕВШЕЙ ТАЛИИ

если до обеда далеко, а вас неудержимо тянет к холодильнику, выпейте стакан воды и подождите 10-15 минут.

\* **Ешьте помедленнее.** Вовремя уловите первые признаки сытости: чувство наполненности желудка, притупление вкусовых ощущений. Сигнал о том, что вы сыты, идет от желудка до мозга целых 20 минут. За это время вы успеете съесть много лишнего.

\* **Контролируйте размер порций.** Известная истина о том, что порция мяса должна быть меньше ладони, а порция гарнира по объему не должна превышать размер вашего кулака, остается в силе. Берите маленькую тарелку, и порция, поверьте, будет казаться значительно больше.

\* **Не спеша смакуйте пер-**

**для особых случаев:** праздничный стол, посещение ресторана и так далее. Во-первых, зная об этом заранее, можно в течение дня ограничиться легкой едой. Можно также перед выходом из дома или приходом гостей съесть нежирный йогурт или яблоко, выпить сок. Тогда вы не будете смотреть на тарелки с разнообразными яствами голодными глазами.

\* Любая неприятность может подтолкнуть к холодильнику. Для таких случаев имейте под рукой **малокалорийные «перекусы»**. Обратите внимание на то, с чем связаны ваши внеплановые налеты на пищу: с плохим настроением, тревогой, реакцией на стресс - и будьте бдительны в будущем.

\* Постарайтесь, по возможности, придерживаться принципа **раздельного питания.** Это

очень просто: ешьте мясо или рыбу с овощными гарнирами. Попробуйте макароны и крупы есть отдельно или также с овощами. А уж если вам захотелось булочку или кусочек торта, не бросайтесь после на колбасу и сыр.

**15-20 минут любых, приемлемых для вас упражнений** - хотя бы через день - дадут заряд бодрости, хорошего настроения, а главное - невероятное удовлетворение от чувства выполненного долга.

А с новомодными диетами и дорогостоящими препаратами для похудения не усердствуйте. Это для вас - пустая трата денег и вечно плохое настроение. И, естественно, - неплохой «навар» для всевозможных фирм и фирмочек. **ЭКСТРА-ПРЕСС.**

## ИЗ «КОСМЕТИЧКИ» МАТУШКИ-ПРИРОДЫ

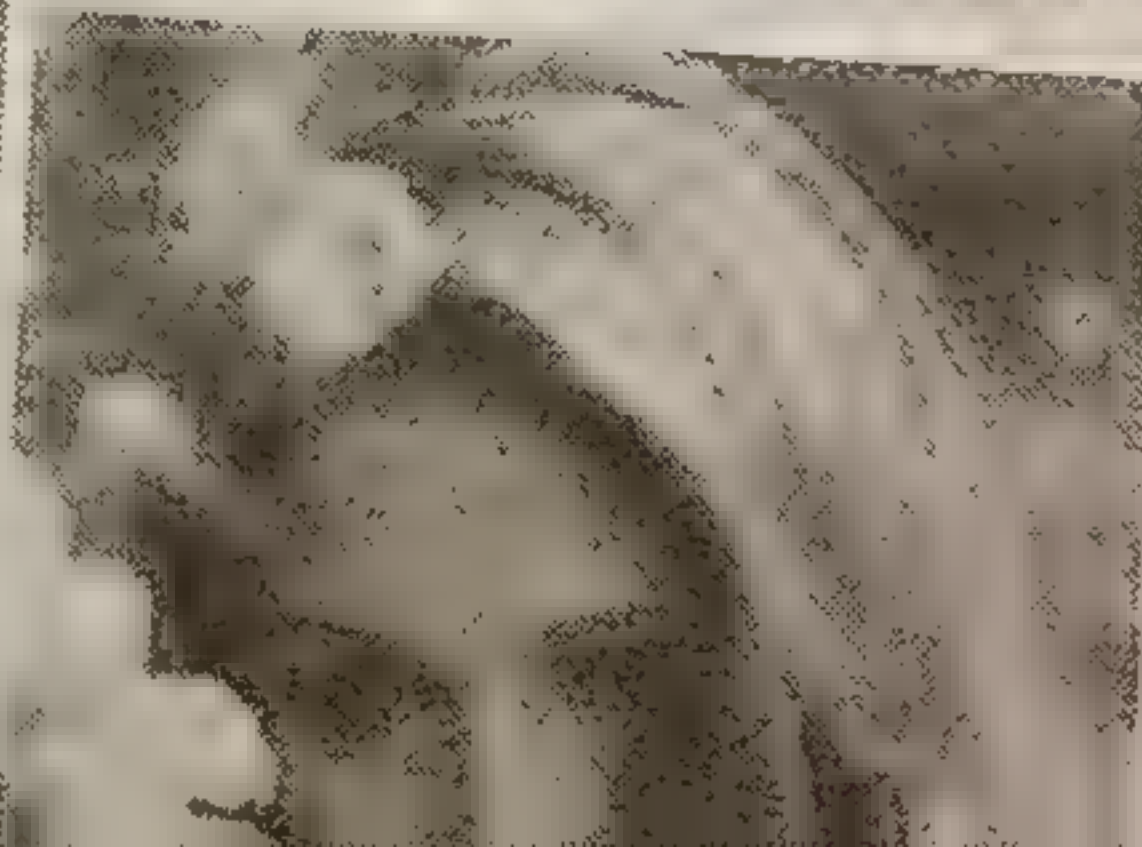
Сок алоэ применяется и в косметике.

При себорейном облысении его втирают в кожу головы по проборам, через сутки в течение 2,5 - 3 месяцев. Для консервации к соку добавляют 20%-ный спирт. Хранят в прохладном темном месте (можно в холодильнике, но не замораживая). Используют так:

необходимости курс лечения можно повторить через месяц. Для внутреннего употребления сок алоэ противопоказан при беременности, воспалении почек и мочевого пузыря.

При увядании кожи и для профилактики морщин сок алоэ применяют в виде масок, накладываемых 2-3 раза в неделю продолжительностью 15-20 минут. Курс 15 процедур. Отбеливает кожу.

При угревой сыпи соком алоэ домашнего или аптечного приготовления смазывают пораженные участки.



СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!



стрессовых ситуациях, при этом выпадение волос наступает спустя 2 недели - 3 месяца от начала стресса. Волосы вначале выпадают диффузно (по всей поверхности головы), затем у части больных развивается картина очаговой аллопеции (очаговое выпадение волос).

Выпадение волос после лихорадки наступает спустя 8-10 недель, сопровождается заметным разрежением волос по всей поверхности головы, но полного облысения не наступает.

При беременности этот процесс возникает во время II-III триместра и связан с гормональной перестройкой организма женщины. Зона разреженных волос более заметна в теменной или лобно-височной областях.

Послеродовые аллопеции появляются в первые месяцы после родов и носят характер диффузного облысения в височно-теменной области. Волосы восстанавливаются полностью через 4-12 месяцев.

При аллопеции, вызванной голоданием или недостаточным питанием (белковая недостаточность при вегетарианстве), волосы выпадают диффузно; остав-

ном приеме с лечебной целью лекарственных препаратов: гепарина, психотропных средств, цитостатиков (при лечении онкологических заболеваний), кортикостероидов (гормонов), витамина А или его аналогов в высоких дозировках.

Выпадение волос может усиливаться при длительном применении средств по уходу за волосами (лаков, пенки, гелей и т.д.), при частом окрашивании. Как правило, процесс выпадения волос стабилизируется или прекращается при устранении причины. Для постановки диагноза с целью определения фазы развития волоса используют микроскопию растущих и выпавших волос - трихограмма. Лечение назначается врачом и включает в себя соблюдение общих и наружных рекомендаций. Наиболее быстрый клинический эффект наступает при применении в качестве наружных средств препаратов, содержащих цинк (аэрозоль «Скин-Кап», шампунь «Скин-Кап», шампунь «Фридерм» с цинком).

ленькую тарелку, и порция, поверьте, будет казаться значительно больше.

\* Не спеша смакуйте пер-

\* Постарайтесь, по возможности, придерживаться принципа **раздельного питания**. Это

важно, - неплохой «навар» для всевозможных фирм и фирмочек. **ЭКСТРА-ПРЕСС.**

## ИЗ «КОСМЕТИЧКИ» МАТУШКИ-ПРИРОДЫ



Сок алоэ применяется и в косметике.

При себорейном облысении его втирают в кожу головы по проборам, через сутки в течение 2,5 - 3 месяцев. Для консервации к соку добавляют 20%-ный спирт. Хранят в прохладном темном месте (можно в холодильнике, но не замораживая). Используют также аптечный препарат сока алоэ. Методика применения такая же.

При круговидном облысении сок алоэ ежедневно втирают в течение 2 месяцев. Если эффекта нет, то от дальнейшего применения алоэ можно отказаться.

При лечении облысения одновременно с наружным употреблением сок алоэ применяют внутрь по одной чайной ложке 2-3 раза в день за 20 - 30 мин до еды в течение 2-4 недель. При

необходимости курс лечения можно повторить через месяц. Для внутреннего употребления сок алоэ противопоказан при беременности, воспалении почек и мочевого пузыря.

При увядании кожи и для профилактики морщин сок алоэ применяют в виде масок, накладываемых 2-3 раза в неделю продолжительностью 15-20 минут. Курс 15 процедур. Отбеливает кожу.

При угревой сыпи соком алоэ домашнего или аптечного приготовления смачивают марлевые салфетки из 10 слоев. Отжимают их и накладывают на пораженную угрями кожу лица на 30-40 мин., если салфетка выкроена в виде маски. Такая влажно-высыхающая повязка более эффективна. Процедуру делают вначале ежедневно, затем через день, а потом - 2 раза в неделю. Курс лечения - 30 процедур.

Употребляя одни и те же салфетки, следует позаботиться об их чистоте. Стирать и проглаживать горячим утюгом или кипятить.

## Советы тем, кто заболел

### Почему грипп опасен?

Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония;
- ринит, синусит, бронхит, отит;
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы;
- мышечные осложнения;
- обострения хронических заболеваний.

Самая многочисленная «группа риска» - пожилые люди, страдающие хроническими болезнями.

### Голова болит?

**Траву адониса (горицвета) весеннего** в виде настоя принимают внутрь как средство, улучшающее деятельность сердца, способствующее урежению пульса и исчезновению головных болей. Настой: ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 1 ст. ложке несколько раз в день, лучше до еды, как в чистом виде, так и в сочетании с другими средствами.

**Траву барвинка малого** в виде настоя или настойки принимают внутрь при головной боли, головокружении, заболеваниях легких и сердца. Настой: 2 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день до еды. Настойка: 10-20%-ная на 40-70%-ном спирте, принимают по 30-40 капель 3-4 раза в день на 1/3 стакана теплой кипяченой воды до еды.

### Вместо аспирина - травы

**Цветки липы сердцевидной** в виде теплого настоя принимают внутрь как жаропонижающее, потогонное и простудное средство. Настой: 3-4 ст. ложки цветков настаивают 2 часа в литре кипятка, фильтруют, добавляют по вкусу мед и пьют без ограничения - как чай.

**Корень лопуха большого** и др. видов в виде настоя принимают внутрь как жаропонижающее, потогонное и мочегонное средство при простудных и др. заболеваниях. Настой: 2 ст. ложки корня настаивают 2-3 часа в 0,5 л кипятка. Фильтруют, добавляют по вкусу мед и пьют по 2/3-1 стакану теплого настоя 3-5 раз в день, лучше до еды.

Измельченную солому овса посевного в виде отвара принимают как жаропонижающее, мочегонное и ветрогонное средство. Отвар: 3-4 ст. ложки мелкой соломы кипятят 10-15 минут в литре воды, настаивают час и, добавив мед по вкусу, пьют без ограничения - как чай.

### Если потекло из носа

Насморк (ринит) - воспаление слизистой оболочки носа. Обычно вызывается различными вирусами и микробами. Его развитию способствуют переохлаждение организма, сильная загазованность или запыленность воздуха. Насморк часто является симптомом инфекционных заболеваний (гриппа, дифтерии, кори, лихорадки, малярии и т. д.).

1. Сок из **листьев алоэ древовидного** с успехом применяют для лечения острого насморка. Для того чтобы прекратился недуг, достаточно 2-3 вливаний по 5-8 капель сока в ноздри с промежутками в несколько часов.
2. Вату (натуральную хлопковую) сворачивают в виде карандашика и поджигают один край, чтобы она горела без пламени. Заткнув одну ноздрю, тщательно высмаркиваются из другой и вдыхают в очищенную от слизи ноздрю дым из ваты. Такую процедуру делают и с другой ноздрей.
3. Свежеприготовленный сок из лимона смешивают 1:1 с подогретым медом.

### Что едим, что пьем

Пища больного гриппом должна быть легкоусвояемой и богатой белком (бульоны, мясные и рыбные котлеты, творог, овощи и фрукты). Пить во время болезни нужно побольше (овощные и фруктовые соки, морсы, компоты, щелочные минеральные воды). Рекомендуются горячее молоко, чай с лимоном, медом, малиной, поливитамины, аскорбиновая кислота.

Пропитывают этой смесью ватные или марлевые тампончики и вводят в носовые пазухи. Держат там по 30-40 минут, потом меняют на свежеприготовленные при насморке.

4. Свежеприготовленным соком из **корнеплода лука репчатого** пропитывают ватные и марлевые турундочки, вводят в носовые пазухи и держат продолжительное время, периодически меняя на свежие.



# НАВИГАТОР ДЛЯ МОЛОДОЖЕНОВ

**Золотыми медалями международных выставок изобретений в Брюсселе и Париже отмечен уникальный российский прибор, позволяющий по анализу слюны планировать время зачатия ребенка.**

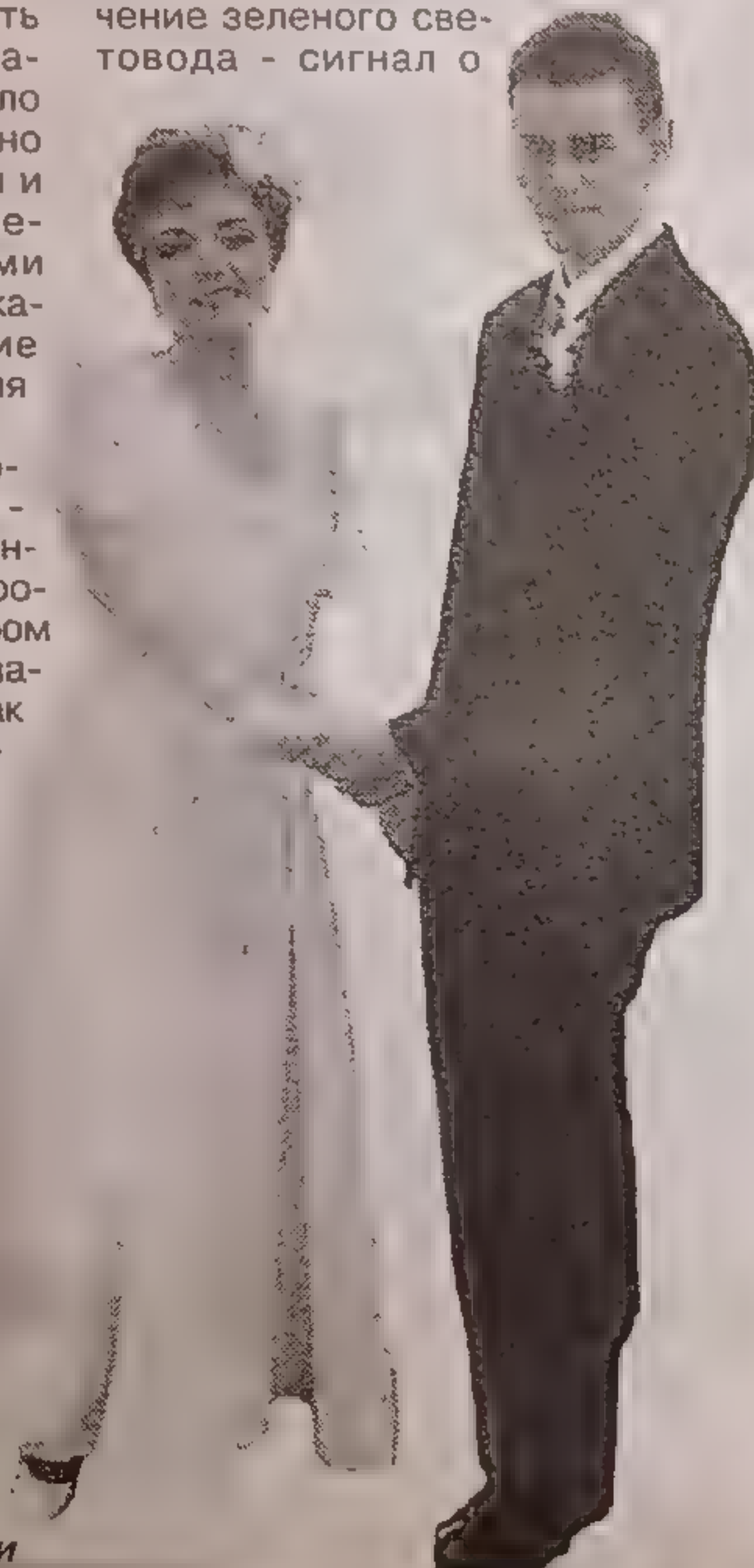
Для кого-то беременность по разным причинам нежелательна, кто-то - и таких немало - мечтает заиметь малыша, но ничего не получается. И тем и другим важно обладать элементарными медицинскими познаниями, представлять, какие дни безопасны, а какие наиболее благоприятны для зачатия ребенка.

Созданный Михаилом Беркенгеймом и его партнерами - профессором Московского института радиотехники, электроники и автоматики Владимиром Часовским и банкиром Русланом Алибековым - прибор как раз и призван стать семейным навигатором. Научкой установлено: наша слюна - электролит, в котором заложен огромный массив ценной информации о состоянии организма человека. Вся сложность в том, как извлечь эту информацию. «Ева-Тест», анализируя слюну женщины, определяет время овуляции - выхода созревшей яйцеклетки из яичника - и тем самым подсказывает оптимальный момент для наступления беременности.

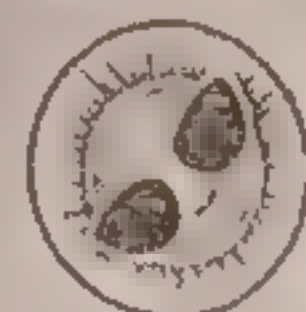
На моей ладони два образца - в виде пудреницы и пенала для губной помады. Электронное устройство состоит из ионно-селективного датчика биопотенциалов, блока настройки и измерителей параметров слюны и цветных

индикаторов, сообщающих результаты контроля. Используются новейшие процессоры. Существенно, что прибор, работающий от батарейки, сам автоматически настраивается на того, кому он принадлежит, и рассчитан на многолетнюю службу, многократное использование.

Нанесена капля слюны. Свечение зеленого светодиода - сигнал о



тем, что овуляция отсутствует. Красный свет, напротив, подтверждает ее наступление, а значит, и благоприятное время для зачатия. Когда загорятся два красных огонька - прибор



Что-то  
НОВЕНЬКОЕ

фиксирует несбалансированность солевого состава, определяющего жизненные силы человека и период овуляции у женщин. Надо срочно обращаться за советом к врачу.

Научные исследования, клинические испытания устройства для экспресс-диагностики во ВНИИ акушерства, гинекологии и перинатологии, в московской 9-й женской консультации, в 11-й клинической больнице подтвердили: прибору можно доверять. «Многие женщины, опасаясь беременности, - уточняет М. Беркенгейм, - горстями глотают гормональные противозачаточные таблетки, подавляя и без того слабую функцию яичников. Так что «Ева-Тест» поможет сберечь здоровье очень многим. Даже если удастся лишь наполовину сократить количество аборт, то и это станет огромным достижением».

Метод и устройство запатентованы в России и за рубежом. Прибор отмечен золотыми медалями на всемирных выставках изобретений в Брюсселе и Париже. Зарубежные предприниматели, прекрасно отдавая отчет об огромном потенциальном рынке, который ждет российскую новинку, не раз делали попытки расшифровать заложенные в ней ноу-хау. Пока им это не удается. У создателей прибора немало завлекательных предложений поработать за кордоном. Они не спешат давать «добро». Надеются, что их детище будет наконец-то оценено на родине, и им помогут организовать производство столь нужных чудо-приборов.

А Михаил Беркенгейм и Владимир Часовской «заболели» новыми идеями. Они убеждены, что на основе прибора «Ева-Тест» можно создать его модификации, которые позволят вот так же просто и безболезненно контролировать наличие жизненно важных элементов в организме, сахара в крови.

Михаил ГЛУХОВСКИЙ,  
© «Новости науки».

## ВРАЧИ ЗАПУТАЛИСЬ

Пища, богатая кальцием, не только не увеличивает риск образования камней в почках, но, напротив, снижает этот риск. К такому сенсационному открытию

изучении их состава всегда обнаруживали высокое содержание кальция

ней среди тех, кто регулярно употреблял в пищу продукты с высоким содержанием кальция

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№ 50, декабрь 2001 года

## АНКЕТА - 2001

**Уважаемый читатель! Издательство «Газетный мир» приглашает Вас принять участие в социологическом исследовании, цель которого узнать Ваше мнение о газете «Твое здоровье». Правильно заполненная анкета автоматически делает Вас участником лотереи со множеством полезных и ценных призов.**

### I. После прочтения газеты я:

1. Выбрасываю ее 2. Делаю вырезки 3. Сохраняю все номера

### II. Участвуете ли Вы в конкурсах, которые проводит газета?

1. Всегда участвую - это здорово!  
2. Иногда, когда есть что сказать  
3. Нет, мне некогда писать  
4. Никогда не участвовал(а), мне это неинтересно

### III. Оглавление на первой странице помогает мне ориентироваться в газете:

- 1 - да 2 - нет

### IV. Я всегда жду следующий номер, потому что прочитал(а) его анонс:

- 1 - да 2 - нет

### V. Мои любимые рубрики в газете «Твое здоровье» (обведите не более 3 рубрик):

1. В кабинете врача 6. Женские дела 11. Любовь - кольцо  
2. Побеждая болезнь 7. Чем лечимся? 12. Семейный круг  
3. Рецепт из конверта 8. Будь здоров, Адам! 13. Пап-мам клуб  
4. Рука помощи 9. Помоги себе сам 14. Третий возраст  
5. Вопрос-ответ 10. Стань красивой, Ева! 15. Целебное меню

### VI. Кроме газеты «Твое здоровье», Вы читаете другие газеты на медицинские темы (названия):

### VII. Считаете ли Вы, что за последние два месяца газета изменилась?

1. Да, в газете появились новые интересные и полезные рубрики  
2. Нет, особых изменений я не заметил(а)  
3. Газета стала менее информативной и более скучной  
4. Затрудняюсь ответить

### VIII. Вы когда-нибудь обращались в редакцию газеты «Твое здоровье»?

1. Да, я участвовал(а) в конкурсе  
2. Да, я задавал(а) интересующие меня вопросы  
3. Да, у меня были критические замечания по публикациям  
4. Да, я сам(а) откликнул(ась) на письма других читателей  
5. Нет, никогда

### IX. Советы и рекомендации в газете Вы использовали сами:

более 3 раз	от 1 до 3 раз	не использовал(а)
1	2	3

### X. Помогли ли они Вам?

- 1 - да 2 - нет

### XI. Как часто Вы прислушиваетесь к рекомендациям игороскопа «Здоровья» или используете их?

1. Всегда, смотрю специально 2. Довольно часто  
3. Иногда 4. Я их не читаю

### XII. Привлекает ли Вас рубрика об аномальных явлениях и чудесах?

1. Да, они влияют на нашу жизнь, я в них верю и всегда о них читаю  
2. Всякое бывает, может, надо и об этом знать  
3. Все это чепуха, не печатайте больше эту ерунду

ПОЗНАЙ СЕБЯ



изящным подкашивает оптимальный момент для наступления беременности.

На моей ладони два образца - в виде пудреницы и пенала для губной помады. Электронное устройство состоит из ионно-селективного датчика биопотенциалов, блока настройки и измерителей параметров слюны и цветных

том, что овуляция отсутствует. Красный свет, напротив, подтверждает ее наступление, а значит, и благоприятное время для зачатия. Когда загораются два красных огонька - прибор

А Михаил Беркенгейм и Владимир Часовской «заболели» новыми идеями. Они убеждены, что на основе прибора «Ева-Тест» можно создать его модификации, которые позволят вот так же просто и безболезненно контролировать наличие жизненно важных элементов в организме, сахара в крови.

Михаил ГЛУХОВСКИЙ,  
© «Новости науки».

Пища, богатая кальцием, не только не увеличивает риск образования камней в почках, но, напротив, снижает этот риск. К такому сногшибательному открытию пришли медицинские исследователи Гарвардского университета.

До их открытия в медицине было широко признано совершенно обратное мнение, согласно которому лицам с повышенной склонностью к образованию почечных камней рекомендовалось ограничить до возможных пределов потребление продуктов, богатых кальцием. Это прежнее мнение базировалось на том, что в почечных камнях при

## ВРАЧИ ЗАПУТАЛИСЬ

изучении их состава всегда обнаруживали высокое содержание кальция.

Поставив под сомнение связь между минеральным составом камней и их возникновением, медики обследовали в течение 10 лет почти 100.000 женщин, у которых в начале обследования не было обнаружено камней в почках. К концу обследования камни были найдены у 864 человек. Одновременно велось наблюдение за питанием всех участников эксперимента.

Исследователи установили, что образование почечных кам-

ней среди тех, кто регулярно употреблял в пищу продукты с высоким содержанием кальция (преимущественно молочные продукты), было на 35 процентов меньше, чем среди остальных.

Каким бы ни было объяснение поведения организма, результаты исследования уже дали основание ряду ученых-медиков выступить с рекомендацией о том, что нет оснований исключать из диеты пациентов, подверженных образованию камней в почках, богатую кальцием пищу.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## А ВЫ СМОЖЕТЕ БРОСИТЬ

Доброе слово, убедительный довод, просьба, призыв - все это широко применяется к курильщикам с тех пор, как медицинские исследования неопровержимо доказали: зависимость от никотина является одной из самых вредных привычек. Составленный венгерскими астрологами полшуточный-полусерьезный гороскоп показывает, какими шансами освободиться от никотинового рабства обладают родившиеся под тем или иным знаком.

Козерог принадлежит к страстным курильщикам, поэтому, как правило, бросает курить только в том случае, если ему грозит непосредственная опасность сужения сосудов или инфаркта.

Водолеи по большей части противники никотина, но если они все-таки курят, то могут бросить

воздействием предостережения или убедительного довода.

Рыбы, в основном, глухи к призывам - они бросают курить только в том случае, если убедятся, что пристрастие к никотину снижает их продуктивность в учебе, работе, спорте и даже в любви.

Овен обычно гневно протестует, если его призывают бросить курить. Но если уж он скажет «нет», то больше никогда не притронется к сигарете.

Телец. Трудный случай: убеждения на него не повлияешь. За очень редким исключением не может распрощаться с сигаретами.

Близнецов просто уговорить как можно скорее избавиться от пагубной привычки. Беда лишь в том, что, легко бросаая, они так же легко снова начинают курить.

## КУРИТЬ?

Рака тоже не приходится долго убеждать - обычно он не закрывает глаза на вредные для здоровья привычки, в том числе и на курение.

Льва отличает сильная воля: если он решил, что бросит курить, то сдержит слово. Но через некоторое время придет к новому решению, и тогда опять во рту у него дымит сигарета.

Дева, даже если и курит одну за другой, способна бросить бесповоротно.

Весы - «кроткие» курильщики, они не пускают дым другим под нос - но и не очень-то вступают в ряды некурящих.

Скорпиона можно убедить бросить курить не только тем, что это вредит здоровью, но и тем, что дорого стоит.

Стрелец хотя и не принадлежит к упорному, твердому типу, однако не терпит зависимости. А так как привычку курить он воспринимает как своего рода оковы, то у него хватит сил избавиться от нее.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

4. Да, я сам(а) употребляю...  
5. Нет, никогда

### IX. Советы и рекомендации в газете Вы использовали сами:

более 3 раз	от 1 до 3 раз	не использовал(а)
1	2	3

### X. Помогли ли они Вам?

1 - да 2 - нет

### XI. Как часто Вы прислушиваетесь к рекомендациям «гороскопа здоровья» или используете их?

1. Всегда, смотрю специально
2. Довольно часто
3. Иногда
4. Я их не читаю

### XII. Привлекает ли Вас рубрика об аномальных явлениях и чудесах?

1. Да, они влияют на нашу жизнь, я в них верю и всегда о них читаю
2. Всякое бывает, может, надо и об этом знать
3. Все это чепуха, не печатайте больше эту ерунду

### XIII. Рубрика о супружеских взаимоотношениях кажется мне:

1. Нужной
2. Любопытной
3. Бесполезной

### XIV. Я считаю, что газета «Твое здоровье» пишет о детских болезнях:

1. Мало
2. Достаточно
3. Слишком много

### XV. Хотите ли Вы видеть в газете рубрику «Русская кухня» постоянно:

1. Конечно, русская кухня для меня - это здоровое питание
2. Да, я пользуюсь этими рецептами
3. Может, когда-нибудь мне это пригодится
4. Нет, там плохие рецепты
5. Нет, эта рубрика вообще не нужна!

### XVI. Какие существенные темы и разделы, на Ваш взгляд, упущены в газете?

Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе (нужное обвести):

### XVII. Пол:

- 1 - мужской
- 2 - женский

### XVIII. Возраст:

до 22 лет	23-29	30-39	40-55	56-65	Старше 65
1	2	3	4	5	6

### XIX. Образование:

Неполное среднее	Среднее общее	Среднее специальное	Незаконч. высшее	Высшее
1	2	3	4	5

### XX. Род вашей деятельности (если Вы пенсионер, укажите еще и род вашей деятельности до выхода на пенсию):

1. Медицинский работник
2. Техническая интеллигенция (ИТР)
3. Гуманитарная интеллигенция
4. Служащий(ая) государственных и муниципальных учреждений
5. Сотрудник коммерческой организации
6. Военнослужащий
7. Рабочий
8. Работник сельского хоз-ва
9. Пенсионер
10. Домохозяйка
11. Безработный
12. Другое

Если Вы хотите участвовать в розыгрыше призов, укажите свой адрес или телефон:

Дата заполнения анкеты «\_\_\_» 2001 г.

Анкеты высылайте по адресу: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д.192д, редакция газеты «Твое здоровье».

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ. ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!



# ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

## ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### 18 ДЕКАБРЯ, ВТОРНИК

День в целом здоровый, особых противопоказаний нет. Однако сегодня могут обостряться заболевания, имеющие наследственную или кармическую природу. Не рекомендуется сегодня голодать, т.к. вся съеденная сегодня пища полностью усваивается организмом.

### 19 ДЕКАБРЯ, СРЕДА

Повышается чувствительность, возбудимость нервной системы. Избегайте сильных эмоций, не допускайте психических травм. Сегодня хорошо лечить и очищать легкие. Успешны занятия йогой. Сны могут нести важную информацию.

### 20 ДЕКАБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Достаточно здоровый день, однако сегодня повышена мнительность и тревожность - любое незначительное недомогание может вызывать панику и повышенные заботы о самочувствии. Благоприятный день для экстрасенсорного воздействия на организм.

### 21 ДЕКАБРЯ, ПЯТНИЦА

Солнце переходит в знак Козерога. Повышается чувствительность икроножных мышц и стоп на ногах. Показана профилактика варикозного расширения вен, чистка лимфатической системы. Можно проводить чистки кишечника.

### 22 ДЕКАБРЯ, СУББОТА

Травмоопасный день. Опасайтесь падения с высоты, гололеда, будьте осторожны на улице. Также повышена чувствительность кожи - не лучший день для косметических операций.



## «Очищающий салат»

Нашинковать один небольшой кочан, перетереть слегка с перцем и солью, припустить до полуготовности с 2 столовыми ложками перетопленного масла. Выложить половину капусты на сковороду (противень), покрыть кружками помидоров и посыпать тертым сыром или брынзой; затем - остальную капусту, а на нее помидоры и сыр. Сбрызнуть растопленным маслом, запечь. Подавать в горячем или холодном виде. Для желающих - черный или красный перец.

А почему бы не взять кабачки, патиссоны или баклажаны да и назвать это блюдо «пиццей по-русски»?

## Салат апельсиновый

Очистить апельсин, разрезать на мелкие части, морковь натереть помельче, добавить измельченные грецкие орехи.

## ИСЦЕЛЯЕТ МОЛНИЯ

Настоящее чудо произошло в американском городе Оклахома-сити, 42-летняя Мэри Кламзер, мать троих детей, 23 года страдала мультиплексным склерозом. Еще несколько лет назад она еще кое-как передвигалась с помощью костылей, но с тех пор ее положение ухудшилось и она оказалась прикованной к инвалидному креслу.

Исцелиться от неизлечимого недуга ей помогла

## ТОКАРЕВ

Еще один в ряду «физико-технических» фамилий (см. Велосипедов, Киловатов, Самолетов, Химичев), которая не имеет отношения к токарному ремеслу, ибо родилась гораздо раньше, чем профессия. Это «птичья» фамилия: токарь, токуй - народное название тетерева.

## НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

## ТОКМАЧЕВ

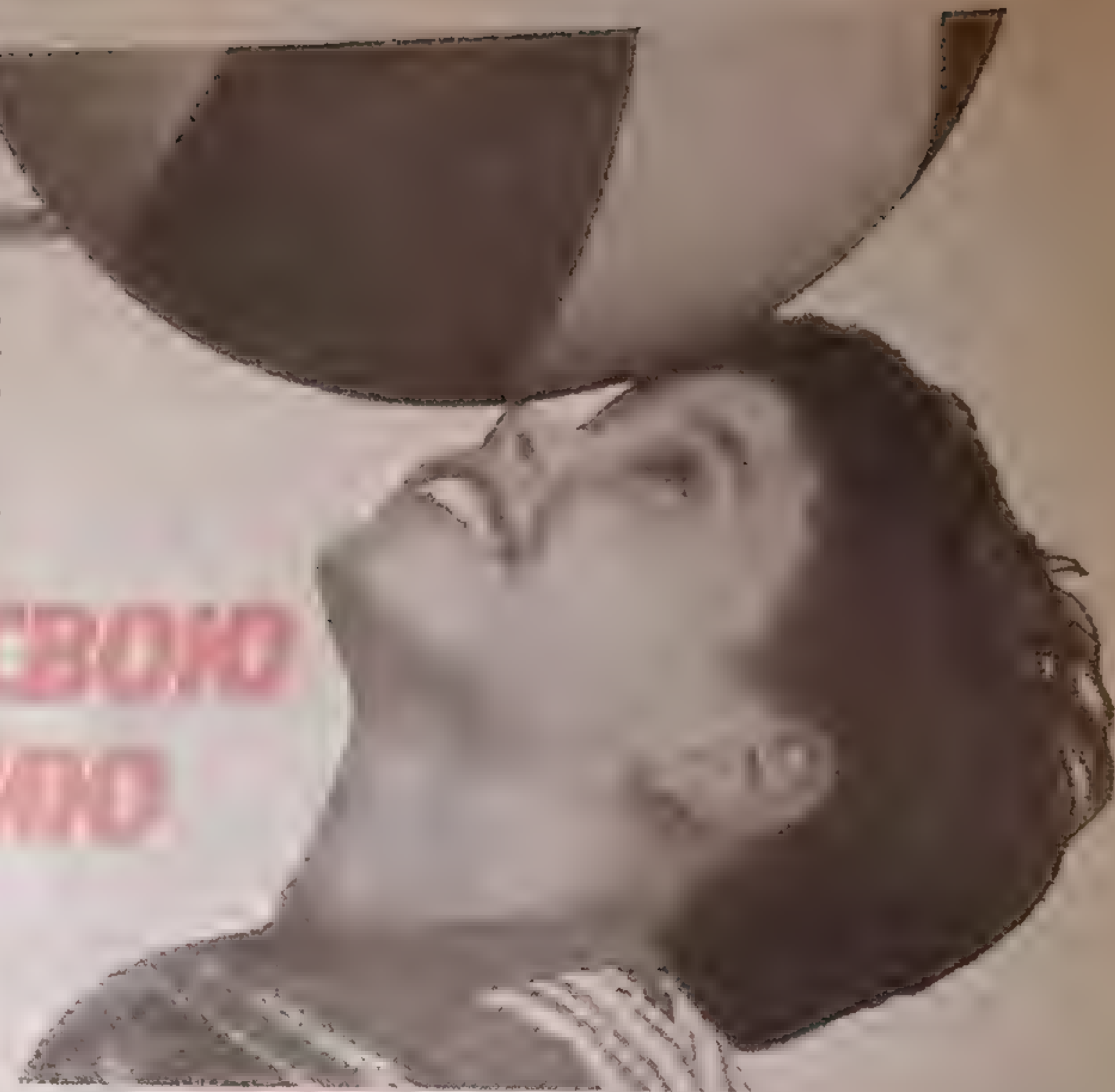
Эта и фамилия Токмачев родились от слов токмарь, токмач - колотушка, пест, деревяшка. То же значение имеет слово «чекмарь», поэтому фамилию Чекмарев вполне можно назвать родственной.

## ТОЛОКОННИКОВ

Как ни странно, Толоконников в некотором роде то же, что Водохлебов, а также Вяткин! Разгадка в том, что толоконниками (любителями толокна - мучной кашицы, разведенной водой), а также водохлебами в народе кличут вятских жителей.

## ТОЛПЕГИН

Толпега - прозвище человека грубого, неотесанного (сходная фамилия: Толпыгин). А на Волге толпежниками называли бурлаков, которые тянули суда толпой, ватагой, артелью.



## ТОЛУПЬЕВ

Фамилия пришла с русского Севера, где толстик - толстяк.

## ТОЛУПЬЕВ

Поразительно, как могут искажаться в разговорной речи слова. В основе фамилии не прозвище какого-то неведомого бая, а самый обыкновенный тулуп (толуп). Отсюда и Толупеев, и Толупьев, и Тулубеев, и, конечно, Тулупов, Тулупьев.

## ТРАПЕЗНИКОВ

Трапеза - так исстари называлась еда на Руси. Трапезник, трапезничий - тот, кто обслуживает трапезу; в монастырях и церквях эти слова бытуют и

по сей день: трапезная - то же, что столовая.

## ТРЕГУБОВ

Трегубый, трегуб - прозвище человека с раздвоенной верхней губой («заячья губа»). Прозвища, образованные от недостатков внешности, были весьма распространены; отсюда фамилии типа Безногов, Безруков, Карноухов и Карнаухов (с отрезанным - обкорнанным - ухом), Косоглазов, Косоротов, Косорылов и т.п.

## ТРЕПАЧЕВ

Носителям этой фамилии не стоит стыдиться своих, вроде бы чрезмерно говорливых, предков. Трепач - тот, кто треплет лен.

## СРОЧНО! требуется победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный телевизор



А также: КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов «Бытовая автоматика»

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?

ПОДПИШИТЕСЬ НА...



...ближе переходит...знак Козерога. Повышается чувствительность икроножных мышц и стоп на ногах. Показана профилактика варикозного расширения вен, чистка лимфатической системы. Можно проводить чистки кишечника.

**22 ДЕКАБРЯ, СУББОТА**  
Травмоопасный день. Опасайтесь падения с высоты, гололеда, будьте осторожны на улице. Также повышена чувствительность кожи - не лучший день для косметических операций. Можно доверять подсказкам интуиции, но сны сегодня не сбываются.

### 23 ДЕКАБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня уязвимы голова и лицо. Нежелательны любые процедуры, затрагивающие голову, в частности, посещение зубного врача. Можно чистить почки - пейте больше жидкости. Очень хорошо сегодня побывать в бане или сауне.

### 24 ДЕКАБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Подходящий день для начала любых важных дел, однако надо опасаться ложной информации. т.к. болезни дня могут иметь «стертые» симптомы - их диагностика затруднена. Нежелательны занятия, требующие точной координации движений. Большой вред приносит курение.

### В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Водные процедуры
- ◆ Холецистит после простуды
- ◆ Проблемы с зубами
- ◆ Стойкий насморк
- ◆ Подушка для спины

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reclama@idnp.ru  
Материалы, помеченные знаком \*, размещены на правах рекламы.

## ИСЦЕЛЯЕТ МОЛНИЯ

Настоящее чудо произошло в американском городе Оклахома-сити. 42-летняя Мэри Кламзер, мать троих детей, 23 года страдала мультиплексным склерозом. Еще несколько лет назад она еще кое-как передвигалась с помощью костылей, но с тех пор ее положение ухудшилось и она оказалась прикованной к инвалидному креслу.

Исцелиться от неизлечимого недуга ей помогла молния. В тот час, когда над городом пронесся ураган, женщина находилась в ванной и держалась за металлическую ручку душа. И тут в дом ударила молния.

«Раздался ужасный грохот, будто разорвалась бомба. Все тело пронзила чудовищная боль», - рассказала Мэри.

В месте удара молнии обуглилась стена. На руках и ногах у миссис Кламзер появились ожоги. Пройдя через душ, молния пронзила ее тело и через наложенные на ноги шины ушла в землю. Потерявшая сознание женщина пришла в себя только в больнице. А когда врач стал ее обследовать, неожиданно почувствовала его прикосновения. Через несколько дней Мэри выписали из больницы, и, хотя голова и места ожогов продолжали болеть, ей казалось, что в ногах появилась небольшая чувствительность.

Прошел месяц... Однажды вечером, когда женщина сидела в комнате одна, головная боль внезапно усилилась. Мэри потянулась за лекарством и вдруг, неожиданно для себя, встала и сделала несколько шагов. За ужином она решила удивить мужа, который собирался что-то достать из холодильника, и сказала: «Подожди, я сама». К изумлению всей семьи, она встала и осторожно пошла. А через неделю миссис Кламзер уже могла ходить без посторонней помощи.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## ПРОСТО АНЕКДОТ



- Папа, почему этот фильм нельзя смотреть детям?

- Сиди тихо. Сейчас сам увидишь.

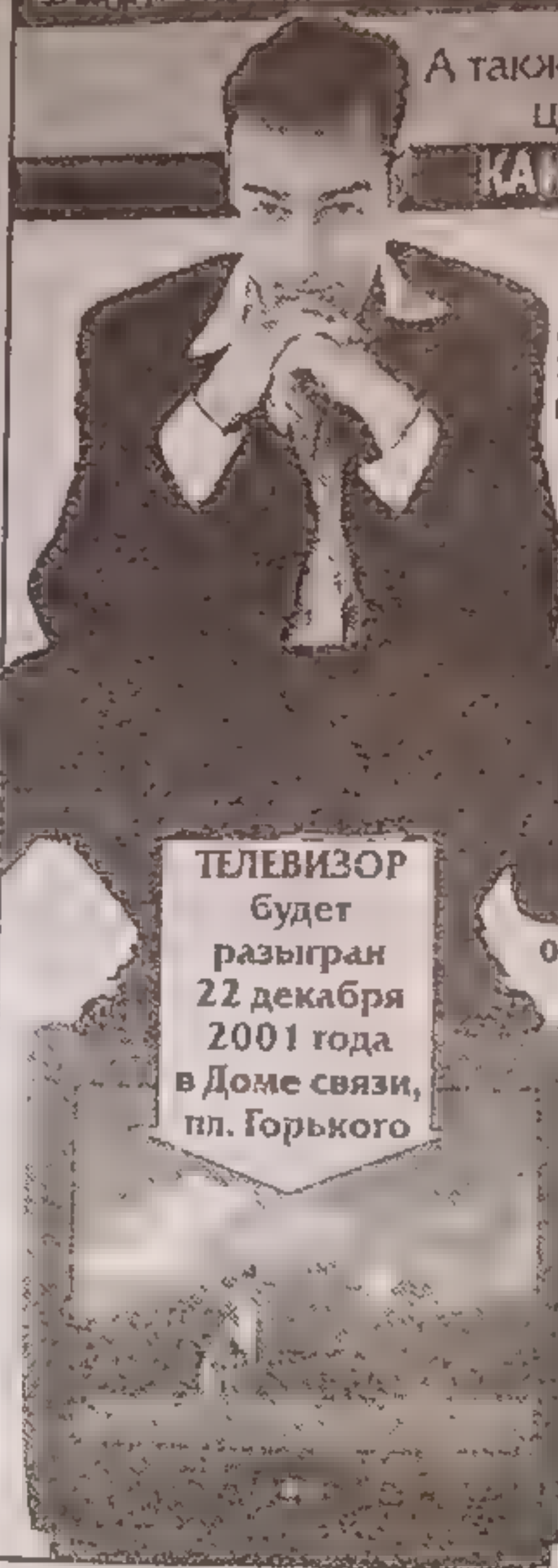
\*\*\*

- У вас очень милая жена. Она постоянно улыбается.

- Да, зубной протез ей действительно великоват.

# СРОЧНО! требуется победитель

Подпишись на 6 месяцев и выиграй классный ТЕЛЕВИЗОР



ТЕЛЕВИЗОР  
будет  
разыгран  
22 декабря  
2001 года  
в Доме связи,  
пл. Горького

А также: **КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ** разыгрывается множество ценных призов от сети магазинов «Бытовая автоматика»

### КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ?

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЛЮБУЮ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ГАЗЕТ: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме».

РАЗБОРЧИВО ЗАПОЛНИТЕ И ВЫРЕЖЬТЕ по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш-подписка».

ЖИТЕЛИ ДРУГИХ ОБЛАСТЕЙ могут подписаться не на все наши газеты, а только на: «Формула счастья: он и она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье».

Количество купонов от одного участника НЕ ОГРАНИЧЕНО.

ЕСЛИ ВАШ КУПОН НЕ ВЫИГРАЛ, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на первое полугодие 2002 года.

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, с пометкой «Розыгрыш-подписка».

Ф.И.О.

Адрес, телефон для связи

На какую газету вы подписались

Номер почтового отделения, где была оформлена подписка

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЕКАБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
14	8-10	14	23-24	9	21-23	14	23-24	14	22-24
18	14-18	20	3-8	14	23-24	17	10-12	16	23-24
21	12-14	23	13-15	22	12-14	27	12-14	21	11-13
24	21-23	30	14-16	29	22-24	23	12-14	23	12-14
30	14-16					30	15-17	27	21-23
								30	22-24

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 7 декабря 2001 года  
в 16 часов (по графику - в 16 часов)  
Отпечатано в ФГУИПП «Нижполиграф»  
Н. Новгород, ул. Варварская, 32  
Тираж 22447. Заказ № 19780-48.  
Цена в розницу договорная  
Подписной индекс  
**51309**

«Твое здоровье»  
№50 (211), декабрь 2001 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
**В.В. ШАБАНОВА**

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru



**СТЕНОЧНОЕ СЕРДЦЕ**  
на вопросы отвечает кардиолог

2 стр.

**О ЧЕМ ВОЛНУЮТСЯ МУЖЧИНЫ?**  
Простатит, аденома, эрекция

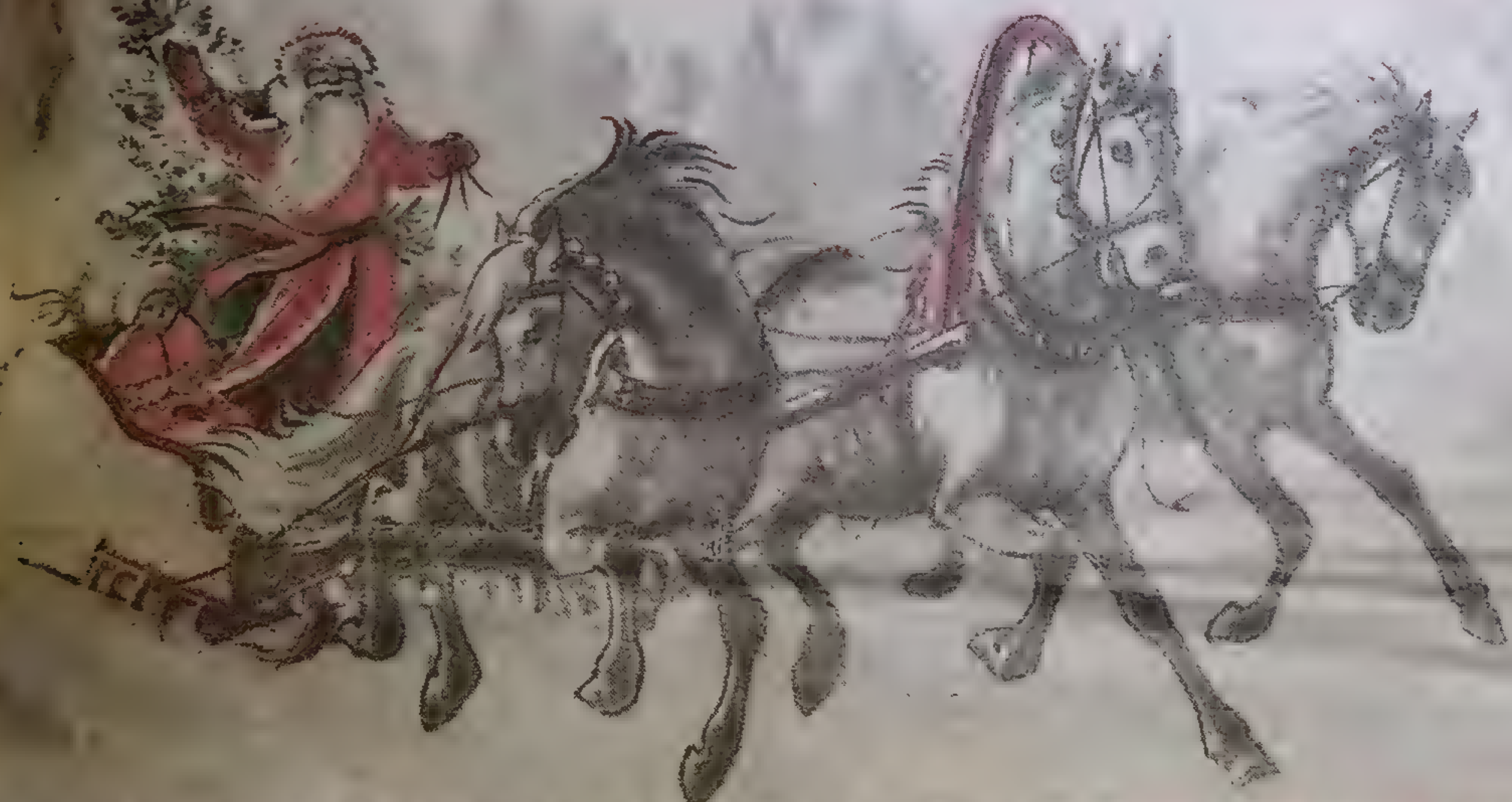
4 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№52 (213) декабрь 2001 г.

**С НОВЫМ ГОДОМ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**



**РЕЦЕПТ**

**ОТ СТЕНОКАРДИИ**

### АСТРАГАЛ - ПОМОЩНИК

В нашей местности среди травников очень популярно лекарственное растение - астрагал. Когда у меня стало «прихватывать сердце», я решил последовать совету одного из них и посадил на своем приусадебном участке эту траву (правильное название - астрагал пушистоцветковый). Вот уже года два, как это домашнее лекарство не сходит у меня со стола. Я почувствовал, что оно очень хорошо влияет на мое сердце. Приступы стенокардии если и случаются теперь, то стали гораздо реже и снимать их стало проще.

**Вот рецепт:** беру 1-2 столовые ложки сухой травы на стакан кипятка, настаиваю 2 часа и пью по 2-3 столовые ложки до 5 раз в день. Иногда добавляю мед для вкуса. Попробуйте и вы!

С. ЧИНЯКОВ, Саратовская обл.

**ЦЕНТР**

**«РУКА ПОМОЩИ»**

Здравствуйте!

В нашем городе существует культурно-массовый центр «Рука помощи». Наша главная задача - пропаганда здо-

**ЗАГЗАГ УДАЧИ**



## ТЮБАЖ



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

## С МОРКОВНЫМ СОКОМ

Пишет вам Ольга Мартынова. Очень хочу поделиться своим рецептом. В молодости я училась в Серпухове в педагогическом училище. Питание было плохое и всегда всухомятку. Утром боялись на автобус опоздать, т.к. училище находилось на краю города. То баранкой червячка заморишь, то сухарем. В училище пообедаем, а вечером опять чай. После окончания училища заболел правый бок. Я - к нашим врачам. Кто признает, что болит желудок, кто кишечник. Болит уже целый год. Мама моя говорит: «Хватит, поехали к частным врачам в Москву». Анализы все платные, консультации платные, но зато признали - больна печень. Напрописывали дорогих лекарств. И тут как-то случайно в разговоре женщина мне предлагает морковным соком полегчать. Все мне объяснила, как и что делать.

Выбираешь среди недели 1 свободный день, когда никуда не надо идти. Я выбрала воскресенье. Моешь морковь, чистишь, трешь на терке, давишь сок (1 стакан). Но с утра ничего не ешь и не пьешь. Выпиваешь 1 стакан морковного сока и ложишься на 1 час полежать, к правому боку теплую грелку. Через час можно есть и пить. И так проделывать месяц или два. Я лечилась 1 месяц (по воскресеньям), и до сих пор печень у меня не болит. А мне уже 42 года.

Я очень хочу, чтобы мой рецепт кому-нибудь помог. Будьте здоровы, не болейте!

О.МАРТЫНОВА,  
Московская обл.

## МЕХОТЕРАПИЯ

Пациент:

- Доктор, наверное, я разведусь со своей женой. Она ведет себя, как ребенок.

Врач:

- В чем это выражается?  
- Когда я пускаю в ванной бумажные кораблики, она их топит!

\*\*\*

На приеме у врача пациентка неожиданно разрыдалась.

- Я так несчастна, доктор! Двенадцать детей я родила мужу, и теперь он заявляет, что меня не любит.

- Не расстраивайтесь. Быть может в этом ваше счастье? Подумайте, что бы с вами было, если бы он продолжал вас любить?



## ЭНГЗАГ УДАЧИ

Книга «Секреты здоровья и долголетия» уходит на этот раз в г.Ивзново С.Г.Кондратьевой. Именно ее номер письма выбрал на этот раз перст судьбы. Как вы знаете, мы разыгрываем количество писем, пришедших за прошлую неделю, по жребию.

На следующей неделе мы приготовим для самого удачливого из вас книгу «Популярная энциклопедия народной терапии».



ВЕРНОЕ  
СРЕДСТВО

## ПОСЛЕ ЗАСТОЛЫА «ПОТЮХМЕЛИН»

Мой муж не то чтобы уж очень любит выпить, но, бывает, принимает лишнее. Приходится приводить его в чувство собственными силами. На работе у них бесконечные праздники, и когда он приходит домой, что называется, на автопилоте, я делаю так. Наливаю в стакан с холодной водой 5 капель нашатыря и даю выпить. Вкус, сами понимаете, какой, но вернуть разум помогает. Уже можно спросить, что отметили, и даже заставить съесть что-нибудь.

Но уж если сильно перебрал и плохо себя чувствует, укладываю его на спину, голову приподнимаю, кладу обе руки на его уши и быстро, сильно тру. Кровь приливает к голове и мой разлюбленный супруг приходит в себя и даже начинает говорить. Правда, ругается, потому что ушам больно, но потом смиряется и заявляет, что я его главный друг и все правильно делаю.

Но это не конец. На следующий день - тяжелое похмелье. Свет белый чернеет. Тут он сам выпивает стакан холодной воды с 20 каплями мятного спирта. Противно это или нет, не знает, так как уж больно ему плохо. Вместо чарки или пива подношу кефирчик. После такого «опохмелина» желудок успокаивается и голова перестает болеть. И снова жизнь продолжается - на трезвую голову.

С.К-ВА,  
Ивановская обл.

## ЦЕНТР «РУКА ПОМОЩИ»

Здравствуйтесь!

В нашем городе существует культурно-массовый центр «Рука помощи». Наша главная задача - пропаганда здорового образа жизни. На данный момент центр насчитывает 3144 человека. Членами центра являются и врачи, которые абсолютно бесплатно консультируют членов клуба о лечении заболеваний.

Все читатели газеты могут стать членами центра и написать нам по адресу: 607190, г.Саров Нижегородской области, а/я 104, медико-социальный центр «Рука помощи».

Я сам часто езжу в Алтайский край и на Тибет, откуда привожу редкие травы, которые помогают справиться с заболеваниями различных систем организма. Хочу обратиться к читателям газеты «Твое здоровье»: не теряйте надежды на излечение. Человек сильнее любого заболевания - в этом убеждаются члены нашего клуба.

Рувим Александрович ИСКРИН,  
фельдшер, руководитель центра  
«Рука помощи».

## В НОМЕРЕ:

На вопросы читателей  
отвечает кардиолог

Стр. 2

Женские дела: эндометриоз,  
критические дни, хламидии

Стр. 3

Отчего бывает  
импотенция

Стр. 4

Алевтина Походяева:  
«Давайте знакомиться!»

Стр. 5

Срочно похорошеем к  
Новому году!

Стр. 6

Список болезней,  
о которых писала наша  
газета в 2001 году

Стр. 7





## ЗАОЧНАЯ ЧИТАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Я гипертоник и верю только врачам. Раньше, в молодости, у меня после переживаний кололо под левой лопаткой. А потом стало колоть под левой грудью - как лезвием пройдет. Когда мне что-то не по нраву - сердце как кипятком ошпарит. Теперь мне 62 года и под грудью сбоку колет, под лопаткой отдается. А на днях кольнуло, как шилом, еле вздохнула. Как вы думаете, что с моим сердцем?

В.А.КОКУРИНА, г.Сергач.

У больного с гипертонической болезнью могут появляться колющие и ноющие боли в сердце при повышении артериального давления. При правильном лечении артериальной гипертонии можно избежать появления этих болей в сердце.

Учитывая локализацию болей в области сердца, которую вы описываете, складывается впечатление, что вас «беспокоит сердце» потому, что вы страдаете гипертонической болезнью. Кроме того, у вас еще есть остеохондроз грудного отдела позвоночника.

На вопросы, поступившие в ходе заочной читательской конференции «Сердечно-сосудистые заболевания», отвечает главный кардиолог Нижнего Новгорода Вера Яковлевна ЕРМОЛИНА.



Мне 30 лет. Диагностирован врожденный аортальный порок сердца (без явного преобладания). Насколько опасен этот диагноз? Какова продолжительность жизни с таким диагнозом без операции? А с операцией? После операции буду ли полноценным членом общества?

А.М.БАРСУКОВА, Н.Новгород.

Для того чтобы ответить на ваш вопрос, необходимо знать данные вашего обследования - электрокардиограмму, ультразвуковое исследование сердца и осмотреть вас.

Однако сразу могу сказать, что врожденный аортальный порок быстро дает слабость, утомляемость, одышку при физической нагрузке, головные боли, головокружение, обморочные состояния, а в дальнейшем увеличение размеров печени, отеки голени. Может стать причиной инфекционного эндокардита.

У меня гипертония II степени. Давление постоянно 210/150, из-за этого появились проблемы со слухом и зрением. Даже в больнице давление сбить не могут, выписывают на работу с сильными головными болями. Гипертонический криз бывает 2-3 раза в месяц. Посоветуйте мне что-нибудь, пожалуйста.

А.Б.ВИКЕНТЬЕВА,

ст.Становая Курганской обл.

У вас гипертоническая болезнь III степени (осложненная, риск 3). По международным стандартам лечения, которых придерживаются и российские кардиологи, вам предлагается трехкомпонентная терапия в виде В-блокаторов, ингибиторов АПФ и диуретиков. Например: конкор - 10 мг утром, ренитек - 10 мг 2 раза в день и 25 мг гипотиазида днем. Ограничьте прием соли и жидкости.

## ЧТО ТАК СЕРДЦЕ РАСТРЕВОЖЕНО?

Здравствуй, Вера Яковлевна! Хочу воспользоваться вашей любезностью, что вы согласились ответить на вопросы читателей газеты «Твое здоровье», которые их тревожат.

Моему сыну 25 лет. С 11 лет имеет диагноз Вольфа-Паркинсона-Уайта. Три года назад с помощью суточного мониторирования диагноз уточнили или изменилось заболевание - синдром ранней реполяризации желудочков.

Он ездит в командировки, где климат и жизнь очень отличаются от наших, и на работе никому не говорит о своем заболевании. Насколько опасны ему эти командировки при синдроме реполяризации?

В детстве нас врач предупредил об опасности синдрома. Исчезла ли эта опасность, когда сын стал взрослым? Что ему нужно строго соблюдать, какие лекарства всегда необходимо иметь при себе в командировках? Нужно ли периодически повторять обследование? Я задам и страшный для матери вопрос: может ли быть трагический исход от этого заболевания?

Два года назад перенес плеврит, который дал осложнение в виде экссудативного перикардита. Томограф обнаружил кисту 4,5x4,3 на перикарде. Можно ли обойтись без хирургического вмешательства?

В.Е.МАКЛЫГИН, Н.Новгород.

При обнаружении кисты перикарда в обязательном порядке необходимо обследоваться в кардиохирургическом центре. Хирургическое лечение в виде удаления кисты перикарда неизбежно.

Мне 28 лет. У меня имплантирован кардиостимулятор. Хочу родить ребенка. Как вы думаете, рожать придется с кесаревым? Могу ли я родить как здоровая женщина или в группе риска?

Г.Н.ГОМОДОВА,  
г.Краснодар.

Чтобы ответить на ваш вопрос, мне необходимо знать, какая причина, какое заболевание привело к имплантации кардиостимулятора. Если это врожденные нарушения ритма и проводимости и ультразвуковое исследование сердца покажет отсутствие патологии клапанов сердца, то вы сможете родить самостоятельно.

Если же причиной постановки стимулятора послужил порок сердца (врожденный или приобретенный), то беременность будет разрешена.

СЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ИНСТИТУТА  
«ВОО» (ФОНД СОРОСА, РОССИЯ)



Мне 30 лет. Диагностирован врожденный аортальный порок сердца (без явного преобладания). Насколько опасен этот диагноз? Какова продолжительность жизни с таким диагнозом без операции? А с операцией? После операции буду ли полноценным членом общества?

**А.М. БАРСУКОВА, Н. Новгород.**  
Для того чтобы ответить на ваш вопрос, необходимо знать данные вашего обследования - электрокардиограмму, ультразвуковое исследование сердца и осмотреть вас.

Однако сразу могу сказать, что врожденный аортальный порок быстро дает слабость, утомляемость, одышку при физической нагрузке, головные боли, головокружение, обморочные состояния, а в дальнейшем увеличение размеров печени, отеки голеней. Может стать причиной инфекционного эндокардита. Необходимо оперативное лечение. Продолжительность жизни без операции - около 45-50 лет (индивидуально).

После операции трудоспособность, как правило, восстанавливается.

Мне 26 лет. У меня врожденный порок сердца: открытое овальное окно (II), пролапс митрального клапана, постмиокардитический кардиосклероз, АВ блокада I степени. Бывают на ЭКГ экстрасистолы единичные предсердные. Иногда брадикардия, аритмия, тахикардия, но бывает и правильный ритм.

До 20 лет я и не знала, что сердце больное, пока не появилась постоянная боль. В инвалидности отказали, сказали, что ограничений никаких нет. Вопрос: можно ли мне рожать? И, на ваш взгляд, положена ли мне группа?

**И.И. ГУЛЕВСКАЯ, г. Старый Оскол Белгородской обл.**

Очень сложно ответить на ваши вопросы, не видя вас и не имея возможности вас осмотреть. Однако могу сказать, что нужно показаться кардиохирургу по врожденным порокам сердца и нарушениям ритма и проводимости для решения вопроса о необходимом хирургическом лечении ВПС и СССУ (синдрома слабости синусового узла).

Больные с открытым овальным окном, пролапсом митрального клапана, СССУ рожают при отсутствии признаков сердечной недостаточности. Если же таковые есть, то беременность разрешается после оперативного лечения этих заболеваний. Что касается группы инвалидности, то она вам показана. Какая именно, должна решить БМСЭК.

В 1999 г. я перенесла стресс. После чего врачи поставили диагноз стенокардия III-II степени. В больнице сделали 10 уколов рибоксина и АТФ 50 уколов. Давление не поднимается, но боли в сердце появляются неожиданно. Прописанные врачами сустан и нитросорбид пить не могу - сильно болит голова, от них совсем сваливаюсь. Лечусь сильно болит голова (у нас нет), а у терапевта. Подскажите, не у кардиолога, как унять боль?

**В.И. ПОЛОЗКОВА, г. Инжавино Тамбовской обл.**

Стенокардия III-II степени - это проявление ишемической болезни сердца, когда появляется боль за грудиной давящего или сжимающего характера с иррадиацией в левую руку, плечо, лопатку, шею, челюсть слева, спину, область желудка. Как правило, стенокардия возникает поначалу при движении и только затем в покое. Стенокардия обусловлена преходящим нарушением питания сердечной мышцы, возникающим при поражении коронарных сосудов. Рибоксин и АТФ не снимают приступ стенокардии. Так как вы не переносите нитросорбид, то нужно принимать бетаблок, или конкор, или эгилон (В-блокаторы).

шей любезностью, что вы согласились ответить на вопросы читателей газеты «Твое здоровье», которые их тревожат.

Моему сыну 25 лет. С 11 лет имеет диагноз Вольфа-Паркинсона-Уайта. Три года назад с помощью суточного мониторинга диагноз уточнили или изменилось заболевание - синдром ранней реполяризации желудочков.

Он ездит в командировки, где климат и жизнь очень отличаются от наших, и на работе никому не говорит о своем заболевании. Насколько опасны ему эти командировки при синдроме реполяризации?

В детстве нас врач предупредил об опасности синдрома. Исчезла ли эта опасность, когда сын стал взрослым? Что ему нужно строго соблюдать, какие лекарства всегда необходимо иметь при себе в командировках? Нужно ли периодически повторять обследование? Я задам и страшный для матери вопрос: может ли быть трагический исход от этого заболевания при стечении неблагоприятных обстоятельств?

**Е.В.Т., г. Дзержинск.**

\*\*\*

Моему сыну 17 лет. Диагноз: синдром WPW, предсердная экстрасистолия, параксизмальная синусовая тахикардия. Это врожденное неизлечимое заболевание? До 17 лет его сердце не беспокоило. Началось все после того, как ему сделали операцию варикоцеле. Вера Яковлевна, ответьте, пожалуйста, очень ли опасно это заболевание? Каковы причины его проявления? Нужен ли какой-нибудь особый режим, диета? Можно ли заниматься физкультурой? Что принимать при простудах? Есть ли какие-то народные методы лечения этого заболевания?

**Р.Ф. ГРИГОРЬЕВА,**

**д. Буколов Опочецкого р-на Псковской обл.**

Синдром Вольфа-Паркинсона - Уайта - это аномальный мышечный пучок, соединяющий предсердия и желудочки сердца. Как правило - врожденного характера, встречающийся у 0,2-0,4 процента населения, чаще у мужчин.

Синдром ранней реполяризации желудочков является одним из признаков синдрома WPW. Примерно у половины больных этот синдром приводит к приступам частого сердцебиения, в 15-30% случаев - к мерцательной аритмии. При бессимптомном течении синдрома WPW - прогноз благоприятный. При повторяющихся приступах сердцебиения существует риск внезапной смерти. Поэтому необходим прием лекарств (кордарона).

Вашему сыну необходимо обратиться к аритмологу для проведения обследования - исключения дополнительных проводящих путей. Потому что в случае подтверждения последнего показано хирургическое лечение - деструкция дополнительных проводящих путей. Такие больные наблюдаются кардиологом или проводится обследование 1 раз в год.

Необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок, занятий спортом в спортивных секциях, частых простудных заболеваний, стрессовых ситуаций в быту.

Занятия физкультурой разрешаются только в подготовительной группе. Что касается диеты - то необходимо ограничивать прием жидкости и соли, а больше употреблять продукты, богатые калием - бананы, курагу, изюм, молочные продукты, гречу, картофель и др. При присоединении простудных заболеваний показано обычное противовоспалительное лечение. Народных методов лечения этого заболевания нет.

Мне 37 лет. На нервной почве стало болеть сердце. Две кардиограммы патологии не выявляют, а третья дала заключение: брадикардия (синусовая), дистрофические изменения миокарда. Самочувствие ежедневно плохое, мышечная слабость, страх смерти, замирание сердца, тяжесть в области сердца, покалывание и жжение под левой лопаткой. Лечилась у невропатолога (нозепам, рибоксин в/в, новопассит). Сейчас пью валокордин, феназепам и пион уклоняющийся. Давление низкое, НЦД по смешанному типу, астено-невротический синдром.

Посоветуйте, пожалуйста, как мне избавиться от болей в сердце.

**Н.Л. НОВИКОВА, г. Кушва Екатеринбургская обл.**  
Прежде всего вам необходимо провести обследование желудочно-кишечного тракта и нервной системы для установления причины урежения ритма. Затем необходимо встретиться с психотерапевтом, чтобы научиться управлять своими чувствами и сеансам аутогенной тренировки. Надо принимать отвар корня валерианы, пустырника и перечной мяты по 1/4 ст. 3-4 раза в день.

рос, мне необходимо знать, какая причина, какое заболевание привело к имплантации кардиостимулятора. Если это врожденные нарушения ритма и проводимости и ультразвуковое исследование сердца покажет отсутствие патологии клапанов сердца, то вы сможете родить самостоятельно.

Если же причиной постановки стимулятора послужил порок сердца (врожденный или приобретенный), то беременность будет разрешаться кесаревым сечением.

Моей маме 63 года. У нее сочетанный митральный порок сердца с преобладанием стеноза, выраженное кальцинирование створок, мерцательная аритмия. Началось это как ревматизм после ангины. Три года назад у нее было отверстие 1,4 кв.см, а теперь уже 1,2 кв.см. Врачи считают, что кроме операции, ничего не поможет. Возможно ли какое-либо нехирургическое лечение? Возможно ли остановить процесс кальцинирования?

**Е.В. ЗУБОВА, Н. Новгород.**

У вашей мамы ревматизм - активная фаза, возвратный кардит, сочетанный митральный порок с преобладанием стеноза, мерцательная аритмия, сердечная недостаточность II степени. Ей показано хирургическое лечение, только оно может ликвидировать порок сердца.

Что касается кальциноза клапана, то лечение ревматического процесса прекращает это явление.



# КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Словами во время менструации, или по научной терминологии дисменорея, представляют собой химическую проблему. Каждый месяц у женщины во внутренней оболочке матки образуются химические вещества, называемые простагландинами, которые помогают мышцам сокращаться и изгонять ткани и жидкости во время менструации. Высокий уровень простагландинов вызывает сильные сокращения мышц матки, то есть спазмы. Чем можно помочь себе в таком случае?

Во-первых, прекратите есть соленое и сладкую выпечку, от которой вы чувствуете себя раздутой и вялой. Вместо этого ешьте больше овощей, фруктов, цыплят и рыбы и постарайтесь распределить пищу на маленькие приемы в течение дня, а не на 3 раза и многу.

Во-вторых, принимайте витамины с микроэлементами. Предпочтение отдавайте тем, которые содержат кальций. Женщины, принимающие кальций, меньше страдают от боли при спазмах. Магний тоже важен, потому что помогает организму лучше усваивать кальций.

А вот кофе и шоколад могут усиливать менструальные боли.

Алкоголь тоже увеличит ваши проблемы. Если уж очень необходимо, то ограничьтесь бокалом или двумя легкого вина.

В-третьих, согревайтесь. От тепла улучшается кровоток и расслабляются мышцы. Это особен-



но важно, если область малого таза переполнена кровью и сведена судорогой от боли. Пейте больше горячего чая из трав. Положите на живот горячую салфетку или грелку на несколько минут.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ  
№52, декабрь 2001 года

## БУРАЧНИК ДЛЯ ЖЕНЩИН

Вещество, которое ученые научились извлекать из распространенного лекарственного растения бурачника аптечного, многократно усиливает действие химиотерапии при лечении рака молочных желез, сообщает ВВС. Авторы статьи, помещенной в последнем номере Journal of Cancer, уверены, что их открытие существенно облегчит лечение женщин с гормоночувствительными опухолями груди.

Бурачник является настоящей «фабрикой», производящей гамма-линоленовую кислоту (ГЛК), которая и стала предметом исследования. Доля этого соединения в масле бурачника составляет до 24 процентов. Во время клинических испытаний женщины, которые помимо традиционной терапии получали ежедневную порцию ГЛК, демонстрировали заметно лучшие результаты по сравнению с контрольной группой.

Еще раньше те же самые ученые доказали, что богатая ГЛК диета снижает риск возникновения опухоли предстательной железы у мужчин, а в ходе другого независимого исследования, проведенного в Уэльсе выяснилось, что ГЛК предотвращает рост злокачественных новообразований, блокируя рост новых сосудов, питающих опухоль.

По мнению профессора Гордона МакВи, генерального директора общественной организации «Кампания по исследованию рака», все женщины должны получить информацию о потенциальной пользе применения масла бурачника и поговорить с лечащим врачом о возможности его применения в дополнение к традиционному лечению.

Lenta.Ru.

## ЖЕСТОКИЕ ХЛАМИДИИ

- Правда, что человек может несколько лет болеть хламидиозом и не знать об этом?
- Да. Дело в том, что диагностика болезней очень сложна.
- Чем страшен хламидиоз?
- Эта инфекция «работает» на

клеточном уровне. Микроорганизм проникает в клетку и разрушает ее изнутри. Внешних проявлений практически никаких, а поражаются такие жизненно важные органы, как сердечная мышца, печень, желчный пузырь. Часто

страдают суставы. Одно из нагляднейших проявлений хламидиоза - эрозия шейки матки у женщин, при которой беременность невозможна. Гинеколог, обнаружив эрозию, пытается с ней бороться. Но хламидии - главная причина беды - остаются, и все начинается сначала.

- Хламидии приходят к нам только половым путем?

- Нет, не только. Пока эта проблема на стадии изучения. Есть данные, что можно заболеть, плавая в плохо хлорируемом бассейне, например. Через глаза можно заразиться хламидийным конъюнктивитом.

В целом это больше социальная болезнь, и нет ничего стыдного в том, если ее обнаружат. Но лечиться надо обязательно. Ведь хламидиоз - одна из первых причин бесплодия. У мужчин поражается предстательная железа.

- Какие сегодня существуют методы обследования?

- Метод РНГА, когда кровь берется из вены, и ИФА - мазок. После лечения делается контроль. В первом случае определяют наличие хламидии через месяц. Через мазок - сразу, в течение недели.

- А как проходит сам процесс лечения?

- Существует несколько

ВОПРОС-ОТВЕТ

## ОСТАЛИСЬ РУБЦЫ. ПОМОЖЕТ ЛИ МАЗЬ?

Очень прошу вас рассказать о геле «Миллениум» от рубцов. Гель дорогой, и хотелось бы узнать заранее, убирает ли он келлоидные и простые рубцы? У меня операция была 7 лет назад, опухоль левой лучевой кости на руке, остались рубцы. Хочется убрать их. Мне всего-то 25 лет. Врачи сказали, что гормональные препараты мне противопоказаны, так же как и тепловые процедуры. Ответьте, пожалуйста, гель «Миллениум» гормональный? Если да, то какие еще гели, мази или что-то другое могли бы посоветовать?

С уважением Г.С.КОМАРОВА, Нижегородская обл.

- К сожалению, мы не можем ответить на ваш вопрос. Вы не написали, кто является производителем геля, где он продается. Гель «Миллениум» аптеки Н.Новгорода не продаются.

ния келлоидных рубцов известна мазь «Контрактубекс». Однако она начала применяться недавно, пока у нее высокая, и достоверных сведений о ее дей-



дийным конъюнктивитом.

В целом это больше социальная болезнь, и нет ничего стыдного в том, если ее обнаружат. Но лечиться надо обязательно. Ведь хламидиоз - одна из первых причин бесплодия. У мужчин поражается предстательная железа.

- Какие сегодня существуют методы обследования?

- Метод РНГА, когда кровь берется из вены, и ИФА - мазок. После лечения делается контроль. В первом случае определяют наличие хламидии через месяц. Через мазок - сразу, в течение недели.

- А как проходит сам процесс лечения?

- Существует несколько схем, которые обязательно должен подобрать специалист. Хламидиоз быстро и без последствий лечится, если болезнь застигнута в ранней стадии (до двух месяцев с момента заражения). Так что если вы в чем-то сомневаетесь, сразу делайте анализы. Хроническая форма лечится трудно, но выздоровление возможно.

Очень прошу вас рассказать о геле «Миллениум» от рубцов. Гель дорогой, и хотелось бы узнать заранее, убирает ли он келлоидные и простые рубцы? У меня операция была 7 лет назад, опухоль левой лучевой кости на руке, остались рубцы. Хочется убрать их. Мне всего-то 25 лет. Врачи сказали, что гормональные препараты мне противопоказаны, так же как и тепловые процедуры. Отвечайте, пожалуйста, гель «Миллениум» гормональный? Если да, то какие еще гели, мази или что-то другое могли бы посоветовать?

С уважением Г.С.КОМАРОВА, Нижегородская обл.

- К сожалению, мы не можем ответить на ваш вопрос. Вы не написали, кто является производителем геля, где он продается. Гель «Миллениум» аптеки Н.Новгорода не предлагают, поэтому можно предположить, что это не лекарственное, а косметическое средство. А если это так, вряд ли он сможет справиться с рубцами после операции.

Келлоидные рубцы вообще очень сложно поддаются лечению. Образование келлоидных рубцов - свойство организма именно так реагировать на травму. Из новых средств для лече-

ния келлоидных рубцов известна мазь «Контрактубекс». Однако она начала применяться недавно, цена у нее высокая, и достоверных сведений о ее эффективности у нас нет.

Будем рады, если кто-то из читателей откликнется на ваше письмо и пришлет нам проверенные способы избавления от рубцов.

И еще один совет. Опухолевые заболевания требуют врачебного контроля. Прежде чем использовать любой народный, нетрадиционный рецепт или новый препарат, посоветуйтесь с доктором.

3

## Эндометриоз вы рискуете получить после аборта

Много лет одна из моих пациенток не могла забеременеть. И только после обследования специальными методами гистеро- и лапароскопии выяснилось, что она страдает эндометриозом маточных труб. Это настолько серьезное и распространенное заболевание, что отечественные медики для борьбы с ним объединились во Всероссийскую ассоциацию врачей по лечению эндометриоза. Более половины женщин нашей страны не могут иметь детей именно вследствие этой болезни.

Эндометриоз - заболевание, при котором слизистая оболочка матки разрастается в нетипичных местах за ее пределами.

Эндометрий способен внедриться в любую нормальную ткань любого органа. Это единственное доброкачественное образование, известное медицине, обладающее такой уникальной способностью.

Симптомы эндометриоза проявляются в период менструальных.

Во-первых, должна насторожить длительность менструации более семи дней. Обычно ей предшествуют мажущие кровянистые выделения, они же имеют место и после менструальных выделений, но и на их цвет. При эндометриозе они весьма обильны, со сгустками крови шоколадного цвета и сопровождаются сильной болью в пояснице.

Из-за значительных ежемесячных кровопотерь у женщин развивается анемия и как следствие - головокружение, слабость, непроходящая усталость, плохое настроение, раздражительность. Часто женщина обращается к самым разным специалистам - хирургам, психиатрам, но только не к гинекологам. А ведь у семи из десяти больных эндометриоз сопровождается другими гинекологическими заболеваниями, в том числе миомой.

Сегодня врачи всего мира пришли к однозначному мнению, что эндометриоз связан с наследственной предрасположенностью. Обычно им страдают женщины одной семьи: сестры, мать, дочь.

Толчок развития эндометриоза половых органов - различные хирургические вмешательства, в первую очередь аборт. А если учесть, что в нашей стране им заканчивается две из трех беременностей, понятно, почему заболевание так распространено.

И роды, сопровождающиеся травмами, разрывами, тоже могут спровоцировать болезнь. Как ни печально, но к эндометриозу приводит порой и кесарево сечение. Серьезным фактором риска может стать и стресс.

Эндометриоз, поражающий не половые органы, в любом возрасте поддается гормонотерапии. Она также эффективна при эндометриозе матки и яичников у женщин до 40 лет. А вот в климактерическом периоде и после менопаузы без хирургического вмешательства не обойтись. С поражением шейки матки особенно легко справиться с помощью лазера, которым хирург выжигает лишнюю ткань.

Возможна ли профилактика заболевания? Да. В первую очередь максимально избегайте нежелательной беременности. Если все-таки это случилось, не тяните - сделайте аборт на как можно более раннем сроке.

Тем, у кого уже были проявления эндометриоза, для предупреждения осложнений воспалительного характера, связанных с искусственным прерыванием беременности, я бы рекомендовала перед операцией антибиотиков широкого спектра действия, например, цефалоспоринов.

После восстановления менструального цикла принимайте противозачаточные средства из ряда прогестинов - марвелон, овидон, ановлар. Во время менструации исключите половые контакты.

Ни в коем случае не загорайте, тем более под ультрафиолетовой лампой, откажитесь от бани, сауны, тепловых физиопроцедур особенно на область поясницы и живота. Сейчас модно сбрасывать вес с помощью специальных поясов, массажеров. Они также могут сильно навредить.

О.И.ВОРОБЬЕВА, врач высшей категории.



# ВОССТАНЬ, ПРОКЛЯТЫЙ ЗАКЛЕЙМЕННЫЙ



ЗАБУДЬ  
ПРО ПИВО.  
ЕШЬ ТЫКВУ,  
ПЕЙ  
КРАПИВУ

## Простатит. Может быть, он есть. А может - и нет

100% 1 сантиметр



Лечение

Заблуждения

Старое, новое и совсем новое

## КЕДР - ПРИРОДНЫЙ ФАРМАЦЕВТ

## СОВЕТ ДРЕВНИХ РИМЛЯН

## О ВРОСШЕМ НОГТЕ И СТАРЫХ МОЗОЛЯХ

РЕЦЕПТ  
МАКОМЕРТА **ЛОПУХ**  
ВСЕГДА В МОЕЙ  
АПТЕЧКЕ

## Кто я такая, Алевтина Покоздяева? Отвечу сама...

Алевтина ПОКОЗДЯЕВА  
390042 г. Ленинск, ул. Коммунаров, д. 100, кв. 25  
Тел. 25 81 31

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



# ВОССТАНЬ, ПРОКЛЯТЫЕМ ЗАКЛЕЙМЕННЫЙ

В дни повального увлечения заморской виагрой наши отечественные импотенты как-то подзабыли, что и до ее изобретения лекари на Руси успешно боролись с мужской слабостью. Проблема слабеющей потенции беспокоит не только наших современников, но была актуальной и многие столетия назад.

Спешим поделиться с читателями старинными, веками испробованными способами возвращения мужской силы. Самое любопытное состоит в том, что большинство этих рецептов не требует вообще никаких затрат, но при этом оказывает практически гарантированное действие.

## Орех

Большую помощь импотентам разных времен оказывали грецкие орехи. Все знают, что их рекомендуют употреблять в неограниченных количествах для профилактики полового бессилия. Однако еще лучше самих орехов в этом отношении помогает зеленая шкурка еще неспелых плодов. Зеленую шкурку с трех орехов перемалывают в ступке или натирают на терке, а затем заливают стаканом кипятка. Полученную смесь нужно слегка прокипятить и выпить за два сеанса по полстакана - утром и вечером. На следующий

день такой же отвар нужно приготовить снова.

Курс лечения продолжается не менее недели, при этом нельзя наварить шкурку сразу на весь цикл: целебная сила сохраняется в отваре не дольше суток. Для более приятного употребления горького отвара в нем можно растворить немного меда, буквально каплю с кончика чайной ложки.

За неимением зеленых грецких орехов можно воспользоваться шкурками с каштанов. По осени, когда плоды начинают осыпаться с деревьев, дольки от зеленого покрова каштанов надо собрать с земли и засушить. При этом нужно бережно относиться к острым шипам этой крепкой шкуры - именно на кончиках каштановых шипов и находятся многие ценные для мужского организма вещества. Потом высушенные дольки можно будет вываривать на медленном огне 15 - 20 минут, а отвар пить вместо чая, подслащивая его тем же медом.

У таких «каштановых» импотентов самая безнадежная «недвижимость» поднимается на треть-четвертую неделю регулярного употребления отвара.

## Мед

Целебные свойства меда, пчелиного молочка и воска используются во всех отраслях со-

временной медицины. Не исключая и лечения мужских проблем. Самый, пожалуй, жестокий способ излечения от мужского бессилия заключался в том, чтобы на обнаженный член посадить пчелу и заставить ее ужалить незащищенный мужской орган. Как при укусах в любые другие части тела, в этом месте образуется уплотнение и нарыв. Человеческий организм стремится поскорее рассосать очажок пчелиного яда, скопившегося в месте укуса. А значит, в укушенном месте стимулируется кровоток. Пещеристое тело члена наливается прибывающей кровью, твердеет, что, в общем, и является целью любого лечения импотенции. Кстати, боль в члене вовсе не мешает мужчине заниматься сексом. Больно, конечно, но лучше, чем когда ни боли, ни удовольствия.

## Мясожор

Немалую роль в сохранении и возрождении мужской потенции играет правильное питание. Наши предки ничего не знали о «сексуальных» свойствах перца, кинзы, ароматических приправ, устриц. Зато они и не ели жареной картошки, макарон и прочих «прелестей» нашего сегодняшнего стола, от которых по всему организму расползаются шлаки и быстро пропадает какое-либо желание. Вместе с тем рацион прадедов был сбалансирован и использовал на полную катушку те продукты, которые стимулировали половое влечение и сохраняли бодрость мужского духа.

Прежде всего это относится к мясу. Так, в свинине содержится огромное количество лизина - это аминокислота. А она стимулирует именно половое влечение. Не зная о существовании аминокислот вообще, мужики все же наедались мясом так, что еле из-за стола вставали. Для этого

Кроме свинины, для мужской потенции важно употребление печени, особенно говяжьей. В ней много железа, которое легко усваивается человеческим организмом. Улучшается кроветворный механизм, кровушка начинает быстрее двигаться по жилам, добегающая до того самого места, где вроде бы прекратилось всякое шевеление.

## Баня

Самый, пожалуй, приятный из способов возрождения мужской силы осуществляется в бане. Для совершения этого лечебного обряда необходим дубовый веник, пиво, мед, а также льняное полотенце. Дубовый веник предварительно распаривается в шайке с пивом и медом. Затем вымытого и уже пропаренного другим веником мужика кладут на спину на полоч, мужское

**ЗАБУДЬ  
ПРО ПИВО.  
ЕШЬ ТЫКВУ,  
ПЕЙ  
КРАПИВУ**

Предлагаю мужчинам попробовать средства от аде-номы.

Рецепт 1. Спиртовой экстракт из свежих корневищ крапивы. Измельчают корни в мясорубке, заливают в стеклянной банке водкой так, чтобы сырье едва было закрыто крышкой. Настаивают две недели, процеживают и принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## ИМПОТЕНЦИЯ... ОТЧЕГО?

Импотенция - это собирательный термин, включающий в себя несколько видов половых расстройств у мужчин. Это нарушение эрекции - неспособность достигать или поддерживать адекватную эрекцию полового члена, что ограничивает или делает невозможным удовлетворительное половое общение. Нарушение эякуляции (семяизвержения): основным выражением этой формы является изменение длительности полового акта и нарушение связи эякуляции с оргазмом. Наконец - нарушение полового влечения (либидо).





ку с трех орехов перемалывают в ступке или натирают на терке, а затем заливают стаканом кипятка. Полученную смесь нужно слегка прокипятить и выпить за два сеанса по полстакана - утром и вечером. На следующий

тентов самая безнадежная «не-движимость» поднимается на третью-четвертую неделю регулярного употребления отвара.

## Мед

Целебные свойства меда, пчелиного молочка и воска используются во всех отраслях со-

играет правильное питание. Наши предки ничего не знали о «сексуальных» свойствах перца, кинзы, ароматических приправ, устриц. Зато они и не ели жареной картошки, макарон и прочих «прелестей» нашего сегодняшнего стола, от которых по всему организму распространяются шлаки и быстро пропадает какое-либо желание. Вместе с тем рацион прадедов был сбалансирован и исполнял на полную катушку те продукты, которые стимулировали половое влечение и сохраняли бодрость мужского духа.

Прежде всего это относится к мясу. Так, в свинине содержится огромное количество лизина - это аминокислота. А она стимулирует именно половое влечение. Не зная о существовании аминокислот вообще, мужики все же наедались мясом так, что еле из-за стола вставали. Происходило это в так называемый мясор, или мясоти - время между Рождественским и Великим постом. Активное употребление мяса в неограниченных количествах повышало энергетический обмен в организме даже у мужчин весьма почтенного возраста. Именно поэтому большинство «последней» - поздних детей - рождалось на Руси в конце осени - начале зимы.

торое логично, что в мужском веческом организме механизм, отвечающий за кровяной механизм, кровушка начинает быстрее двигаться по жилам, добирается до того самого места, где вроде бы прекратилось всякое шевеление.

## Баня

Самый, пожалуй, приятный из способов возрождения мужской силы осуществляется в бане. Для совершения этого лечебного обряда необходим дубовый веник, пиво, мед, а также льняное полотенце. Дубовый веник предварительно распаривается в шайке с пивом и медом. Затем вымытого и уже пропаренного другим веником мужика кладут на спину на пол, мужское достоинство его прикрывают льняным полотенцем, и наступает пора серьезного испытания. Распаренным дубовым веником мужское достоинство надо лупить. Пока испытуемый не попросится на волю. Обычно в баню на эту процедуру мужчины отправлялись с женами.

Особенность обряда заключается в том, что перед мытьем оба должны были поклясться, что не будут заниматься любовью в этой самой бане.

© «Мегаполис-Экспресс»

## ЕШЬ ТЫКВУ, ПЕЙ КРАПИВУ

Предлагаю мужчинам попробовать средства от аденомы.

**Рецепт 1.** Спиртовой экстракт из свежих корневищ крапивы. Измельчают корни в мясорубке, заливают в стеклянной банке водкой так, чтобы сырье едва было закрыто жидкостью. Настаивают две недели, процеживают. В первую неделю принимают по 20 капель 3 раза в день. В дальнейшем, добавляя капли, доводят до 90-95. Срок лечения - около года.

**Рецепт 2.** Очищенные семена тыквы измельчают и принимают в пищу 2 раза в день (утром и вечером) по 1-2 столовые ложки в течение месяца.

Н.А.ЯРЫШ,  
народный целитель,  
г.Омск.

# Простатит. Может быть, он есть. А может - и нет

В поликлиниках диагноз «хронический простатит» ставят необоснованно часто, «приписывая» его почти всем мужчинам, у которых есть проблемы в мочеполовой сфере.

О современных взглядах на диагностику и лечение больных хроническим простатитом рассказывает заместитель директора Республиканского центра репродукции человека, кандидат медицинских наук Михаил Васильевич КОРЯКИН.

## 100 и 1 симптом

95% всех случаев воспаления предстательной железы (простаты) имеют так называемое первично-хроническое течение, когда отсутствуют симптомы острого заболевания. Но время от времени могут беспокоить неприятные ощущения, например:

жжение и резь во время мочеиспускания, выделения из уретры, моча идет не струей, а каплями;  
боль внизу живота и паховой области, в мошонке и яичках, в области прямой кишки, промежности, крестца и поясницы;  
сексуальные проблемы - преждевременная эякуляция, болезненный оргазм или его ослабление, гемоспермия (примесь крови в сперме).

## Диагностика

Скорее всего, обследование выявит присутствие в предстательной железе инфекции. На сегодняшний день известно более 20 микроорганизмов, способных «завести» болезнь. Наиболее часто выявляются уреаплазма (39,8%), микоплазма (30,3%), хламидии (32%), герпес (44,5%), цитомегаловирус (30,7%).

## Старое, новое и совсем новое

Многим пациентам, особенно старшего возраста, пришлось пройти через очень неприятную болезненную процедуру - массаж предстательной железы. Методика эта не только неприятна и унижительна - она считается порочной и давно не применяется практически ни в одной стране мира, кроме России.

Сейчас доказано, что лучше всего отток секрета предстательной железы происходит при нормальном семяизвержении - во время полового акта или при мастурбации. Пальцевое исследование необходимо только для получения секрета предстательной железы в диагностических целях.

## Лечение

Лечение простатита включает в себя в первую очередь современную антибактериальную терапию на основании результатов тестирования на урогенитальные инфекции, а также ферментов, тизо- и магнитотерапию, электрофорез, лечебные ректальные тампоны, комплексное лазерное воздействие, СВЧ-гипертермию с использованием ректальных датчиков. Последний метод хорошо зарекомендовал себя - он устраняет длительный метод хорошо зарекомендовал себя, улучшает состояние органа. Бережное отношение к своему организму, отказ от алкоголя, активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе, регулярная половая жизнь с постоянным партнером - простая и надежная профилактика простатита.

## Заблуждения

Мнение, что заболевание простаты становится причиной тяжелых форм бесплодия и импотенции, - сильное преувеличение. Простата выполняет довольно скромные функции в организме мужчины - вырабатывает примерно треть часть семенной жидкости, обеспечивает ритмичный выброс спермы при оргазме, что достигается сокращением предстательной железы. Кроме того, железа принимает участие в обмене мужского полового гормона тестостерона. Ни аденома, ни рак предстательной железы не являются последствиями простатита. Это совершенно самостоятельное заболевание.







ПИСЬМО-  
ПРИЗЕР

## КЕДР - ПРИРОДНЫЙ ФАРМАЦЕВТ

Хочу рассказать об удивительном лекарстве - кедровом масле. Свойства этого масла по целебности аналогов не имеют.

Кедр является природным фармацевтом. Древесина, хвоя, смола, орехи - все это обладает целебными свойствами. Масло кедрового ореха обладает уникальными целебными свойствами. Применяется как ранозаживляющее, очищающее, восстанавливающее средство. Используют при суставном ревматизме, артрите, сахарном диабете, туберкулезе, болезни печени, почек и мочевого пузыря, атеросклерозе, изъеме желудка и 12-перстной кишки, геморрое, ожогах, обморожениях, усиливает со-

противляемость организма, нормализует обмен веществ.

Сама же я избавилась от болей в печени, используя кедровое масло регулярно в течение 6 месяцев. У мужа была оперирована печень в 96-м году, постоянно держали таблетки как «скорую помощь», бессмертник пил, но это лечение только снимало боль. И вот, употребляя кедровое масло, забыл, где и находится печень. Перенос второй ишемический инсульт спустя 7 лет после первого и снова благодаря только кедровому маслу живет полноценной жизнью, целыми днями в работе, хотя уже на пенсии.

У меня тоже «куча» болезней, с которыми я справляюсь сама, благодаря опять же кедровому маслу. Мы живем под таким дождем. Мой муж сам по старин-



ным рецептам восстановил производство по изготовлению кедрового масла. Работа трудоемкая, кропотливая получается, но сами лечимся

659735, Республика Алтай,  
Чемальский район, п. Чемал,  
ул. Уожанская, 27,  
УЗЮМОВА Ирина  
Николаевна.

## СОВЕТ ДРЕВНИХ РИМЛЯН

Я очень люблю историю. С особым удовольствием читаю про жизнь Древнего Рима и его обитателей.

Как известно, римляне были большие любители покутить, выпивки, сопровождавшиеся обильными закусками, длились неделями. И, обратите внимание, почти во все блюда они добавляли уксус.

В медицинской энциклопедии я нашла этому объяснение. Оказывается, уксус, ингиби-

руясь в кровь, не позволяет тромбоцитам склеиваться и «прилипать» к стенкам артерий. Тем самым уксус препятствует образованию тромбов.

С тех пор я в овощные блюда, салаты, маринады вливаю капелюк уксуса.

Предлагаю всем, кому здоровье позволяет, воспользоваться советом древних римлян.

Т. КОШЕЛЬ,  
Казань.

## ПРОСТОЙ СТРЕПТОЦИД

Недавно в вашей газете читательница спрашивала, как залечить трофическую язву. Я лечила трофическую язву так. Промывала ее перекисью водорода и присыпала стрептоцидом. Только так и пошло заживление, а до этого долго мучилась. Второй раз я использовала вместо стрептоцида стрептоцидовую мазь - она смягчает хорошо, а кожа не трескается.

С уважением  
П. П. СЕНТЮРИНА,  
Н. Новгород.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№ 52, декабрь 2001 года

## О ВРОСШЕМ НОГТЕ И СТАРЫХ МОЗОЛЯХ

В прошлом году у меня случилась неприятность: на большом пальце ноготь врос в мягкие ткани. Было очень больно ходить. Палец опух и покраснел, воспалился нарыв. Я не могла вступить на ногу, хотела уже пойти к хирургу, но решила рискнуть и воспользоваться рецептом, который очень давно выписала из журнала «Здоровье». Представляете, помогло! Поэтому хочу поделиться с вами.

Две недели подряд, каждый вечер я надевала на большой палец резиновый напальчник, в который клала немного сливочного масла. Напальчник закрепляла резинкой, надевала носок и оставляла так до утра. Постепенно боль прекратилась, краснота ушла, и я осторожно приподняла края ногтя, подложив под них маленькие кусочки марли. Затем аккуратно подпилила острые углы ногтя.

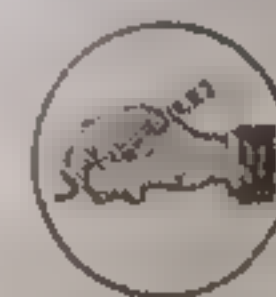
Так я вылечила палец и попутно избавилась от мозолей.

Взяла крупную луковицу, очистила ее, испекла в духовке, размяла в кашицу, чуть-чуть развела молоком, так, чтобы смесь не текла, намазала марлю и приложила к мозоли. Завязала и по-

вторила дней 5-6. Мозоль стала мягче и тоньше, ее можно было соскоблить.

От лука остается шелуха. Ее тоже можно использовать. Замочите ее в столовом уксусе на две недели. Затем настоенную шелуху наложите на те же мозоли и оставьте на ночь. Повторите несколько раз и безболезненно избавитесь от ненужных «довесков» на ногах.

О. ЕРЕМЕЕВА, г. Тула.



РЕЦЕПТ  
ИЗ КОНВЕРТА

ЛОПУХ

ВСЕГДА В МОЕЙ  
АПТЕЧКЕ

Хочу поделиться с читателями вашей газеты знаниями о целебных свойствах обыкновенного лопуха.

шли язвы да фурункулы. В поликлинике по месту жительства, куда я отправилась на следующий же день, врач-терапевт посоветовала мне лечиться лопухом, а конкретно, настойкой и мазью, которые нужно было приготовить самой.

Настойка

нечного масла, настаивайте сутки, затем прокипятите 15 мин. на маленьком огне и процедите. Этой мазью я смазываю свои фурункулы 3-4 раза в день.

Излечилась я за 2 недели спасибо доктору, который подсказал правильное лечение. Надежный способ лечения. С благодарностью.



[illegible]



Комплекс, который мы вам рекомендуем, доступен каждому, поскольку не требует ни тренажеров, ни снарядов. Он предельно эффективен и отнимает минимум времени - от 10 до 15 минут ежедневно. Каждое упражнение следует выполнять по 10 раз и без паузы переходить к следующему. Завершив одну серию, сделайте передышку не более 15 секунд и начните все заново. Начинайте с трех серий, а затем, по мере освоения нагрузок, доведите их количество до пяти.

**1. Лечь на спину, бедра** поднять перпендикулярно полу, колени согнуть под углом 90 градусов. Выпрямить правую ногу, не касаясь пола. Руки завести за голову, локти развести в стороны. Слегка поднять туловище, одновременно разворачиваясь влево до тех пор, когда правый локоть коснется левого колена. Подтянуть левую ногу, одновременно разворачивая туловище в противоположную сторону. Упражнение выполнять медленно, стараясь сохранять равновесие.

**2. Лечь на спину, ноги согнуть,** стопы плотно прижать к полу, руки заложить за голову,

## НЕ ЖАЛЕЙ ЖИВОТА СВОЕГО

Если вы мечтаете придать своей фигуре спортивность, начните с упражнений для мышц живота.

локти развести. Поднять правую ногу, пятку положить на колено левой ноги. Приподнять левую стопу на несколько сантиметров от пола. Медленно поднять туловище и ноги до касания головой правого колена. В этом положении задержаться на пару секунд, затем вернуться в исходное положение, не опуская левую ногу на пол. Сделав упражнение 10 раз, поменяйте ноги.

**3. Лечь на спину, руки раз-**вести в стороны, ноги вместе. Под-

нять левую ногу перпендикулярно туловищу, колено расслаблено. Вращать тазом вправо так, чтобы левая нога почти легла на пол поперек тела. Затем медленно вернуть ее в перпендикулярное положение. Упражнение выполняется по 10 раз для каждой ноги.

**4. Лечь на спину, ноги под-**нять, колени согнуть под прямым углом, расслабленные руки вытянуть вдоль тела. Напрягая мышцы живота, медленно приподнять таз до тех пор, пока ко-

лени не коснутся груди. Зафиксировать на несколько мгновений это положение, затем вернуться в исходное. Упражнение повторить 20 раз.

**5. Лечь на спину, ноги под-**нять, стопы держать сведенными. При этом колени слегка согнуты, чтобы избежать мышечной судороги. Руки завести за голову, локти развести. Медленно приподнять голову и плечи, следя за тем, чтобы спина не отрывалась от пола.



## САМА СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ

Людмила Ильичева из Москвы предлагает заменить традиционную содово-солевую чистку кожи лица при наличии загрязненных комедонов (черных точек) чисткой с помощью манной крупы, которая не раздражает нежную и чувствительную кожу, а также делится рецептом очищающего крема для сухой кожи, состоящего из сухого молока и такого же количества овсяной муки. Смесь нужно поместить в марлевый мешочек и после смачивания мешочка теплой кипяченой водой спиралеобразными движениями протирать кожу лица и шеи в течение 3-5 мин., а затем ополоснуть лицо теплой кипяченой водой, такой мешочек можно использовать 2-3 раза, а между процедурами подвешивать его для просушки.

**Чеканова Е.В.** из Иркутской области прислала интересный рецепт маски для сухой кожи из бананов: 1 ч.л. молотого геркулеса развести кипяченой или минеральной водой до получения кашицы и смешать с 1 ч.л.

размятого

вилкой

банана,

нанес-

ти на

кожу

лица

и

шеи

на

10-

15

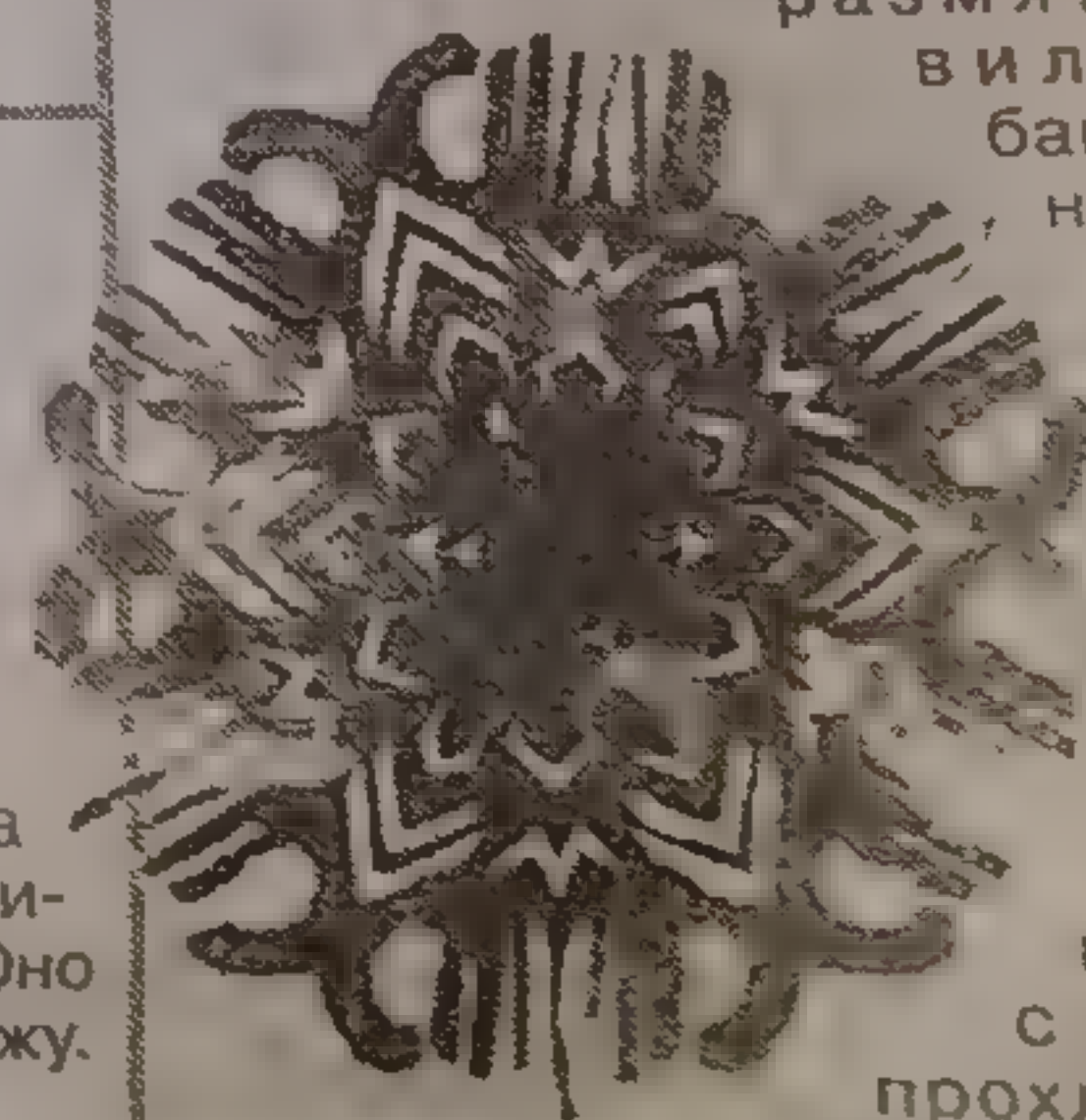
мин

и

смыть

прохладной

водой.



## ДВА ШАРИКА ПОД БЛУЗКОЙ

В США увеличение груди стало второй по распространенности (после липосакции) из обычно выполняемых операций.

До 1992 г. были доступны два типа имплантатов. Оба имели силиконовую оболочку, заполненную либо силиконовым гелем, либо стерильным солевым раствором. Но с 1992 г. в основном стали использоваться различные типы солевых грудных имплантатов, поскольку именно в том году Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA) ограничило использование силиконовых имплантатов.

теза или утечки вещества в тело проникает только солевой раствор, а не силиконовый гель.

В мае текущего года по рекомендации консультативной группы FDA одобрило солевые имплантаты.

Тот факт, что FDA одобрило солевые имплантаты компаний McGhan и Mentor, подтверждает, что эти производители гарантировали безопасность и эффективность своей продукции.

И все же использование имплантатов связано с риском.

Как и их силиконовые двойники, солевые имплантаты могут

Скоро мой самый любимый праздник - Новый год. Выглядеть в этот день особенно красивой вполне естественно! Я начинаю готовиться к этому дню примерно за неделю. За пять лет выработался уже специальный ритуал.

**Первый день.** Занимаюсь лицом. Делаю паровую ванну из трав. Смешиваю по 1 ч.ложке ромашки, хвоща, мяты и крапивы. Заливаю кипятком и ставлю на огонь. Когда появится парок, снимаю настой и 5-7 минут держу над ним лицо. Аккуратно удаляю черные

## ШЕСТЬ ДНЕЙ В ДЕКАБРЕ

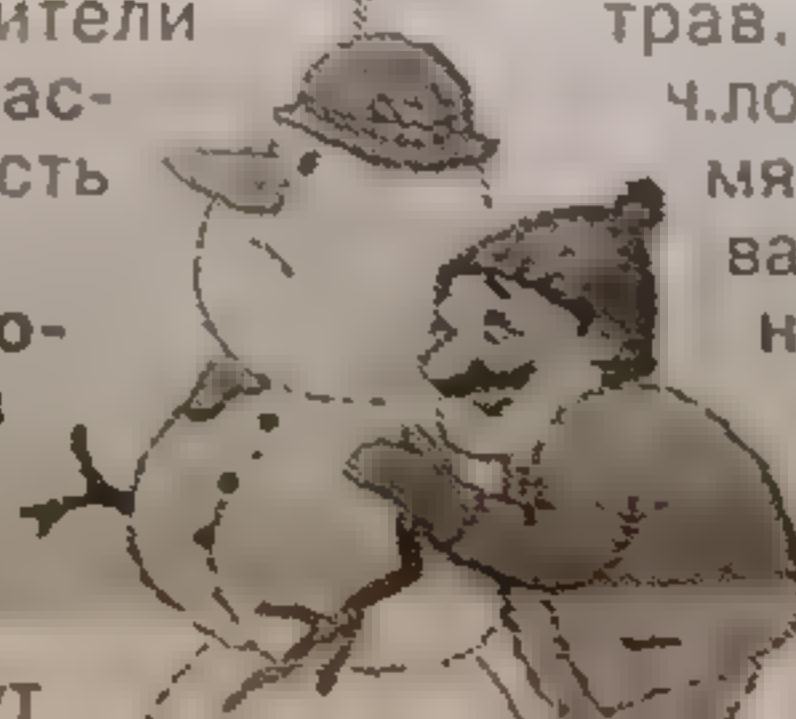
Третий день. Часть вечера посвящаю рукам. Ногти, а затем и локти держу по 10 минут в теплом постном масле. Оно хорошо питает и смягчает кожу. Делаю маникюр.

**Четвертый день.** Принимаю ванну из обычной соли (пачку на полную ванну) и ромашки с душицей.

**Пятый день.** Провожу «парадный» осмотр - своего наряда, обуви и т.д. Обычно спохватываюсь, что надо добавить то бижутерии, то поясок или шарфик.

**День шестой - главный.** Часа за два до выхода из дома принимаю душ, делаю маску из вареной картошки, размятой с

универсальную глицириновую маску, которая оказывает питательное действие, делает кожу гладкой и эластичной, предлагает С.Омельяненко из Пермской обл.: смешать 1 ч.л. глицерина с 1 ч.л. меда и двумя столовыми ложками кипяченой воды, затем при помешивании постепенно добавлять овсяной или пшеничной муки до консистенции кашицы, нанести на кожу на 20-25 мин, смыть теплой водой.





**В США увеличение груди стало второй по распространенности (после липосакции) из обычно выполняемых операций.**

До 1992 г. были доступны два типа имплантатов. Оба имели силиконовую оболочку, заполненную либо силиконовым гелем, либо стерильным солевым раствором. Но с 1992 г. в основном стали использоваться различные типы солевых грудных имплантатов, поскольку именно в том году Управление по контролю качества пищевых продуктов и медикаментов (FDA) ограничило использование силиконовых протезов. Это ограничение было связано с предположением, что силикон может проникать в тело и причинять вред здоровью, а также с неспособностью изготовителей представить удовлетворительные данные о безопасности силиконовых имплантатов.

Считается, что солевые имплантаты являются более безопасными, чем силиконовые, так как в случае повреждения про-

теза или утечки вещества в тело проникает только солевой раствор, а не силиконовый гель.

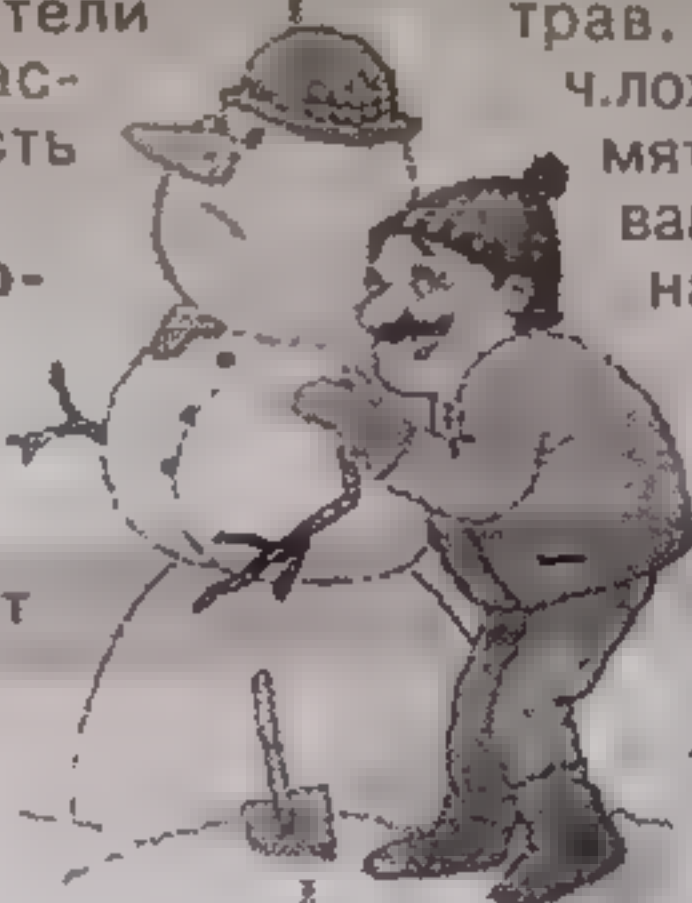
В мае текущего года по рекомендации консультативной группы FDA одобрило солевые имплантаты.

Тот факт, что FDA одобрило солевые имплантаты компаний McGhan и Mentor, подтверждает, что эти производители гарантировали безопасность и эффективность своей продукции.

**И все же использование имплантатов связано с риском.**

Как и их силиконовые двойники, солевые имплантаты могут разрываться, затвердевать, деформироваться и смещаться. Они также могут быть причиной инфекций, болевых ощущений и потери чувствительности в области соска или груди. Кроме того, они могут мешать кормлению грудью и затруднять диагностику рака груди.

«Remedicus».



Скоро мой самый любимый праздник - Новый год. Выглядеть в этот день особенно красивой вполне естественно! Я начинаю готовиться к этому дню примерно за неделю. За пять лет выработался уже специальный ритуал.

**Первый день.** Занимаюсь лицом. Делаю паровую ванну из трав. Смешиваю по 1 ч.ложке ромашки, хвоща, мяты и крапивы. Заливаю кипятком и ставлю на огонь. Когда появится парок, снимаю настой и 5-7 минут держу над ним лицо. Аккуратно удаляю черные точки, протираю лицо спиртом и делаю маску из взбитого белка, 1 ч.ложки крахмала и 3 ка-

пель лимона.

**Второй день.** Это парикмахерский салон. Волосы непременно нужно постричь за неделю или 10 дней до праздника, чтоб они чуточку отросли и лучше лежали.

**Третий день.** Часть вечера посвящаю рукам. Ногти, а затем и локти держу по 10 минут в теплом постном масле. Оно хорошо питает и смягчает кожу. Делаю маникюр.

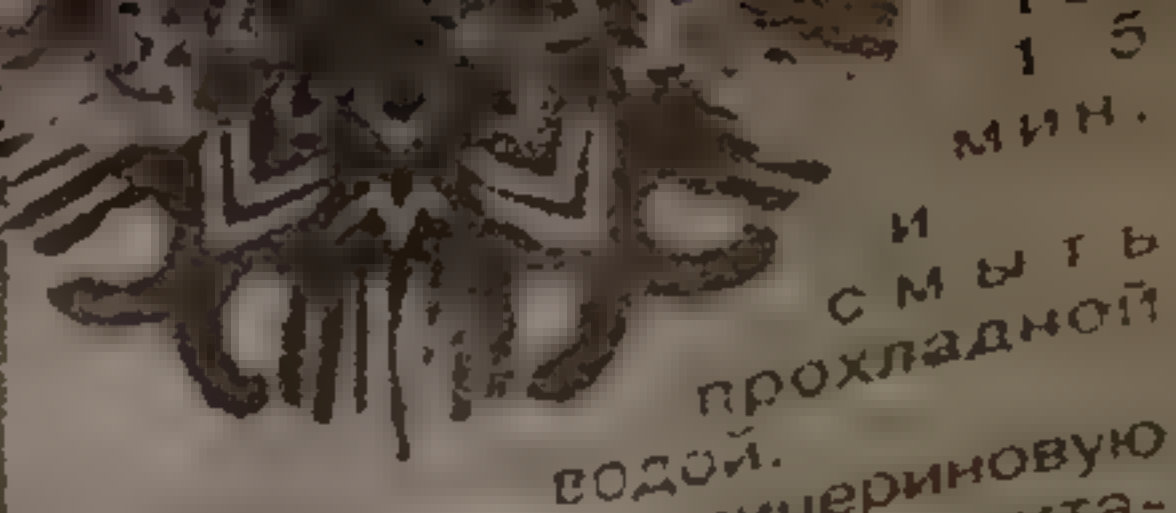
**Четвертый день.** Принимаю ванну из обычной соли (пачку на полную ванну) и ромашки с душицей.

**Пятый день.** Провожу «парадный» осмотр - своего наряда, обуви и т.д. Обычно спохватываюсь, что надо добавить то бижутерии, то пояска или шарфик.

**День шестой - главный.** Часа за два до выхода из дома принимаю душ, делаю маску из вареной картошки, размятой с 1 ч.ложкой свежего молока. Лицо покрываю бумажной салфеткой и лежу 20 минут. Затем снимаю маску и мою лицо теплой, потом прохладной водой. Делаю макияж и прическу.

Смотрюсь в зеркало. Общий вывод - очень хорошо! Я сделала все, чтобы так выглядеть. Желаю и вам того же!

**М.САВЕЛЬЕВА,**  
Ленинградская область.



Универсальную глицириновую маску, которая оказывает питательное действие, делает кожу гладкой и эластичной, предлагает **С.Омельяненко** из Пермской обл.: смешать 1 ч.л. глицирина с 1 ч.л. меда и двумя столовыми ложками кипяченой воды, затем при помешивании постепенно добавить овсяной или пшеничной муки до консистенции кашицы, нанести на кожу на 20-25 мин., смыть теплой водой.

Женщины с увядающей кожей могут воспользоваться маской, рецепт которой прислала **Казаченко Т.И.** из Ростова-на-Дону: редьку натереть на мелкой пластмассовой терке, отжать сок, к стмассовой терке, отжать сок, к 1 ст. л. которого добавить 1 ст. л. меда и 1 ст. л. сметаны; маску наносить в 2-3 слоя с интервалами 5-6 мин., оставить на лице 20 мин., затем смыть кипяченой водой.

## Чудный блеск твоих волос... Как его не потерять?

Какой бы ни был год на дворе и какую бы прическу вы ни делали - всегда и везде в моде красивые здоровые волосы. Так что же надо делать, чтоб волосы сияли здоровьем и силой? Ну, во-первых, стоит запомнить, что состояние волос отражает общее состояние организма. Равновесие минеральных веществ, микроэлементов и гормонов так же важно для волос, как и состояние вегетативной нервной системы и наличие жизненно необходимых питательных веществ. А это, извините за банальность, означает, что надо рационально питаться, хорошо высыпаться, много гулять и мало (а лучше совсем не надо) пить и курить, а также поменьше нервничать по пустякам.

Впрочем, совершенно здоровых волос нет практически ни у кого, а самое распространенное заболевание их - себорея.

Если перхоть провоцирует именно она, а не невроз, грибковое или другое заболевания, то в арсенале дерматологов и косметологов немало средств, которые помогут подлечить волосы, вернуть им красу и блеск.

### Мыть или не мыть?

Поскольку современный человек живет в условиях экологической помойки, то чем реже он моет голову, тем вернее портит волосы. Так что - мыть! И чем чаще, тем лучше - хоть каждый день. Только один маленький секрет - обязательно кипяченой водой! Или отфильтрованной через домашний фильтр, которых нынче множество.

А чем мыть?

### Шампунь

Внимательно читайте маркировку на упаковке! Вы не ошибетесь, если выберете детский шампунь - именно его рекомендуют косметологи, не возражая даже против импортных (был бы только сертификат качества). Эти шампуни адаптированы к любой воде и не обезжирят волосы.

Чтоб определить, годится ли вам тот или иной шампунь, сделайте такую пробу. Смешайте в стакане воду с шампунем и дайте смеси отстояться. Если появится



творожистый осадок - пользоваться этим шампунем не стоит. Нет, волосы не выпадут, просто долго придется отмывать их от... шампуня. До конца сгустки, скорее всего, удалить не удастся. А в них - остатки шампуня, вступившего в химическую реакцию с примесями воды: отличная питательная среда для размножения всяческих болезнетворных бактерий. Результат? Все тот же - себорея.

### Ополаскиватель

Ополаскивать волосы надо обязательно. Но опять «вечный» вопрос: как и чем? Для «усталых» волос с посекшимися концами косметическая промышленность предлагает весьма эффективные ополаскиватели - выбор их огромен, и, внимательно почитав инструкции, вы подберете то, что надо именно вам. Средства эти следует втирать в кожу головы и волосы сразу после мытья. Подержать 3-5-10 минут (время обязательно указано в инструкции) и смыть водой. Конечно же - вы помните! - кипяченой или отфильтрованной. Регенерирующие (восстанавливающие) вещества остаются на волосах, которые становятся скользкими, струяются в прическу.

Но кроме широко разрекламированных снадобий нам mode всего - уксус. Порой спрашивают: не вреден ли он? Нет, совершенно обязательно (столовая ложка 6%-ного уксуса на ведро воды). Волосы заблестят от уксусного полоскания.

А если есть время, можно приготовить такой ополаскиватель (для светлых волос опять же лучше всего ромашка) и кипятить 10 минут. Затем отфильтровать и добавить две столовые ложки уксуса.

Очень полезны коже головы ополаскивания светлым пивом.



# ЧТО, ГДЕ, КОГДА МЫ ОПУБЛИКОВАЛИ В 2001 ГОДУ

Темы	Первая цифра - номер газеты, в скобках - номер страницы	Темы	Первая цифра - номер газеты, в скобках - номер страницы
Алкоголизм, курение	8(2), 9(2), 11(4), 12(2), 15(3), 16(5), 17(3), 31(2), 35(3, 7), 40(5), 49(7)	Лимфогранулематоз	18(3)
Авитаминоз	2(5), 10(5), 11(6), 34(5)	Липома, жировик	16(2), 47(5)
Аденома(гиперплазия) простаты	4(3), 7(2), 11(4), 13(2), 14(4), 16(4), 24(4), 46(6)	Меланома	43(3)
Аллергия	14(5), 17(2, 3), 21(3), 24(1), 44(2), 49(5, 6)	Менструальный цикл	6(4), 12(4), 16(2, 6), 27(5), 47(6)
Ангина	4(2), 13(4), 27(3), 29(1), 31(5), 45(3), 47(5)	Микоплазменная инфекция	17(3)
Анемия, малокровие	3(2), 7(3), 34(5), 38(6), 47(1, 6)	Минералы, микроэлементы	9(4), 11(5), 13(4), 19(5), 22(4)
Аритмия, кардиопатия	9(5), 16(3), 17(2), 23(2), 32(2), 33(5), 35(2), 36(4), 39(3), 49(5)	Миома, фиброма	8(4), 12(4), 13(3), 14(3), 22(2), 39(2, 6)
Астигматизм	43(1, 2)	Мозоли	3(5), 12(6), 23(7), 30(5), 48(5)
Астма	2(5), 18(2), 22(5), 23(5), 24(5), 25(5), 32(1, 2), 34(1), 38(3), 39(5, 6), 42(2), 47(2, 4), 49(3, 5)	Молочница	8(4), 12(4)
Бессонница	3(4), 27(2), 33(5), 39(2, 5), 40(5), 41(1), 47(2)	Морщины, мешки, покраснение глаз	8(1), 10(2, 3), 30(2, 5), 36(6)
Бешенство	20(3)	Мочекаменная болезнь	3(3), 7(4), 9(2), 15(2), 31(3), 34(5), 37(5), 39(1), 41(2), 46(2)
Близорукость	21(6), 25(2), 27(1), 28(2), 34(вкладка), 43(2)	Мужское бесплодие	4(3), 16(4)
Болезни желудочно-кишечного тракта	23(5), 24(5), 29(2, 5), 30(2), 32(1, 2), 36(2), 38(3), 41(3), 42(5), 47(1, 4), 49(3, 4)	Нарушение сетчатки глаза	22(2), 26(3), 43(2)
Болезнь Бехтерева	38(3, 4)	Нарывы, гидраденит	15(2), 29(5), 47(2), 49(2)
Бородавки	4(2), 8(5), 23(2)	Насморк, вазомоторно-аллергический ринит	7(5), 9(5), 10(5), 16(2), 19(3), 22(2), 29(5), 36(3), 38(3), 42(2), 47(2)
Бронхит	14(4), 27(2), 33(1), 37(3)	Невралгия	15(3), 29(2), 39(5)
Варикозное расширение вен	8(3), 9(5), 12(1), 19(3), 40(3, 4), 48(5)	Носовые кровотечения	2(3), 4(5)
Вегето-сосудистая дистония	6(3), 14(2), 16(3), 29(2), 39(5), 44(5)	Облитерирующий атеросклероз	3(6), 6(3, 5), 16(1), 31(3, 4), 34(5), 43(5), 50(2, 3, 4)
Венерические заболевания (сифилис, трихомониаз)	10(3, 4), 13(6), 19(4), 20(2), 23(2), 24(3), 38(2)	Облитерирующий эндартериит	9(3), 34(3)
Ветряная оспа	23(2)	Ожирение	2(4), 12(6), 18(6), 23(5), 25(2), 35(2, 6, 7), 36(6), 38(2), 50(6)
Витилиго	11(2), 48(4)	Ожоги	4(1), 14(6), 23(7), 38(4), 39(2), 44(5), 49(2)
Водянка яичка	29(2)	Остеохондроз	3(5), 8(3), 9(4), 11(3), 14(4), 20(5, 6), 23(7), 27(5), 28(5), 30(5), 32(2), 35(5), 38(5), 43(3, 4), 46(1)
Воспаление желчных протоков	23(5), 36(1), 50(5)	Отеки	23(5), 30(2), 33(5)
Воспаление придатков	2(2), 7(5), 18(4), 42(5, 6)	Отравление	24(7), 28(7), 31(1, 6)
Воспаление седалищного нерва, ишиас	26(2), 29(2), 40(1)	Очищение организма	2(5), 9(2), 16(5), 26(5), 30(4), 36(5), 37(1), 38(1), 39(2), 42(5), 45(5), 46(2)
Выпадение волос	4(3), 10(1), 13(5), 14(2), 18(2), 21(4), 24(1), 27(6), 28(6), 29(5), 50(2, 6)	Паралич	12(2), 22(5), 32(2), 48(4)
Гайморит	19(4), 38(3, 4), 41(5, 6)	Паркинсонизм, дрожание конечностей	7(7), 15(4), 32(2), 44(6)
Гастрит	4(2), 9(4), 13(4), 20(4), 21(3), 30(5), 32(2), 34(5), 36(2, 5), 39(3, 4), 40(5), 43(5)	Переломы, ушибы, раны	23(7), 29(3), 30(2), 34(5), 36(2), 40(5), 42(1), 43(5), 44(2, 5), 46(5), 50(1, 4)
Геморрой	4(5), 7(3), 24(2), 42(3), 48(5)	Пиелонефрит	5(3), 19(3, 4), 32(2), 33(5), 34(1), 35(2), 40(1), 42(5), 43(5, 6)
Гепатит	7(3), 25(3), 27(3), 29(5), 31(2), 32(2, 6), 36(1, 5), 42(3), 50(5)	Плохой аппетит	13(1), 22(3), 29(2), 34(5), 42(5, 7)
Герпес	45(5, 6)	Пневмония	33(1), 44(3)
Гипертония	11(5), 12(1), 16(3), 19(4), 20(2), 26(1), 28(5), 32(2), 33(5), 34(3, 5), 39(5), 40(5, 6), 44(6), 47(3, 5, 6)	Подагра, полиартрит, артроз	2(5), 3(2), 5(6), 6(1), 9(2), 10(2, 4), 11(1), 12(2, 5), 16(5), 17(2), 19(1), 21(5), 22(2), 24(5), 25(3), 28(1, 5), 29(5), 34(2), 35(1), 36(1), 39(2), 40(3), 44(2, 3, 4), 45(2, 4), 46(2), 48(2), 49(2), 50(2)
Гипотония	3(2), 34(3), 41(3), 44(6)	Полипы в носу	17(2), 24(2), 29(2)
Глаукома	7(4), 9(3), 22(3), 35(4), 46(4), 47(2)	Полипы толстой кишки	24(3), 29(2), 47(3)
Глисты, лямблии, описторхоз, сальмонеллез	5(6), 22(3), 28(2), 33(3), 35(3), 50(2)	Полипы уретры	32(3)
Глоссит	2(2), 9(1), 16(1), 46(2), 49(2)	Помощь при утоплении	23(7)
Головная боль,	5(3, 4), 7(5), 9(2), 12(1), 13(1), 14(1), 15(1), 16(1), 17(1), 18(1), 19(1), 20(1), 21(1), 22(1), 23(1), 24(1), 25(1), 26(1), 27(1), 28(1), 29(1), 30(1), 31(1), 32(1), 33(1), 34(1), 35(1), 36(1), 37(1), 38(1), 39(1), 40(1), 41(1), 42(1), 43(1), 44(1), 45(1), 46(1), 47(1), 48(1), 49(1), 50(1)	Порок сердца	17(6), 33(1), 39(5)
		Потеря обоняния	34(3)
		Психическая, гипергидроз	34(2), 50(5)

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ



Выпадение волос	4(3), 10(1), 13(5), 14(2), 18(2), 21(4), 28(6), 29(5), 50(2, 6)	Паркинсонизм, дрожание конечностей	12(2), 22(5), 32(2), 48(4)
Гангморит	19(3), 38(3, 4), 41(5, 6)	Переломы, ушибы, раны	7(7), 15(4), 32(2), 44(6)
Гастрит	3(2), 9(4), 13(4), 20(4), 27(3), 30(5), 32(2), 34(5), 36(2, 5), 39(3, 4), 40(5), 43(5)	Пиелонефрит	23(7), 29(3), 30(2), 34(5), 36(2), 40(5), 42(1), 43(5), 44(2, 5), 46(5), 50(1, 4)
Гепатит	4(5), 7(3), 24(2), 42(3), 48(5)	Плохой аппетит	5(3), 19(3, 4), 32(2), 33(5), 34(1), 35(2), 40(1), 42(5), 43(5, 6)
Герпес	7(5), 25(3), 27(3), 29(5), 31(2), 32(2, 6), 36(1, 5), 42(3), 50(5)	Пневмония	13(1), 22(3), 29(2), 34(5), 42(5, 7)
Гипертония	45(5, 6)	Подагра, полиартрит, артроз	33(1), 44(3)
Гипотония	11(5), 12(1), 16(3), 19(4), 20(2), 26(1), 28(5), 32(2), 33(5), 34(3, 5), 39(5), 40(5, 6), 44(6), 47(3, 5, 6)	Полипы в носу	2(5), 3(2), 5(6), 6(1), 9(2), 10(2, 4), 11(1), 12(2, 5), 16(5), 17(2), 19(1), 24(5), 22(2), 24(5), 25(3), 28(1, 5), 29(5), 34(2), 35(1), 36(1), 39(2), 40(3), 44(2, 3, 4), 45(2, 4), 46(2), 48(2), 49(2), 50(2)
Глаукома	3(2), 34(3), 41(3), 44(6)	Полипы толстой кишки	17(2), 24(2), 29(2)
Глисты, лямблии, описторхоз, сальмонеллез	7(4), 9(3), 22(3), 35(4), 46(4), 47(2)	Полипы уретры	24(3), 29(2), 47(3)
Глоссит	5(6), 22(3), 28(2), 33(3), 35(3), 50(2)	Помощь при утоплении	32(3)
Головная боль, головокружение	2(2), 9(1), 16(1), 46(2), 49(2)	Порок сердца	23(7)
Дерматит, экзема	5(3, 4), 7(5), 9(2), 10(1), 12(5), 13(2), 15(5), 19(4), 29(2), 37(3), 41(5), 43(3), 44(4), 50(2)	Потеря обоняния	17(6), 33(1), 39(5)
Детский церебральный паралич	3(2), 6(5), 18(7), 25(3), 34(5), 38(5, 6), 46(5), 47(1), 49(4)	Потливость, гипергидроз	34(3)
Диабет	8(6)	Простатит	34(2), 50(5)
Диарея	10(1), 16(2), 24(5), 31(5), 41(3, 4), 45(6), 46(5, 6), 47(3)	Простуда, грипп	28(6), 34(4), 39(2)
Дисбактериоз	3(5), 20(1), 23(5), 24(7), 29(2), 31(6)	Псориаз	7(1, 5), 10(2), 12(5), 13(2), 14(3), 16(1), 18(5), 21(2), 22(2), 24(2), 29(5), 32(1), 32(2), 33(1), 38(5), 39(1), 40(4), 41(4, 5), 45(4), 46(1), 49(1), 50(5, 6)
Желчекаменная болезнь	9(5), 22(4), 23(3), 34(3), 41(3, 4)	Пяточная шпора	26(3), 35(2), 40(4), 44(2), 47(5)
Желчный пузырь	5(2), 6(3), 19(1, 2), 23(5), 31(3), 35(2), 36(5), 48(6), 50(5)	Радикулит	4(2), 8(5), 11(1), 17(2)
Жирная себорея	36(1), 45(3, 4), 48(6), 50(5)	Рак	12(5), 14(5), 42(2), 48(5)
Заболевания зубов	36(6)	Расстройство памяти	4(5), 13(4), 22(4), 28(5), 32(2), 33(4), 35(6)
Заболевания молочной железы	4(4), 12(5), 19(5), 20(3), 21(5), 25(5), 29(3), 40(3), 43(5), 50(2)	Рахит	18(5), 22(4)
Заболевания ногтей	2(4), 13(2, 5), 23(4), 28(4), 35(5)	Ревматизм	32(2)
Заболевания печени	3(5), 13(5), 21(4), 22(1), 34(3), 39(2), 46(3), 49(4)	Рожистое воспаление	5(5), 15(3), 26(4), 29(5), 31(5), 38(1), 45(2), 48(5, 6), 50(5)
Заболевания щитовидной железы	16(3), 23(5), 24(2, 3), 27(3), 29(2), 36(1, 5), 42(4, 5), 48(6), 50(5)	Слезотечение	4(2), 16(3), 34(3), 50(4)
Загар, солнечный удар	4(2), 23(3), 29(5), 30(3), 34(5), 36(4), 39(5), 48(3)	Старческое недержание мочи	3(2), 11(5), 26(2), 43(2)
Заикание	22(5, 6), 24(7), 27(6), 30(1, 6), 31(6), 32(1)	Стенокардия	42(2)
Запах изо рта	5(2), 7(1), 25(4), 38(2)	Столбняк	27(3, 5), 33(5), 37(3), 39(5)
Запор	3(2), 29(1), 38(3)	Стресс, невроз, депрессия	21(3)
Зубной камень	5(3), 6(5), 12(1, 3), 13(2), 14(1), 29(3), 32(2), 44(2), 47(4)	Судороги	2(5), 3(2, 3), 23(5), 31(1), 36(1), 37(5), 39(5), 45(3)
Изжога	5(5)	Сухие волосы	10(2), 15(2), 18(1), 22(2), 25(1), 49(3)
Импотенция	2(3), 4(1), 18(2), 19(1), 29(2), 48(5)	Трахеит	7(5)
Инсульт	12(5), 25(5), 28(6), 34(2, 3), 40(6)	Трещины на пятках	47(2)
Инфаркт миокарда	9(3), 14(5), 41(4), 48(3, 4)	Тромбофлебит	9(1), 15(2, 4)
Ишемия	22(3), 30(3), 32(5), 42(3, 4)	Трофическая язва	18(3), 43(3)
Капиллярная сетка	17(1, 4), 24(1), 41(1), 49(5)	Туберкулез	39(2), 43(1), 45(1)
Катаракта	2(2), 23(1)	Тугоухость, боль и шум в ушах	23(2), 25(4), 26(2), 34(1), 36(2), 38(2), 39(2), 40(2), 41(5), 46(5), 47(2)
Киста почки	3(1), 39(2), 43(2), 47(5)	Угри, прыщи	10(1, 5), 15(5), 18(1), 20(4), 28(2), 34(3), 39(3), 44(1), 50(4)
Киста яичников	26(2)	Удаление волос	6(4), 16(6), 26(4), 30(6), 31(2), 36(6), 39(4), 50(6)
Кисты верхнечелюстных пазух	2(2), 18(4), 20(2)	Фарингит	7(6), 10(5), 12(6), 16(6), 28(4), 36(2)
Климакс, менопауза	15(4)	Хламидиоз	47(1)
Колит	7(7), 24(6), 34(3, 6)	Хронический панкреатит	7(4), 25(6)
Контрацепция	2(5), 13(3), 15(5), 20(4), 31(3), 34(2), 49(2)	Целлюлит	4(4), 24(5), 32(6), 43(4)
Корь	16(4), 21(2), 35(2)	Цирроз печени	7(6), 12(6), 27(6), 30(6)
Косметические процедуры	51(6)	Цистит	30(2), 34(3), 36(5)
Косоглазие	6(5), 7(6), 8(2), 12(6), 13(2), 15(2), 18(6), 23(2), 24(1), 25(1), 29(1, 4, 5), 30(6), 41(6), 44(5), 50(6)	Чесотка	23(4), 28(2), 29(5), 32(2), 42(6)
Крауроз вульвы	43(2)	Энурез	23(3), 43(5)
Ларингит	7(5), 31(2)	Эпилепсия	14(6), 32(2), 38(2), 46(2)
Лейкоз	24(5)	Эрозия шейки матки	27(3, 4, 5), 31(2), 46(3, 4), 50(5)
		Язва 12-перстной кишки	2(2), 32(2), 39(2), 47(6)
		Язва желудка	16(3), 30(4), 41(2), 48(6)
		Ячмени на веках	3(3), 4(2), 13(4), 16(3), 29(5), 30(4), 31(5), 39(2), 41(2), 45(1), 47(2)



# ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

## ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ С НОВЫМ ГОДОМ И ЖЕЛАЕТ ВАМ СЧАСТЬЯ И БОГАТЫРСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

### 1 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК

Сегодня повышена чувствительность сердца. Полезно для здоровья пить красное сухое вино типа кагора. Следует отказаться от водки; также нежелательны сильнодействующие лекарственные средства. Сны не сбываются.

### 2-ЯНВАРЯ, СРЕДА

Сегодня полезно меньше спать - можно проснуться в разбитом состоянии. Эффективны очистки кишечника. Хорошо сегодня придерживаться растительной диеты, налегая на орехи и растительное масло. Неплохо сходить в баню, сауну. Сны значения не имеют.

### 3 ЯНВАРЯ, ЧЕТВЕРГ

Первый энергетически напряженный день в наступившем году. Повышается уязвимость желудка, желчного пузыря и кишечника, желчного пузыря. Возбудительной диеты, налегая на орехи и растительное масло. Неплохо сходить в баню, сауну. Сны значения не имеют.

### 4 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

Уязвимые зоны организма сегодня - брюшина, также верхняя часть спины. Благоприятны операции против грибка ногтей. Нежелательно перенапрягать зрение. Сны могут сбываться.

### 5 ЯНВАРЯ, СУББОТА

Хороший день для физических упражнений, занятий тяжелой атлетикой, бега на лыжах и коньках. Рекомендуются водные процедуры. Сны могут сбываться.



## К НОВОГОДНЕМУ

## СТОЛУ



### КУРИЦА В ТЫКВЕ

Взять тыкву среднего размера, у корешка (хвостика) срезать «крышку». Семечки и мякоть вычистить. Ошпаренную и опаленную тушку курицы, три-четыре луковицы (очищенные и разрезанные на четыре части) положить внутрь, посолить. Залить в тыкву пива до самого среза. Закрывать срезом. Поместить в духовку, а лучше в русскую печь на медленный огонь. Через два с половиной часа вилкой проткнуть тушку. Еще через час проверить готовность курицы. Специи добавлять после того, как тыква начнет остывать. К столу подавать, разрезав пополам или в тарелках порционно. Можно горячим, а можно как холодное блюдо. Кусочки курицы украсить сухой или свежей зеленью (петрушка, укроп, др. зелень).

### ДЕТСКОЕ ЛАКОМСТВО

Тыкву очистить от мякоти и семян. Очистить яблоки, порезать на две части. Забить тыкву поплотнее, добавив две столовые ложки меда и три-четыре листика черной смородины или небольшую веточку.

Если есть свежее молоко, влейте стакан - не повредит. Яблоки сподручней смешать с тыквенной массой.

P.S. Этот рецепт прислал нам не назвавший себя читатель из г. Выксы Нижегородской области.

### ХЛОПИН

Хлопа, хлопуща раньше означало: лгун, враль, хвастун, пустобай, сплетник. Примерно то же значение плюс лентяй, повеса, щеголь имеет слово хухрик, от которого возникли фамилии Хухриков, Хухорев, Хухрыгин, Хухорев.

### ХОДЫРЕВ

Ходырь - хорохора, надутый, важный; можно сказать, мол, петух ходит ходырем.

### ХОХЛАЧЕВ

В древности, хохлач означало на Руси или человека с хохлом, чубом, на голове, или вообще нечесаного, косматого. Родственные: Хохлов, Хохлеев, Хохлин, Хохолешников, Хохолов.

### ЦАРЕВ

Царев исконно означало: принадлежащий царю. Такую фамилию мог получить крестьянин из

# НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

царских земельных владений, когда его брали в солдаты. Случалось, и родители называли младенца Царем, желая ему славы и достатка.

### ЦЫПЛЯТЕВ

Фамилия появилась в XVI в. Некий Григорий Курица (Кокорев) назвал своего сына Александр Цыпля (цыпленочек). Стало быть, внуки в сей «куриной» семейке - Цыплятевы.

### ЧАГИН

Чага - так в древности называли пленницу. Помимо того, чагой и доньне называют березовую губку - нарост на стволе; чагу употребляют целители как снадобье даже при серьезных опухолях, а в прежние времена она заваривалась вместо чая.

### ЧАЗОВ

Русифицированная фамилия народа коми, издревле живущего на северном Урале. Чаз - крупномолотая мука, конопляные выжимки или тертый табак. Такое прозвище доставалось, ясное дело, человеку бывалому, хватившему лиха.

### ЧАЙКОВСКИЙ

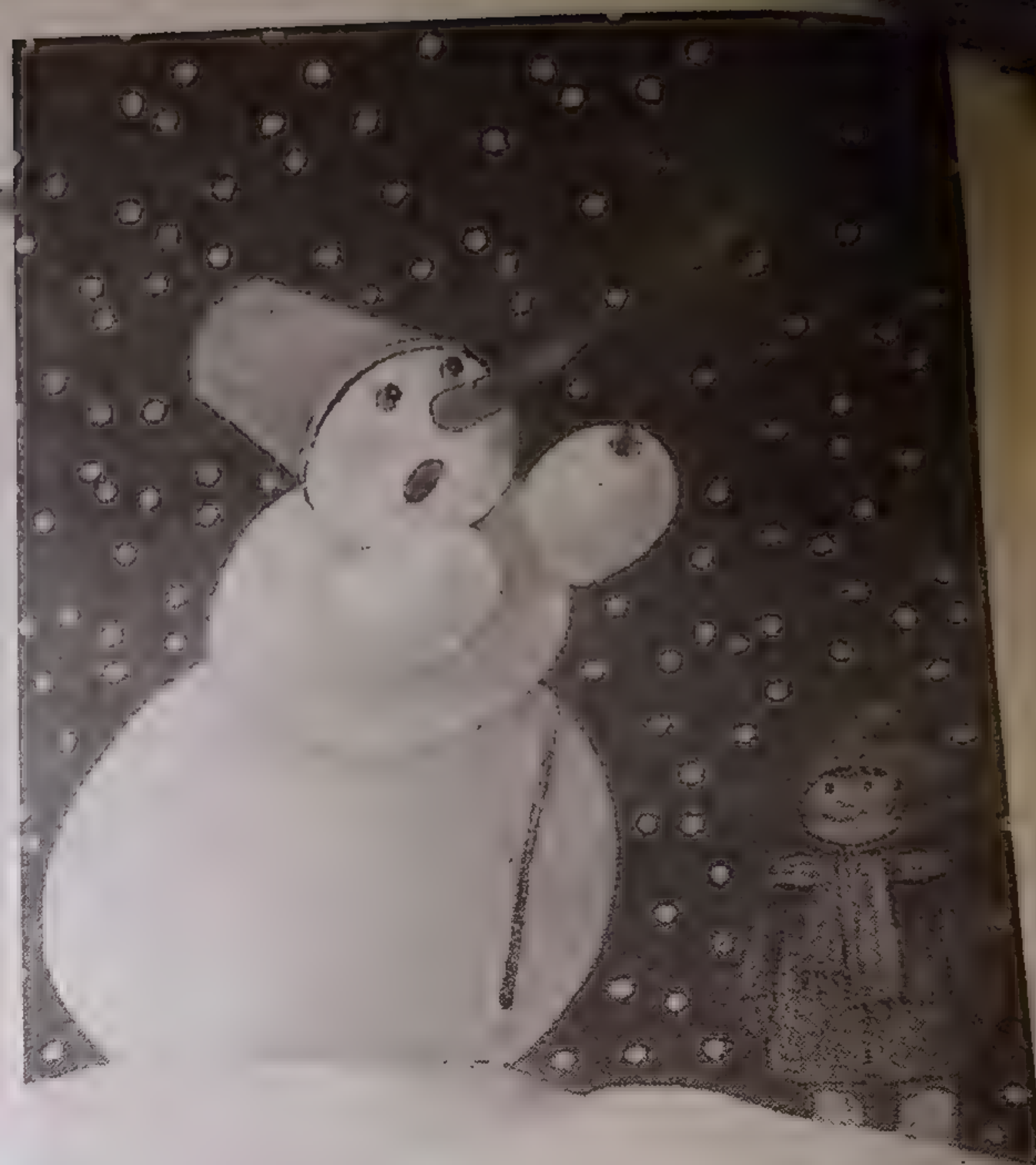
Фамилия пришла с Украины, которая до середины XVII в. была тесно связана с Польшей. Фамилии на -ский принадлежали дворянам, или же это окончание добавляли для благозвучности. Фамилия русского композитора произошла от названия селения Чайка, которое получил дед Петра Ильича, украинский хохол.

### ЧЕХОВ

Фамилия возникла задолго до того, как на Руси появились чехи. Чтобы ее растолковать достаточно вспомнить некоторые народные выражения: «На всякий чих не наздравствуешься», «Чихнуть в понедельник - корысти на неделю», «Не верю я ни в сон ни в чох, а верю я в свой червлячок и в вяз». Стало быть, чех - это чих или чох (от глагола чихать).

### ЧКАЛОВ

Фамилия знаменитого нашего летчика, уроженца Нижегородской области, до сих пор не растолкована. А между тем именно в этих краях прозвище Чкалов исконно давали человеку обидчивому, раздражительному, недотроге. Кроме того, фамилия могла образоваться от волжского словечка чка - чая льдина, и от чка - чкало.





# 4 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

Утренняя зарядка. Занятия физкультурой. Занятия спортом. Занятия танцами. Занятия музыкой. Занятия рисованием. Занятия лепкой. Занятия аппликацией. Занятия вышивкой. Занятия вязанием. Занятия плетением. Занятия шитьем. Занятия кройкой. Занятия портновством. Занятия кулинарией. Занятия кондитерством. Занятия выпечкой. Занятия консервированием. Занятия заготовкой овощей и фруктов. Занятия заготовкой грибов. Занятия заготовкой ягод. Занятия заготовкой лекарственных трав. Занятия заготовкой дикоросов. Занятия заготовкой ягод и фруктов. Занятия заготовкой грибов. Занятия заготовкой лекарственных трав. Занятия заготовкой дикоросов.

# 5 ЯНВАРЯ, СУББОТА

Хорошее утро. Занятия физкультурой. Занятия спортом. Занятия танцами. Занятия музыкой. Занятия рисованием. Занятия лепкой. Занятия аппликацией. Занятия вышивкой. Занятия вязанием. Занятия плетением. Занятия шитьем. Занятия кройкой. Занятия портновством. Занятия кулинарией. Занятия кондитерством. Занятия выпечкой. Занятия консервированием. Занятия заготовкой овощей и фруктов. Занятия заготовкой грибов. Занятия заготовкой ягод. Занятия заготовкой лекарственных трав. Занятия заготовкой дикоросов.

# 6 ЯНВАРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня рекомендуется обратить пристальное внимание на состояние почек. Может также потребоваться консультация специалиста. Занятия физкультурой. Занятия спортом. Занятия танцами. Занятия музыкой. Занятия рисованием. Занятия лепкой. Занятия аппликацией. Занятия вышивкой. Занятия вязанием. Занятия плетением. Занятия шитьем. Занятия кройкой. Занятия портновством. Занятия кулинарией. Занятия кондитерством. Занятия выпечкой. Занятия консервированием. Занятия заготовкой овощей и фруктов. Занятия заготовкой грибов. Занятия заготовкой ягод. Занятия заготовкой лекарственных трав. Занятия заготовкой дикоросов.

# 7 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Приветствие. Занятия физкультурой. Занятия спортом. Занятия танцами. Занятия музыкой. Занятия рисованием. Занятия лепкой. Занятия аппликацией. Занятия вышивкой. Занятия вязанием. Занятия плетением. Занятия шитьем. Занятия кройкой. Занятия портновством. Занятия кулинарией. Занятия кондитерством. Занятия выпечкой. Занятия консервированием. Занятия заготовкой овощей и фруктов. Занятия заготовкой грибов. Занятия заготовкой ягод. Занятия заготовкой лекарственных трав. Занятия заготовкой дикоросов.

# В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Лишний вес
- ◆ Пептический эзофагит
- ◆ Алкоголь: дома и у врача
- ◆ Ее величество печень
- ◆ Дети: совы или жаворонки?
- ◆ Таблетки от давления

# ЛЕТНОЕ ЛАКОМСТВО

Летнее лакомство. Рецепт. Ингредиенты. Приготовление. Описание. Занятия физкультурой. Занятия спортом. Занятия танцами. Занятия музыкой. Занятия рисованием. Занятия лепкой. Занятия аппликацией. Занятия вышивкой. Занятия вязанием. Занятия плетением. Занятия шитьем. Занятия кройкой. Занятия портновством. Занятия кулинарией. Занятия кондитерством. Занятия выпечкой. Занятия консервированием. Занятия заготовкой овощей и фруктов. Занятия заготовкой грибов. Занятия заготовкой ягод. Занятия заготовкой лекарственных трав. Занятия заготовкой дикоросов.

Р.С. Этот рецепт прислал нам не назвавший себя читатель из г. Выксы Нижегородской обл. Спасибо большое! Только в следующий раз подписывайтесь, пожалуйста, чтобы мы знали имена наших активных авторов.

Недавно Полставкину показалось, что он занедужил. Он осмотрел себя с помощью трюмо, но в поликлинику все-таки пошел.

- На что жалуетесь? - спросил врач.

Полставкин с легкой завистью посмотрел на молодого, дышащего здоровьем эскулапа и вздохнул.

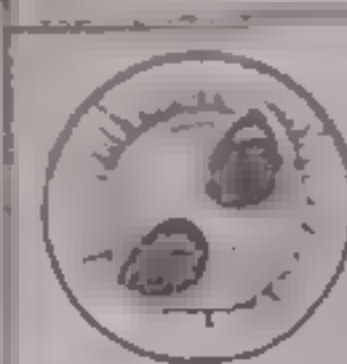
- Пожаловаться на омерзительную жизнь, вечное недовольство жены, неприятности на работе? - подумал он. - Ни к чему это. Не по тому ведомству. Разве что так, для смеха...

Эта мысль ему понравилась. - Зарплата жмет... На два размера меньше, - сострил он. - А если без шуток? - спросил врач.



# ЧАГИН

Чага - так в древности называли плесень. Помимо того, чагой и дочине называют бородавую губку - нарост на стволе чагу употребляют целители как снадобье даже при серьезных спухолях, а в прежние времена она заваривалась вместо чая.



# ПОЧИТАЛКА

- Здоровья мало! - посерьезнел Полставкин. - От горла все это...

Доктор внимательно осмотрел его, послушал, проверил рефлексы.

- Что ставите? - поинтересовался Полставкин.

- Острое респираторное заболевание!

- ОРЗ? Ну это вы зря. По-мо-

# ПАЦИЕНТ

ему, чистая ангина!

- С чего вы взяли? Ангиной здесь не пахнет

- Ничего себе не пахнет?! - слегка возбудился Полставкин.

- Покраснение горла есть! Миндалины увеличены! Пробки...

- А вот пробок-то и нет, перебил доктор.

- Как это нет? - возмутился Полставкин, вырывая у доктора специальное зеркальце и пытаясь с помощью его и своего карманного заглянуть себе в горло. - Вы что, не видите?

- Не вижу!

- Любой специалист поставит здесь ангину!

Хотите сказать, что я не специалист? Разве вы врач?

- Нет, химик... Ну и что?!

- Вот и химичьте себе на химзаводе! А диагнозы оставьте нам, специалистам!

- Может быть, мне и лечиться не надо?

- Лечиться вам надо! - дрожа, прохрипел врач. - Только не от ангины!

- А от чего?

- Я бы вам сказал, от чего! - взвизгнул доктор.

- Ну хорошо, хорошо... - примирительно сказал Полставкин, опа-

саясь, что врача вот-вот хватит кондратий. - Назначайте лечение.

Доктор неверной от волнения рукой выписал рецепт.

- Олететрин?! - прочитал Полставкин. - Соображаете...

- Ну спасибо!

- ... Хотя от него могут возникнуть побочные явления.

- Что вы имеете в виду?

- Тошнота, стоматит, аллергические сыпи...

- Послушайте! - взвился доктор. - Зачем вы пришли, если все знаете?

- О-о! Нервишки совсем никуда... Вот и пятна на лице появились...

Полставкин взял за руку док-

Фамилия знаменитого назло доктору, уроженца Нижегородчины, до сих пор не разработана. А между тем именно в древних хрониках упоминается Чарин, который давал человеку обильному раздражителю, недогадка, какова была фамилия могла образоваться и от волжского славянского - праву-чая лядина, и от чоты - матка, передавать при игре в мяч или в бабки.

Тогда, когда мы, врачи, были

- Так и знала - удрученно про-

форматоров. - Тахикардия Пульс

нигилидний. - Потом оттану-

кому под глазом и добавит

- Давы, батенька, совсем пло-

хи! - Вы подгазаете? - прохрипел

доктор.

- Ну вот! Уже и хрипеть нача-

ли! Сестра, кислород!

Полставкин дал подышать

кислородом, сделал успокаива-

ющий укол, и когда доктор при-

шел в себя, сказал: «А теперь

посмотрим, от чего мы хрипим».

Доктор послушно открыл рот.

- Да у вас миндалины, как по-

мидоры. Консервативное лече-

ние здесь ничего не даст. Надо

удалять.

- Мне предлагали, - вздохнул

доктор. - Да все никак не решусь.

- Решайтесь! - напористо про-

изнес Полставкин. - А то недо-

лго и осложнение схлопотать.

Сердце испортить. Почки... Опе-

рация-то пустяковая. Зато какой

источник инфекции устраните...

- А без операции нельзя? - с

надеждой спросил доктор.

Полставкин картинно развел

руки, как бы говоря: «Образован-

ный человек, врач, и такое... Просто стыдно».

- Может быть, вы и правы. -

задумчиво произнес доктор.

- Вот и ладушки! Значит, со-

гласны? - искренне обрадовал-

ся Полставкин и крикнул: «Сест-

ра, скальпель!»

Г. ГОЛЛЕНДЕР.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru  
Материалы, помещенные в этом журнале, являются собственностью издателя.

«Твое здоровье»  
№52 (213), декабрь 2001 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnp.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 21 декабря 2001 г. в 16 часов (по графику) - в 16 часов.  
Опечатано в ФГУП «Нижполиграф»  
Н.Новгород, ул. Вятская, 32  
Тираж 22480. Заказ № 1078050.  
Цена в розницу договорная.  
Подписано в печать 21.12.2001

51309



**ФАЛЬШИВОЕ ЛЕКАРСТВО**

Как его распознать?

4 стр.

**ГОВОРЯТ, ВСЕ БАБЫ СТЕРВЫ...**

Вы тоже так считаете?

6 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№1 (214) январь 2002 г.

**МЫ ДЛЯ ВАС  
В НОВОМ ГОДУ...**

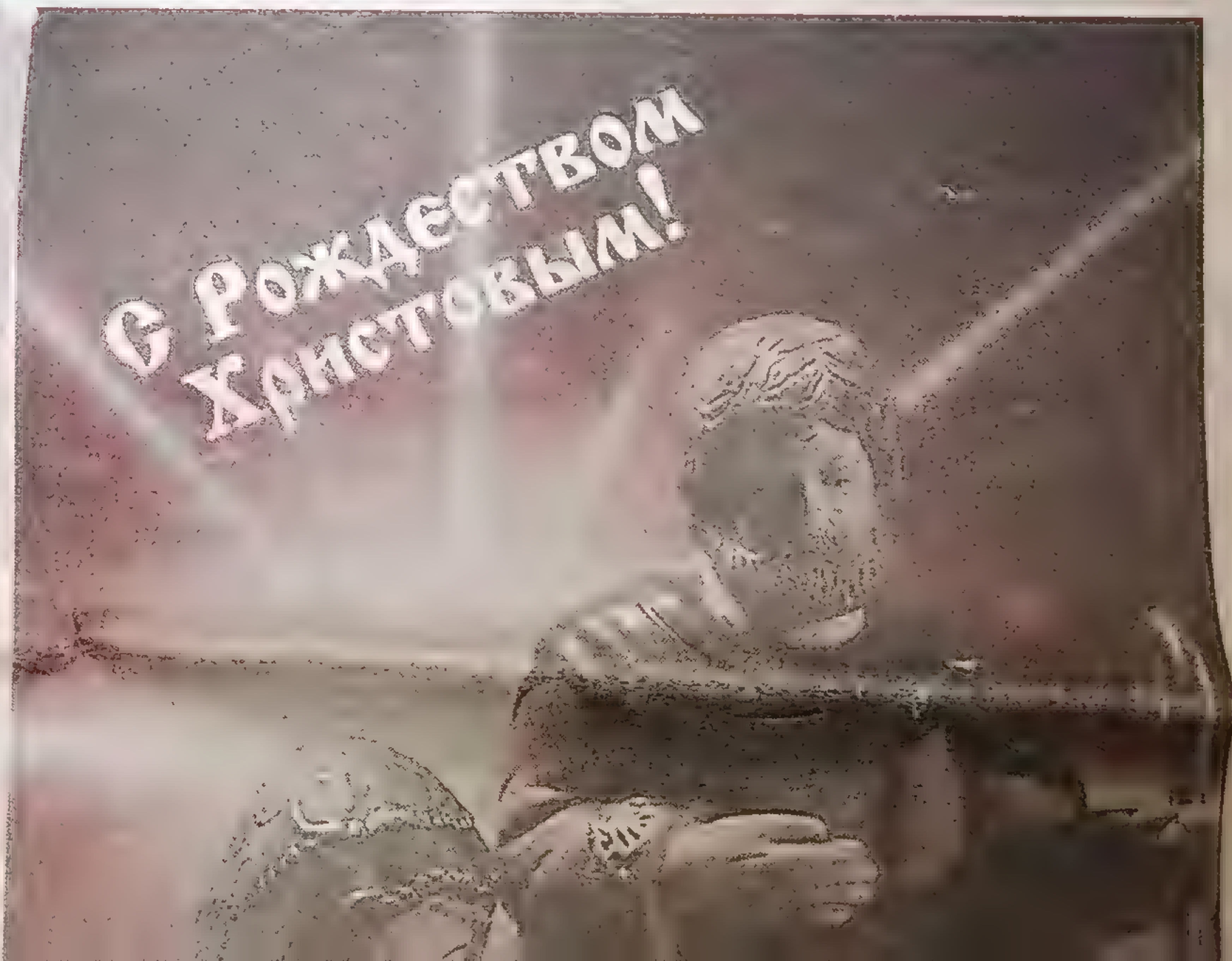
Дорогие читатели, здравствуйте!

Будьте здоровы в новом году! Наступает год Лошади, если верить восточному календарю. Каким он будет? Для кого-то обычным - усталая тетя Лошадь потащит и дальше свою повозку, а кто-то на лихом вороном рысике умчится в даль светлую... Об этом вы прочитаете сегодня на 7-й странице. Но как бы то ни было, для нас с вами одно главное - не болеть. Очень надеемся, что и газета «Твое здоровье» поможет в этом.

Мы не случайно в конце года поставили анкету: хотели узнать, чего вам в газете не хватает. Получили очень интересные ответы, поговорим о них в ближайших номерах. Но уже сегодня мы можем сказать, что обещаем твердо:

- **разговор об алкоголизме.** Врач-нарколог, психотерапевт, очень хороший популяризатор Сергей Николаевич Зайцев готов ответить на все ваши вопросы. Более того, он уже подготовил цикл замечательных статей.
  - **систему профилактики заболеваний.** Частью мы расскажем о взгляде врачей на эту проблему. А самое интересное вам расскажет наша старая знакомая Алевтина Степановна Походяева, которая имеет на все свое особое мнение.
  - **травяной ликбез.** Многие из вас настоятельно просят рассказать не только о возможностях фитотерапии, но и о том, как различать растения, как и когда их заготавливать, что важно при этом учитывать.
  - **медицинский словарь.** Один читатель правильно заметил, что многие термины в материалах не знакомы. То, что для врача - аксиома, для читателя - темный лес. Постараемся расширить ваши знания, потому что просьб расшифровать диагноз в почте всегда очень много.
  - **физкультурную азбуку.** В самом деле, что мы все про травы да диету, когда во многих случаях от болезни избавляет движение: гимнастика, йога и т.д.
  - **конкурсы.** Постараемся уйти на этот раз от обычной «развлекаловки» и сделаем для вас «познавательное соревнование». А то все вы нас спрашиваете. Теперь мы вас спросим: а знаете ли вы?.. Ответите - получите денежный приз.
- И всем за один раз не расскажешь, мы еще вернемся к этому разговору. Мы получили в анкете много ваших «спасибо». Благодарим и мы вас за то, что

**С РОЖДЕСТВОМ  
ХРИСТОВЫМ!**





- систему профилактики заболеваний. Частью мы расскажем о взгляде врачей на эту проблему. А самое интересное вам расскажет наша старая знакомая Алевтина Степановна Походяева, которая имеет на все свое особое мнение.

- травяной ликбез. Многие из вас настоятельно просят рассказать не только о возможностях фитотерапии, но и о том, как различать растения, как и когда их заготавливать, что важно при этом учитывать.

- медицинский словарь. Один читатель правильно заметил, что многие термины в материалах не знакомы. То, что для врача - аксиома, для читателя - темный лес. Постараемся расширить ваши знания, потому что просьб расшифровать диагнозы в почте всегда очень много.

- физкультурную азбуку. В самом деле, что мы все про травы да диету, когда во многих случаях от болезни избавляет движение: гимнастика, йога и т.д.

- конкурсы. Постараемся уйти на этот раз от обычной «развлекаловки» и сделаем для вас «познавательное соревнование». А то все вы нас спрашиваете. Теперь мы вас спросим: а знаете ли вы?.. Ответите - получите денежный приз.

Обо всем за один раз не расскажешь, мы еще вернемся к этому разговору.

Мы получили в анкете много ваших «спасибо». Благодарим и мы вас за то, что, читая кучу еще разных газет на оздоровительную тематику, вы остаетесь нам верны.

## ЗИГЗАГ УДАЧИ

Дорогие друзья!

Сегодня мы завершаем наш конкурс «Зигзаг удачи». Розыгрыш читательских писем, пришедших в редакцию на последней неделе 2001 года, указал имя «последнего героя» - это Е.Н.Клименко из с.Рахманово Павлово-Посадского района Московской области. Елена Николаевна, ваш приз - книга «Популярная энциклопедия народной терапии» - придет по почте.



ПИСЬМО-  
ПРИЗЕР

## ПОВАРЕШКА ТОЖЕ ЛЕЧИТ

Здравствуй, дорогие работники газеты «Твое здоровье»! Я благодарна вашей газете, вашим письмам, что печатаете. Многие я советы испробовала, такие как «Мой «мезим» - шишечки ольховые», очень хороши «Иголки с елки»: и простуду лечат, и силу дают.

А «По ангине поварешкой» знаете как помогает! Можно не мыть поварешку - вот как часто мы ей пользовались, и теперь ангина отступила. Спаси вас, Господи, за такие рецепты.

Хочу дать свой рецепт от ожога. Однажды я белила потолки и так спешила, что, открыв чайник, ошпарила руку паром. Чем-либо мазать некогда было, и я обмакнула ее в известь. Знаете, через час не стало ни жжения, ни боли. Я смыла известь и ничего болезненного не увидела. Это дело случая, так я решила.

Но вот сейчас в загонье варили пельмени, и я уронила кастрюлю с пельменями на ногу. Ошпарила довольно-таки сильно от колена и всю ступню. Раздумывать было некогда, быстро взяла горсть жидкой извести, что осталась от побелки, то есть уже заранее гашеной, обмазала ногу, продолжая ходить по комнате. Но какое удивление: через час прошла боль. Но известь я еще не смывала, как бы боялась. А когда известь высохла и осыпалась сама, то признаков ожога никаких не было. Никто бы не подумал, что был такой сильный ожог. Так что известью не только можно забеливать грязь, наводя чистоту, но и лечить ожоги. Только сразу быстро лечиться.

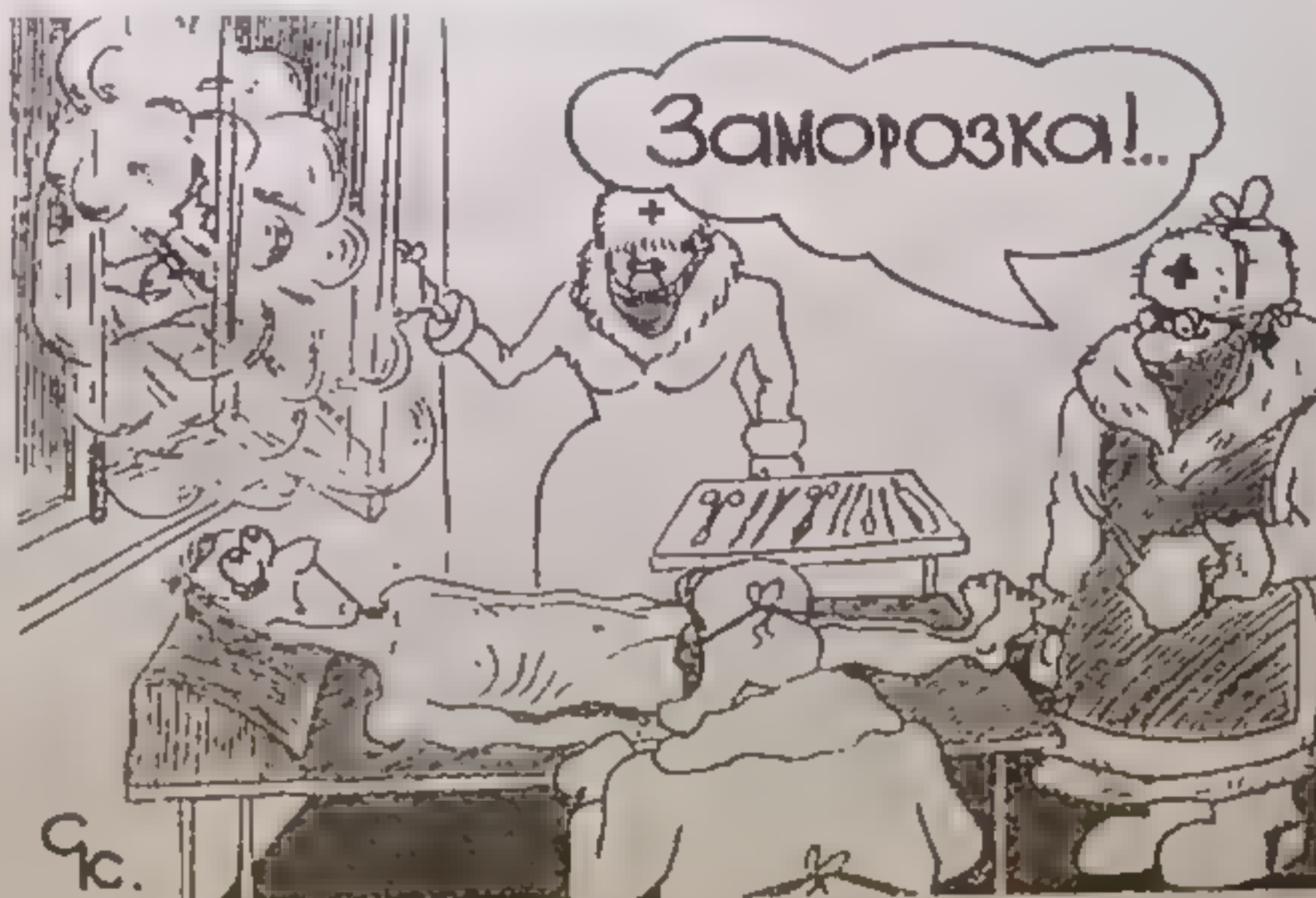
Дай вам Бог здоровья!

А.МАНОШКИНА, г.Бирикчул, Хакасия.

Жюри присуждает Анастасия Ивановна! Приз за лучшее письмо номера - книга «Популярная энциклопедия народной терапии» - придет по почте.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

- Доктор, кажется, вы сели на мою шляпу!
- Да-да, я знаю. А что, вы уже уходите?
- \*\*\*
- В чем секрет вашего долголетия?
- Нет денег на похороны.



## В НОМЕРЕ:

- |   |         |
|---|---------|
| На приеме у нарколога<br>Неужели это фригидность?                       | Стр. 2. |
| Детские болезни<br>«Совы» или «жаворонки»?                              | Стр. 3. |
| Таблетки от давления<br>Гормональные мази                               | Стр. 4. |
| Ее величество печень<br>Пептический эзофагит<br>Белье, в котором худеют | Стр. 5. |
| Утро вечера мудренее<br>Опасные поцелуи                                 | Стр. 6. |
| Что вам ждать от судьбы<br>в 2002 году?                                 | Стр. 7. |





ОТКРОВЕННОЕ  
ПИСЬМО

## «ФРИГИДНОЙ СЕБЯ НЕ СЧИТАЮ»

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Твое здоровье»! Очень бы хотелось найти ответ на свой вопрос, который меня мучает уже 9 лет, и я считаю, что вы, возможно, мой «спасательный круг». Почти 9 лет назад я вышла замуж без чувств, без любви. Поначалу половая жизнь была для меня просто отвратительна. Практически сразу же начались гинекологические проблемы. Человек я очень впечатлительный, ранимый, а в гинекологии я увидела и страдания тех женщин, которым делали аборт. Да еще наслушалась грубоватых выражений гинекологов в свой адрес. Мне тогда шел 22-й год. Визит в гинекологию у меня закончился истерикой, а для себя решила, что больше я туда не пойду. О детях я решила не думать, тем более, что от человека, которого я не люблю, думаю, и рожать не стоит.

Поэтому все силы приложила на применение контрацепции. Ни одного дня я не «жила» на «авось».

Вскоре с мужем мы развелись.

Себя холодной, фригидной я не считаю, т.к. отсутствие

нормальной половой жизни воспринимаю как большую проблему. Но при этом при одной мысли о беременности и родах меня колотит нервная дрожь. Как-то гинеколог стала «распекать», почему я «тяну с ребенком», я ей откровенно рассказала о своих страхах. Только она меня не поняла и стала кричать, что я ненормальная, т.к. все женщины хотят и рожают детей.

После того случая я у гинеколога на приеме не была 1,5 года.

Два года назад встретила человека, которого полюбила, но я с ним рассталась, т.к. он жизни не представлял без детей, а я бы так и не смогла перебороть свой страх, чтобы хотя бы попытаться забеременеть.

Годы уходят, а моя проблема остается.

На фоне вегето-сосудистой дистонии (она у меня с 18 лет) у меня часто бывает апатия, депрессия, плохое настроение.

Я у вас очень прошу совета, что мне делать в данной ситуации, как решить свои проблемы? Очень прошу ответить на мой вопрос через



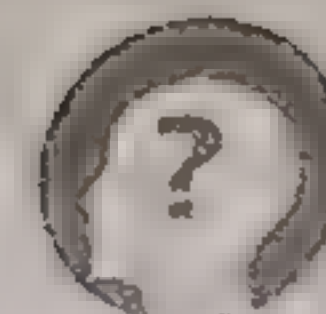
газету. Я думаю, что такая проблема мучает не меня одну, а молча страдают и другие женщины, не зная куда пойти со своей бедой. Заранее благодарна.

Н. Нижегородская обл.

От редакции. Уважаемая Н! Хотя мы так и не поняли толком, в чем заключаются ваши несчастья, сама по себе проблема какого-то мучительного поиска - налицо.

Ничего нет страшного в том, что вы вычеркнули из жизни деторождение: вы не одиноки в этом стремлении. Не хотите детей и не надо, тысячи женщин обходятся без них.

Другое дело, что на вас давит груз сексуальной неудовлетворенности. Пытаетесь ли вы вновь найти себе друга? Нет? Если проблема в этом - то она психологического плана, и помощь психотерапевта вам абсолютно необходима. Скорее всего, в вашем городке нет квалифицированного специалиста, необходимо обращаться в областной центр.



ПАРА СТРОЧЕК  
НА ОТВЕТ

## ВСЯ ПРОБЛЕМА В ОТСУТСТВИИ ДЕНЕГ

Нельзя ли через газету попросить областное здравоохранение улучшить обеспечение населения слуховыми аппаратами? Их выпускают очень мало, и страдают из-за этого дети.

Сейчас всего выпускают много - только покупай. Проблема слуховых аппаратов не в том, что их нет, а в том, что они очень дороги и не у всех есть возможность их приобрести. А особенно нет денег у департамента здравоохранения. Казна пустая из-за того, что в России предприниматели не очень любят платить налоги. А если средств мало - мало и возможностей, особенно на закупку таких дорогостоящих слуховых аппаратов и оказание бесплатных услуг по обеспечению ими населения.

Почему бы не обучить медперсонал райбольниц, чтобы он мог проводить анализ на хламидии? Мы из периферии не можем ездить в областной центр на эти обследования - далеко и дорого.

Дело не в том, что персонал не умеет (научить-то можно всех и всему), а в том, что в районных

больницах нет специального оборудования, реактивов, препаратов. Районным больницам не хватает самого необходимого - денег на питание, белье, лекарства, зарплату... Что уж тут говорить об оборудовании, которое стоит миллионы...

Завелись жучки в мухе. Если муку просеять и прокалить в духовке, можно ли ее использовать после этого?

Да, можно, жучки в принципе безвредны; только неприятно, если их развелось неимоверное количество. Такую муку лучше выбросить. А вот крупу вполне достаточно промыть.

Где можно купить лекарство эндурацин? В аптеках его нет.

В основе эндурацина лежит лекарственное действие такого препарата, как никотиновая кислота. Вот ее и спрашивайте в аптеках. Только осторожнее следует быть язвенникам и «желудочникам». Как и всякая кислота, она обладает раздражающим действием на слизистых оболочек.

А в принципе сейчас практически любое лекарство можно заказать через аптеку, были бы деньги, чтоб оплатить услугу.

ПЕРЕПИСКА



ПРОШУ  
ПОМОЩИ

## У НАС ДИАГНОЗ: ФЛЮОРОЗ



БЕСЕДЫ

НАРКОЛОГА

## «МНЕ ТАК ЖАЛКО СЫНА»



С себя холодной, фригидной проблемы? Очень прошу от-  
я не считаю, т.к. отсутствие веть на мой вопрос через

городке нет квалифицирован- го специалиста, необходимо об-  
ращаться в областной центр.

не умеет (научить-то можно всех  
и всему), а в том, что в районных

заказать через аптеку, были бы  
деньги, чтоб оплатить услугу.



ПРОШУ  
ПОМОЩИ

## У НАС ДИАГНОЗ: ФЛЮОРОЗ



У ребенка (10 лет) изменение эмали на постоянных зубах. Появляются коричневые пятна, и зуб начинает гнить. Врачи сказали, что это чувствительность зубов к фтору. Диагноз: флюороз.

Уважаемые знахари, напишите, пожалуйста, кто может помочь в нашей беде. Заранее благодарна.

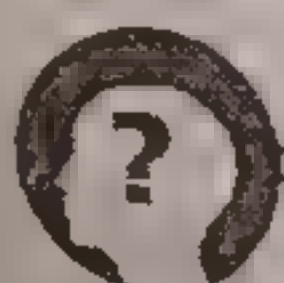
И еще. Как избавиться от тахикардии? По кардиограмме сердечного заболевания не обнаружено. На время

помогли успокоительные средства.

Теперь снова болит сердце, рука, тяжело дышать. И еще у меня хронический холецистит, тонзиллит.

Люди добрые, помогите избавиться от этого букета болезней.

Л. А. МАКАРОВА,  
Московская область,  
с. Ермолино.



СПРАШИВАЛИ?

## ЕСЛИ ВЖИВЛЕН КАРДИОСТИМУЛЯТОР

Моей маме вживлен кардиостимулятор. Объясните, пожалуйста, представляет ли опасность высоковольтная линия электропередач, а также излучение от работающего телевизора? Не разрядятся ли батарейки? Какие еще вредные факторы следует исключить?

Н. И. КУДРЯШОВА, Н. Новгород.

При поставке кардиостимулятора больному противопоказано нахождение около линии высоковольтных передач. Проведение рентгенологических обследований крайне ограничено, только по жизненным показаниям. Противопоказаны

физиотерапевтические методы лечения.

Однако разрешается неограниченно смотреть телевизор, пользоваться всеми электроприборами, ездить на трамвае, троллейбусе, электропоезде, в поездах метро.



БЕСЕДЫ

НАРКОЛОГА

## «МНЕ ТАК ЖАЛКО СЫНА»

Сказки о том, что алкоголизм без желания не лечится, рассказывает сам алкоголик. Но почему в них верят жена и родители? Почему они не заставят мужа, сына лечиться и жить трезво? Потому что «мне жалко сына», «я его боюсь», «не хочу портить с ним отношения». Потому что «я уже все перепробовала».

Попробуем разобраться по порядку. Матери, жалеющей сына-пьяницу, почему-то совсем не жалко его жену, своих внуков, ей не жалко саму себя. Да и по отношению к сыну, к его здоровью она жалости не проявляет. Она жалеет только его алкоголизм и не хочет портить отношений с его болезнью. Но болезнь сама испортит с ней отношения, и скоро придет время, когда станет просто невыносимо. Вот тогда-то мать проклянет себя за то, что родила такого сына и уйдет от него куда глаза глядят, хоть в лютый мороз, хоть в темную ночь, побросав все свои вещи.

Иногда родные и близкие говорят, что боятся пьяницу. Но они должны себе четко представлять, что это еще цветоч-

ки. А ягодки будут через год, через два, когда размеры пьянства увеличатся еще в два-три раза, и им откроется по-настоящему звериное обличье этой страшной болезни. Конечно, технику безопасности при контактах с алкогольно-зависимым человеком соблюдать надо. Но бояться его не следует, т.к. алкоголизм - это болезнь, протекающая по определенным законам, и поведение пьяницы вполне предсказуемо.

Если вы поговорите с женой алкоголика, которая «уже все перепробовала», то выяснится, что она действительно попробовала очень многое. Она покупала разрекламированные лекарственные препараты и месяцами пичкала ими мужа. Она обращалась к колдунам и экст-

расенсам. Она плакала и ругалась, просила по-хорошему и угрожала разводом, занималась самолечением и лечила у бабушек. Она действительно все перепробовала, кроме... лечения у специалиста.

Хватит мириться с болезнью и искать оправдания собственной слабости и бездействию. Сбросьте оцепенение перед смертельной опасностью, нависшей над вашим мужем, сыном, над вашей семьей. Поверьте, ваших сил вполне достаточно, чтобы в сотрудничестве с врачом справиться с этим недугом.

Разговор об алкоголизме мы продолжим в следующем номере.

С. ЗАЙЦЕВ,  
врач-психотерапевт,  
психиатр-нарколог.

## РЯБИНОВЫЙ СЕЗОН

Особенно ценны зрелые ягоды рябины, которые собраны после заморозков. Их сушат при температуре 40-60 градусов. В красных ягодах рябины содержатся и витамин С, и каротины, и витамины Р и Е, дубильные вещества, пектин, соли калия, кальция, магния. По количеству каротина плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р почти в 10 раз превосходят яблоки и апельсины.

Рябина - одна из тех ценнейших ягод, которые обладают общеукрепляющим действием,

способствуют предупреждению болезней. Рябина обыкновенная более богата витаминами, чем ее сестра - рябина черноплодная. Сок из рябины можно извлечь с помощью сахара: засыпать в 1 кг ягод 600 г сахара, настаивать 4-6 часов, кипятить 30 минут. Полученный сок принимают по 1 столовой ложке перед едой 3-4 раза в день.

В народной медицине рябину применяют при авитаминозах. Водные растворы ее употребляют как мочегонное, кровоостанавливающее, желчегонное и вяжу-

щее средство при заболеваниях мочевого пузыря, желчных путей, кишечника, ревматизма. Настойку на водке принимают при геморрое. Рябина повышает устойчивость организма к кислородному голоданию.

А вот как можно приготовить витаминный чай. Смешивают в равных частях плоды рябины и шиповника. 1 столовую ложку смеси заливают 0,5 л кипятка и кипятят 10 мин. (или на водяной бане 15 мин.), настаивают 2-3 часа и пьют по полстакана 3 раза в день. Очень простое средство, но очень эффективное.

Попробуйте! Убедитесь!  
В. ЦВЕТКОВА, г. Киров.



Многие родители жалуются на плохой сон детей. В чем причина? На этот вопрос отвечает врач Санкт-Петербургского Центра передовых медицинских технологий Валентина Викторовна КАЗАК.

- Валентина Викторовна, казалось бы, с какой стати детям мучиться от бессонницы? Набегаются, напрыгаются, наиграются и спать бы им, как говорится, без задних ног.

- Они бы и спали, да родители не дают.

- Помилуйте, разве враги мы собственным детям?

- Враги не враги, но проблема детской бессонницы назрела очень серьезно. И я настаиваю на

## «СОВЫ» ПРОИЗОШЛИ ОТ «ЖАВОРОНКОВ»

том, что виноваты во многом сами родители. Приводит ко мне мама 12-летнего мальчика: «Доктор, помогите, заторможен, капризен, стал падать в обмороки. Где только не обследовались, какие препараты не принимали - без толку». Начинаю беседовать, и постепенно картина проясняется: ребенок ложится спать поздно, засиживается у телевизора, обожают посидеть с гостями-взрослыми и послушать их разговоры, а ночью ворочается, вскакивает, утром его не поднимешь.

- А может быть, ребенок просто «сова», это его тип и нет тут ничего страшного?

- Вот-вот! «Совы» и «жаворонки» - мы так охотно поделили себя на эти два противоположных лагеря. А я, как врач, утверждаю, что должны быть только «жаворонки». Существует только один биоритм, он называется биоритмом самой природы и соответствует гармоничному ее развитию. Знаете пословицу: «Кто рано встает, тому Бог дает»? Сам Господь Бог благословил нас быть «жаворонками». Дело в том, что в человеке к утру вырабатываются определенные биологически активные вещества, они стимулируют в крови и обеспечи-

вают чувство бодрости, человек с утра энергичен, мобилен.

- Валентина Викторовна, значит, искать причину детских неврозов, беспокойного сна надо прежде всего в домашней обстановке?

- Очень часто это именно так. Домашний уклад жизни - фундамент для хорошего детского здоровья.

И не только детского. Сами посудите: идет ваш сын в армию. Дома он ложился поздно, наслушавшись тяжелого рока, насмотревшись по видеку боевиков. Он привык. Он считает себя «совой». А в армии-то - да здравствуют «жаворонки»! Ранний подъем, ранний отбой. И психика вашего сына такой резкой перестройки не выдерживает. Ломаются стереотипы болезненно, а иногда - драматически. Стрессы, депрессии, истерия. Родители, попробуйте винить командиров, армейские порядки, а часто виноваты именно они.

- Значит, с типом «сова» надо бороться беспощадно?

- «Сова» - это вариант компенсированной патологии. Ребенка надо растить в режиме природы. Уклад семейной жизни

должен ориентироваться именно на природные законы.

- Валентина Викторовна, а как переучить ребенка, особенно подростка, на «жаворонка»?

- Постепенно. Прежде всего, проревизировать свою вечернюю жизнь. Мы так любим праздники, дым коромыслом, музыка гремит, застолье, смех. А ребенок уже давно должен быть в постели, ну ладно, думаем, не каждый день гости. А назавтра у телевизора засиделись до часу ночи, и ребенок рядышком. В другой раз ссору затеяли на ночь глядя, ребенок взбудоражен, какой уж тут сон.

- Как изменить домашний уклад?

- Нужно укладывать ребенка спать рано, не позже десяти часов. И готовить его ко сну. Ведь мы готовимся к рабочему дню с вечера? Погладим одежду, почистим обувь. И ко сну надо готовиться. До минимума сократите время у телевизора, особенно вечером, ничего не потеряет ваш ребенок, а приобретет очень многое: спокойную психику, уравновешенность, естественные природные биоритмы.

- А вставать когда лучше?

- С малиновкой.

## ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ: КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ?

Детскими болезнями обычно называются инфекции, приобретаемые в детском возрасте, после чего в организме ребенка вырабатывается, в большинстве случаев, иммунитет, который позволяет в будущем не заболеть этими болезнями на протяжении всей жизни человека.

### Свинка

(эпидемический паротит)

Продолжительность инкубационного периода составляет около 20 дней. Как правило, сначала начинают опухать слюнные железы, находящиеся под ушами, при этом не обязательно с обеих сторон. Ребенку становится трудно глотать, он начинает жаловаться на боль в ухе и щеке, шее, резь в животе, а иногда на головную боль.

Это заболевание заразно на протяжении инкубационного периода, который длится в течение недели после появления припухлостей. Передается инфекция через физический контакт, кашель и слюну. Существует вакцина против паротита. Это заболевание редко встречается на первом году жизни.

### Ветряная оспа

Если случается эпидемия ветряной оспы, а ваш малыш перестал сосать грудь на этот момент, то вполне возможно, что он может заразиться. Инкубационный период составляет 15 дней, и в этот момент болезнь очень заразна. Основным признаком ветряной оспы, который устанавливается очень легко, являются прыщики, в начале напоминающие прозрачные пузырьки. Кожа размягчается и постепенно на месте пузырьков появляется короста, которая отпадает через 10 дней. Постарайтесь проконтролировать малыша, чтобы он не чесался, так как на будущее могут остаться шрамы. Присыпайте кожу мятным тальком и в первое время избегайте...

зовых пятен на лице и по всему телу. Корь редко встречается в возрасте до одного года. Инкубационный период - 10 дней, и после проявления сыпи ребенок уже не заразен. Существует комбинированная вакцина против кори, свинки и краснухи.

### Краснуха

Она также редко возникает у детей в возрасте до одного года. Краснуха характеризуется такими признаками, как небольшое повышение температуры, появление на коже красных пятнышек. Ваш малыш «неважно себя чувствует», ест без аппетита, капризничает. Такое состояние длится 2-3 дня.

### ВНИМАНИЕ!

Очень важно вакцинировать против краснухи девочек, так как в будущем при заражении ею в первые три месяца беременности, это может привести к врожденным недостаткам у ребенка.



лыми и послушать их разговоры, а ночью ворочается, вскакивает, утром его не поднимешь.

- А может быть, ребенок просто «сова», это его тип и нет тут ничего страшного?

- Вот-вот! «Совы» и «жаворонки» - это так охотно подпадают себе под этикетку, что они должны быть только «жаворонки».

Существует только один биоритм, он запрограммирован самой природой и соответствует гармоничному ее развитию. Знаете пословицу: «Кто рано встает, тому Бог дает»? Сам Господь Бог благословил нас быть «жаворонками». Дело в том, что в человеке к утру вырабатываются определенные биологически активные вещества, они циркулируют в крови и обеспечи-

вают бодрость. Дома он ложился поздно, наслушавшись тирады о роке, намотавшись по виду ботаников. Он привык. Он считает себя «совой». А в армии-то - да здравствуют «жаворонки»! Ранний подъем, ранний отбой. И психика вашего сына такой резкой перестройки не выдерживает. Помогайте ему вернуться к естественным ритмам, а иногда - драматически. Стрессы, депрессии, истерия. Родители торопятся винить командиров, армейские порядки, а часто виноваты именно они.

- Значит, с типом «сова» надо бороться беспощадно?

- «Сова» - это вариант компенсированной патологии. Ребенка надо растить в режиме природы. Уклад семейной жизни

каждый день гости. А назавтра у телевизора засиделся до часу ночи, и ребенок устал. В другой раз ссору затеяли на ночь глядя, ребенок взбудоражен, какой уж тут сон.

- Как изменить домашний уклад?

- Нужно укладывать ребенка спать рано, не позже десяти часов. И готовить его ко сну. Ведь мы готовимся к рабочему дню с вечера? Погладим одежду, почистим обувь. И ко сну надо готовиться. До минимума сократите время у телевизора, особенно вечером, ничего не потеряет ваш ребенок, а приобретет очень многое - спокойную психику, уравновешенность, естественные природные биоритмы.

- А вставать когда лучше?

- С малиновой зорькой, как говорили на Руси. Встает солнце, и вам пора, и ребенку вашему не вредно. Иногда мама жалеет свое чадо: пусть отоспится. Но мозг - структура, которая работает постоянно, наспать впрок нельзя, как нельзя и растягивать сон по своему усмотрению. Есть четкие, продиктованные природой рамки. Не посягайте на то, что определено свыше.

Наталья СУХИНИНА.  
© «Новости науки».

ряной оспы, а в этот момент стал сосать грудь на этот момент, что он может заразиться. Инкубационный период составляет 15 дней, и в этот момент бактерии очень заразились. При таком потере, который у ребенка, а именно, в начале заболевания, когда ребенок находится в состоянии корости, которая отпадает через 10 дней. Постарайтесь проконтролировать малыша, чтобы он не чесался, так как на будущем могут остаться шрамы. Присыпайте кожу мятным тальком и в первое время избегайте купания, так как вода размягчает коросту и это продлевает ее заживление. Лучше дать ей подсохнуть.

### Корь

Корь характеризуется высокой температурой, кашлем, покраснением глаз, появлением маленьких белых пятнышек во рту, а затем - ро-



## У страха глаза велики. А вы не бойтесь!

Ну-с, с прибавлением вас! Теперь вам нужно знать несколько правил, чтобы избавиться от ненужного беспокойства, здоров ли ваш младенец.

### Сыпь

Еще в роддоме у малыша может появиться то, что называют «сыпь новорожденного». Маленькое красное пятнышко, похожее на укусы насекомых, появляется на несколько минут или часов, а потом исчезает. Зато в другом месте возникает новое. Это может продолжаться неделю, и ничего нельзя сделать. Со временем эта сыпь пройдет. Во всяком случае, она не вызывает зуда и не докучает малышу.

### Сыпь на лице

Вскоре после рождения вашего сокровища вы замечаете на его лице маленькие беловатые пузырьки или крупинки, похожие на просо. Это - потница. Она вызвана закупоркой сальных желез и не требует лечения - пройдет через несколько недель. Но ни в коем случае не выдавливайте эти пузырьки, малышу больно, да еще можно занести инфекцию.

Если слюна или отрыгнутое молоко попали на наволочку, у малыша - может появиться красная сыпь на щеках или подбородке. Ее стоит протирать детским лосьоном и следить, чтобы ребенок не засыпал с мокрым лицом.

### Сыпь на попке

Независимо от того, пользуетесь ли вы памперсами или обычными пеленками, почаще меняйте их и подмывайте младенца, тщательно потом вытирая его.

Не держите малыша долго в памперсах или в нейлоновых трусиках. Они не пропускают воздух, тельце по-

теет, выделяется аммиак, все это раздражает кожу, и появляется сыпь. Оставляйте кожу открытой, без протираний или мазей, по крайней мере, на 15 минут четыре раза в день. На ночь протрите ее детским лосьоном. Не пройдет за несколько дней - обратитесь к доктору.

### Родимые пятна

Иногда у новорожденного у основания позвоночника появляются синие полоски. Их называют монгольскими пятнами. Они безвредны и обычно исчезают через несколько лет.

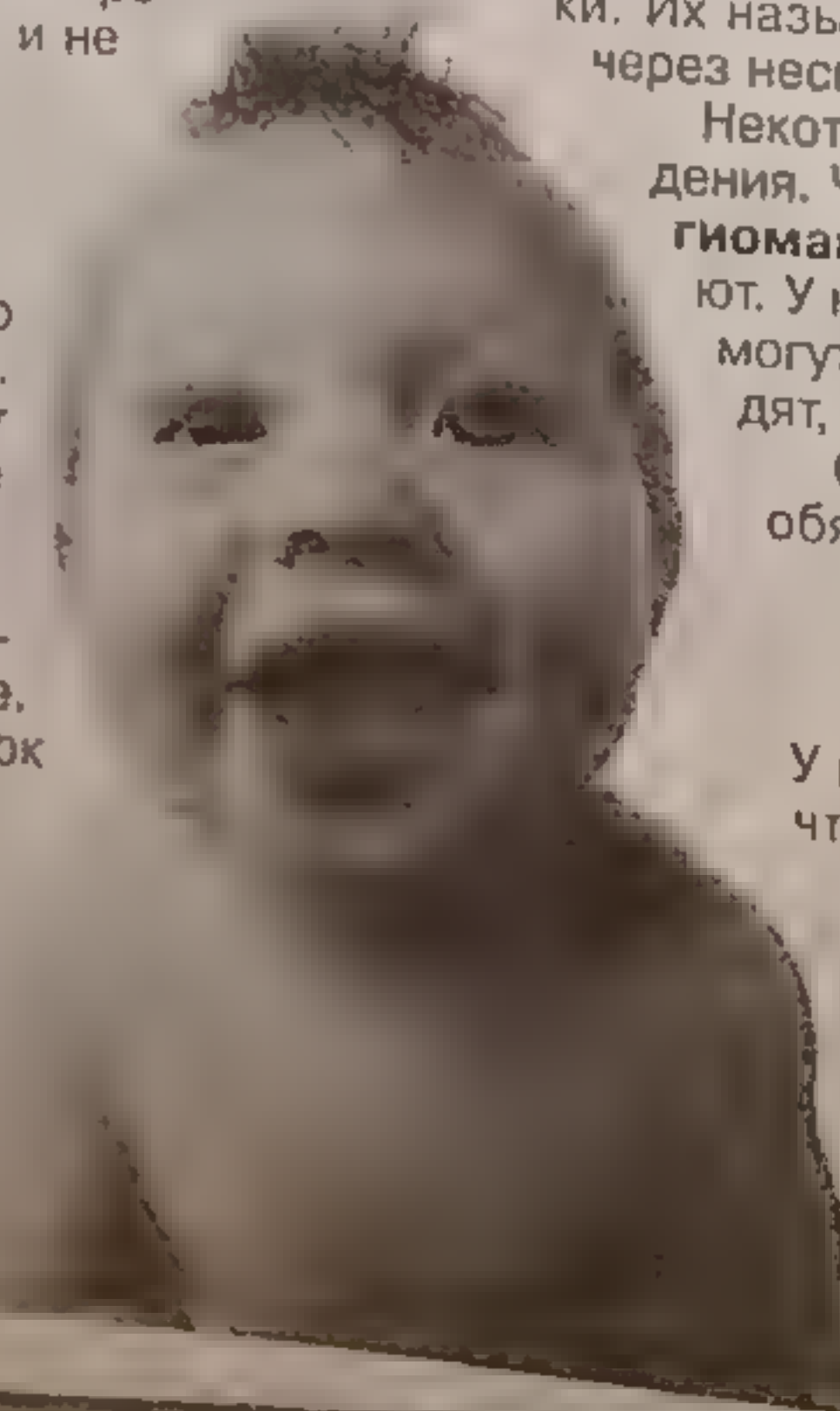
Некоторые родимые пятна появляются через одну-две недели после рождения. Чаще всего красные, цвета «давленной клубники». Их называют гемангиомами. Иногда на первом году жизни они увеличиваются, но потом исчезают. У некоторых детей они проступают во время плача. Плоские красные пятна могут появиться на веках, на лбу и в «ямочке» на шее. Они тоже обычно проходят, по мере того, как кожа становится толще и меньше просвечивает. О любом пятне или родинке, которые вы заметили на коже ребенка, обязательно сообщите врачу или патронажной сестре.

### Чихание и заложенный нос

У всех детей бывает заложен нос, и все они чихают. Но если вам кажется, что малышу слишком досаждают состояние его носа, можно воспользоваться каплями, которые готовятся так: 1 чашка холодной кипяченой воды + 1/4 чайной ложки соли + 1/4 чайной ложки пищевой соды. Или:

3/4 чашки холодной кипяченой воды и 1/4 чайной ложки соли. Капли готовьте ежедневно свежее. Капайте по две-три в каждую ноздрю, можно из резиновой соски, которая надевается на бутылку. Если у малыша заложен нос, начинается кашель и поднялась температура, а выделения из носа стали густыми и желтоватыми, значит, он простудился. В этом случае обратитесь к врачу.

Г. БУБНОВА, педиатр.





## В «ДВА СЧЕТА» НЕ ВЫЛЕЧИТЬ

Реклама сулит излечить от микоза буквально в «два счета». А как на самом деле?

Софья ДРЕВЛЕВА, Санкт-Петербург.

К сожалению, быстро вылечить грибковое заболевание невозможно. А тому, кто обещает излечить от него за короткий срок, доверять не стоит. Кожные проявления микоза еще можно вылечить за месяц-два. При поражении ногтей даже самые современные лекарственные средства на это не способны.

Чтобы стать совсем здоровой, ногтевая пластина должна полностью смениться как минимум

дважды. А это может длиться не меньше года. Причем практически ни один из подобных препаратов не дает стопроцентной гарантии исцеления.

Кроме того, чтобы подобрать подходящий способ лечения, приходится выяснять, насколько глубоко грибок проник в организм. Лечение застарелого грибкового поражения потребует больших усилий. В этом случае лекарства надо принимать еще и внутрь. Иной раз бывает непрос- то довести лечение до конца. Судите сами, гризеофульвин, например, пьют в течение года: 8 таблеток в день - по 2 таблетки 4 раза да еще с чайной ложкой подсолнечного масла. Поэтому придется набраться терпения.

Нам, пациентам, очень трудно распознать ненастоящее лекарство. Специалистам проще, и они дают несколько советов, как уберечься от фальшивок.

Самый первый и главный признак обмана - странно низкая цена препарата. Порой в два-три раза по сравнению с привычной. Если у вас

## ОСТОРОЖНО: МНОГО ПОДДЕЛОК!

возникло сомнение в связи с ценой, позвоните в аптеку, узнайте официально установленную цену. И воздержитесь от покупки «дешевого» лекарства.

Стоит также обращать внимание на упаковку. Неровно склеенная коробочка, нечетко обозначенное название, размытая серия с датой производства - все это приметы фальшивки.

Насторожить покупателя должно также отсутствие вкладыша на русском языке.

Обратите внимание на поверхность таблетки: шероховатая или потрескавшаяся - явный признак обмана.

Лучше всего покупать лекарства в аптеках. На рынках, в палатках процент фальшивок возрастает.

## ТАБЛЕТКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ

От правильного выбора и грамотного приема препаратов, понижающих давление, зависит и эффективность их действия. На вопросы наших читателей отвечает кандидат медицинских наук, врач-кардиолог московской городской больницы № 3 Эльмира Анушавановна ПАВЛОВА.

Уже год у меня повышается давление. Врач назначил арифон. В инструкции я прочел, что это мочегонное. Пью его уже месяц, а никакого мочегонного действия нет. Может, надо увеличить дозу?

А.А. ЧАСТУХИН, Белая Калитва Ростовской обл.

- Мочегонные препараты, или диуретики, - основные в лечении гипертонии. Но с целью снижения давления для постоянного приема обычно назначают пре-

а ведь их надо принимать 3 раза в день. Можно ли заменить капотен каким-нибудь другим препаратом, который можно принимать пореже?

Н.И. ГОРЕЛОВ, г.Белово Кемеровской обл.

- Если такая проблема возникла, то действительно надо поменять препарат на другой, более «удобный» для вас. Ведь пропуск очередного приема может вызвать резкий скачок давления и привести к нежелательным последствиям. Если капотен вам хорошо помогает и поддерживает давление на нормальном уровне, то менять его на препарат из другой фармакологической груп-

лаприл выпускается под разными названиями: энап, энам, эднит, ренитек.

Многие препараты этой группы способны действовать еще дольше. Их можно принимать всего один раз в день, но строго в одно и то же время. Это моноприл, престариум, тритаце, ренпресс, голтен, аккупро и другие.

Однако перед тем как поменять лекарство, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Он поможет подобрать нужную дозу нового препарата.

От давления я пью гипотиазид. А я знаю, что он выводит из организма калий. Как можно этого избежать?

Н.К. МАЗИНА, г.Белогорск Амурской обл.

- Действительно, при употреблении многих мочегонных средств теряется очень важный нашему организму калий. Правда, когда речь идет о лечении гипертонической болезни, этот

## ЧЕРНОЕ ПОХМЕЛЬЕ

Вчера вы проводили время в веселой компании, где было выпито немало рюмок. Как результат, сегодня вы не в состоянии оторвать голову от подушки. А ведь нужно идти на работу... Что делать? Вот несколько простых практических советов, которые помогут вам в этой сложной ситуации.

Выпейте три литра минеральной или обычной бутилированной воды с тремя таблетками витамина С, комплекса витаминов группы В и спериулины. Это поможет восстановить жидкость и витамины, утраченные вашим организмом в результате приема алкоголя, поможет вашей печени расщеплять спиртное, а также уменьшит головную боль и успокоит желудок.

Стимулируйте функцию лимфатических желез. Для этого с помощью массажной щетки сделайте

протокнув в себя немного пищи. Ваш организм потерял много жидкости, и уровень сахара в крови низок. Съешьте банан и запейте его мятым чаем. Это восстановит ваш минеральный баланс и успокоит желудок.

Уже за рабочим столом заварите себе имбирный чай и выпейте с ложечкой меда. Ваше самочувствие улучшится, а работоспособность повысится.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.



московской городской больницы № 3 Эльмира Анушавановна ПАВЛОВА.

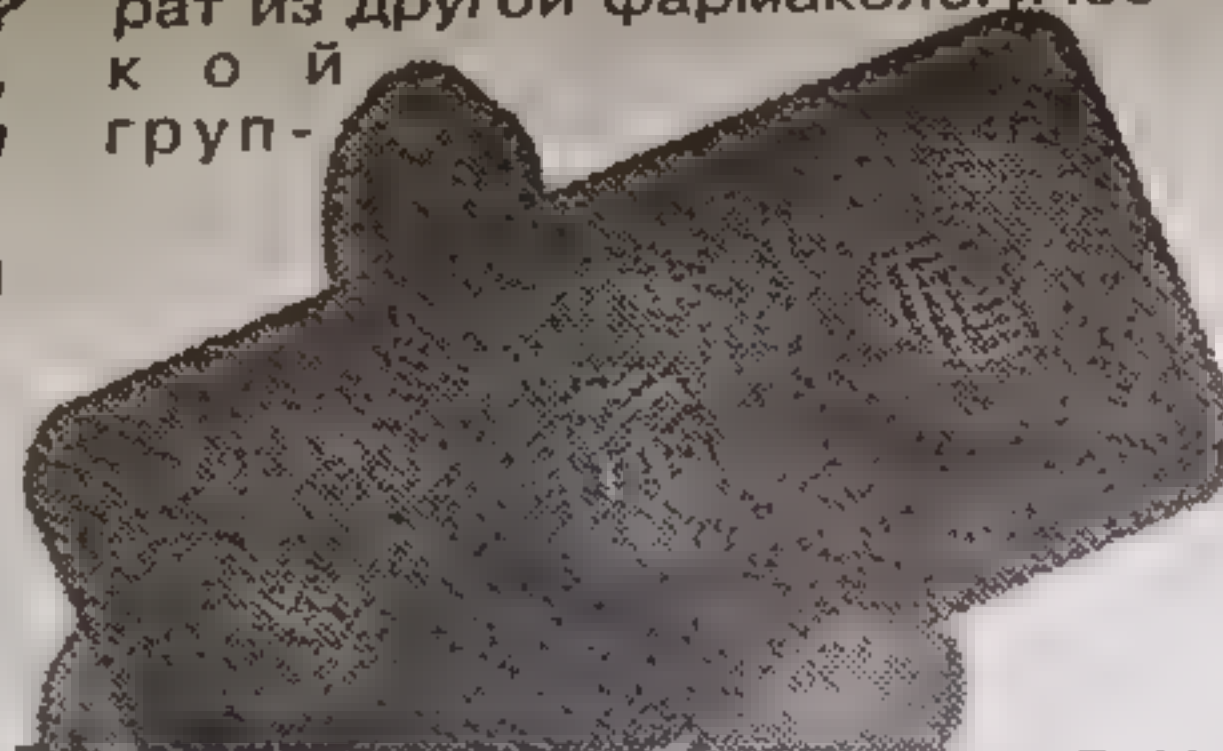
Уже год у меня повышает давление. Врач назначил арифон. В инструкции я прочла, что это мочегонное. Пью уже месяц, а никакого мочегонного действия нет. Может, надо увеличить дозу?

А.А.ЧАСТУХИН,  
Белая Калитва  
Ростовской обл.

- Мочегонные препараты, или диуретики, - основные в лечении гипертонии. Но с целью снижения давления для постоянного приема обычно назначаются препараты со слабым мочегонным действием. Они способны поддерживать нормальное давление, не вызывая при этом заметного мочегонного эффекта. Поэтому дозу лекарства увеличивать не следует. Конечно, если давление по-прежнему остается повышенным, врач должен дополнительно назначить вам другие препараты.

От давления я принимаю капотен. Он хорошо мне помогает, но за работой я часто забываю выпивать таблетку,

никала, то действительно надо поменять препарат на другой, более «удобный» для вас. Ведь пропуск очередного приема может вызвать резкий скачок давления и привести к нежелательным последствиям. Если капотен вам хорошо помогает и поддерживает давление на нормальном уровне, то менять его на препарат из другой фармакологической группы



было бы неразумно. Поэтому выбираем эту же группу. Есть множество препаратов, которые обладают большей, чем капотен, продолжительностью действия. То есть принимать их можно реже - один или два раза в сутки. Например, эналаприл сохраняет полный эффект, если принимать его дважды в день, утром и вечером. Разными фирмами эна-

Однако перед тем как поменять лекарство, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Он поможет подобрать нужную дозу нового препарата.

От давления я пью гипотензивные. А я знаю, что они выводят из организма калий. Как можно этого избежать?

Н.К.МАЗИНА, г.Белогорск  
Амурской обл.

- Действительно, при употреблении многих мочегонных средств теряется очень важный для нашего организма калий. Правда, когда речь идет о лечении гипертонической болезни, этот нежелательный эффект практически не проявляется. Дело в том, что используются очень маленькие дозы, и потери калия минимальны. Но и этих потерь можно избежать. Однако вовсе не обязательно принимать таблетки типа аспаркама или панангина. Достаточно лишь ввести в свой рацион больше продуктов, содержащих калий. Это и бананы, и курага, и томаты, и картофель, приготовленный в «мундире», и орехи.

© «Новости науки».

пресс, гоним, аккур...  
...рованной воды с тремя таблетками витамина С, комплекса витаминов группы В и спирулины. Это поможет восстановить жидкость и витамины, утраченные вашим организмом в результате приема алкоголя, поможет вашей печени расщеплять спиртное, а также уменьшит головную боль и успокоит желудок.

Стимулируйте функцию лимфатических желез. Для этого с помощью массажной щетки сделайте несколько движений в направлении от периферии к сердцу, затем примите душ. Это поможет вашему организму избавиться от токсинов, поднимет тонус и сделает кожу гладкой.

Поставьте

много жидкости, и уровень сахара в крови низок. Съешьте банан и запейте его мятным чаем. Это восстановит ваш минеральный баланс и успокоит желудок.

Уже за рабочим столом заварите себе имбирный чай и выпейте с ложечкой меда. Ваше самочувствие улучшится, а работоспособность повысится.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.



## Гормональные мази: польза или вред, бояться или нет?

К гормональным мазям отношение двоякое. Некоторые боятся их использовать даже тогда, когда это действительно необходимо, другие же смазывают, не задумываясь, всякий прыщик. Рассказать о показаниях к применению гормональных мазей и особенностях их действия мы попросили кандидата медицинских наук Михаила Александровича ГОМБЕРГА.

В дерматологии гормональные мази применяются очень широко. Без них невозможно представить лечение самых распространенных аллергических заболеваний - экземы и атолического дерматита. А ведь за каждым таким случаем - страдания: человека мучает нестерпимый зуд, он не спит ночами. Избавиться от них раз и навсегда порой не удастся, но «растянуть» период ремиссии - уже большое достижение. В таких случаях удачно подобранная мазь может принести значительное облегчение.

Гормональные мази назначают при кожных реакциях аллергического, иммунного, но ни в коем случае не инфекционного происхождения. Они неэффективны против микроорганизмов - бактерий, вирусов, клещей, более того, вредны, так как мешают организму противостоять инфекции.

- Что происходит при смазывании кожи гормональной мазью?

- Такая мазь обладает выраженным противовоспалительным сосудосуживающим эффектом. Даже если ее нанести на здоровую кожу, соответствующий участок на какое-то время бледнеет. И это только видимая часть того, что происходит под воздействием гормонов. Подавление ими причиненных иммунных факторов, а отсюда и противовоспалительный эффект, - замечательное свойство, которое используют дерматологи в борьбе с различными заболеваниями, в том числе тяжелыми.

- Но их длительное применение может иметь и нежелательные последствия...

- Да, бывает атрофия участка кожи или так называемое паралитическое расширение сосудов - телеангиоэктазия. Такие сосуды практически не реагируют ни на внешние воз-

действия, ни на внутренние приказы.

Кроме того, гормоны, попадая в кровоток, могут оказывать и общее воздействие на организм. Поэтому в подавляющем большинстве случаев их не применяют в детской лекарственной терапии.

- Сейчас в арсенале врачей множество разных гормональных мазей. Каковы различия между ними?

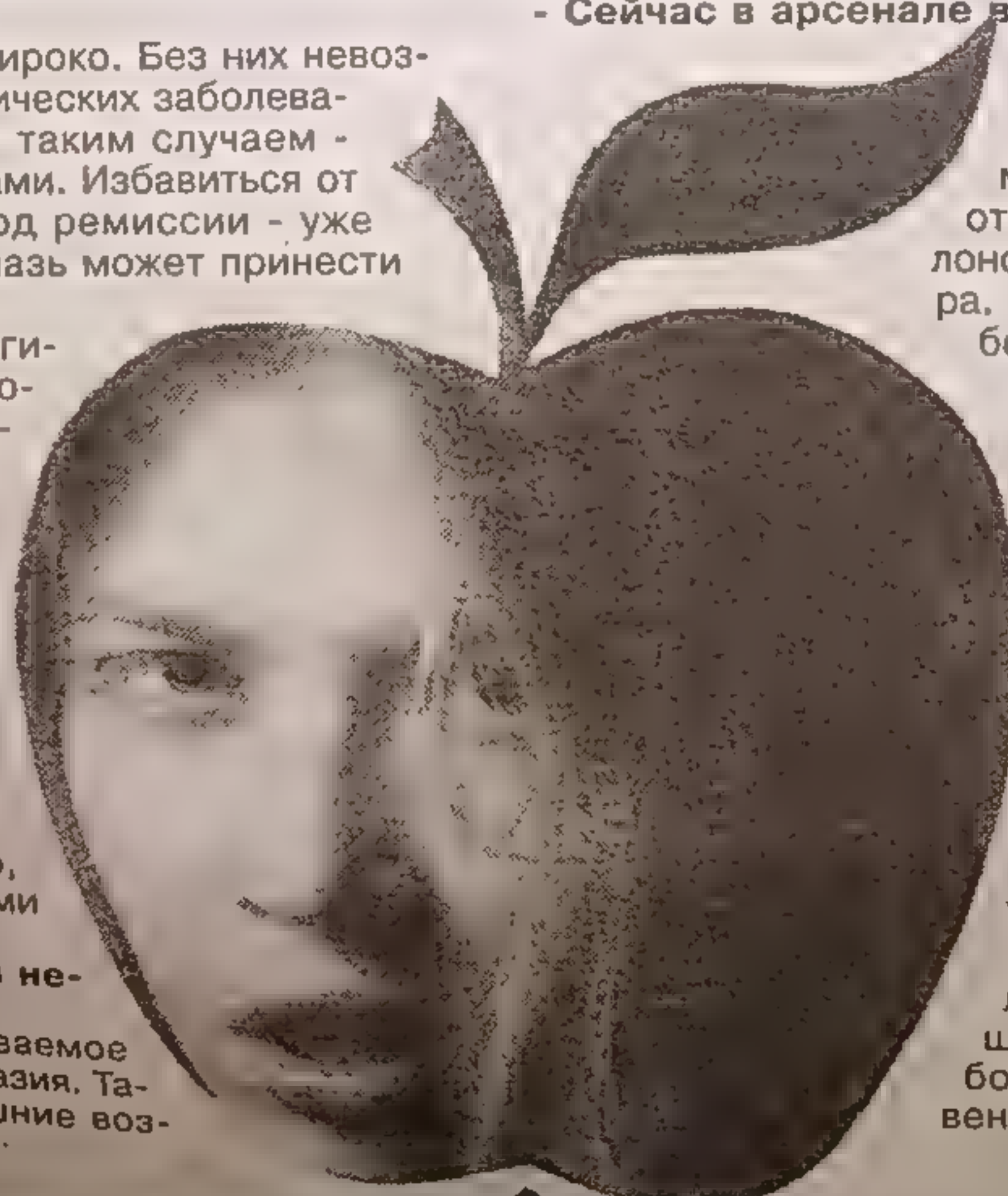
- Все они делятся на несколько категорий по силе воздействия. Чем выше концентрация гормонов, тем мазь считается сильнее. К самым слабым относятся, например, гидрокортизоновая и преднизолоновая. Затем идут фторированные мази типа флуцинара. Наиболее мощные в настоящее время, например, клобетазол, относятся к четвертой категории (по европейской классификации). Чем сильнее действие мази, тем больше вероятность возникновения осложнений при их бесконтрольном применении. Поэтому врачи всегда начинают с более слабых препаратов, и только когда лекарство перестает оказывать целебное действие, переходят к следующей категории гормональных мазей.

- Не могли бы вы рассказать о новых наиболее эффективных средствах?

- Я уже говорил о том, что из-за побочных действий на организм в целом в детской терапии гормональные мази практически не применяются. Но недавно появилось исключение из этого правила: мазь «Адвантан». Ее разрешено использовать даже новорожденным!

«Адвантан» относится к препаратам третьей категории, то есть к ней прибегают после использования более слабых мазей. Интересно, что при испытаниях в нашей стране учитывалось мнение не только врачей, но и больных, и они совпали: «Адвантан» был очень эффективен в 96% случаев.

Беседовал Альберт ХИСАМОВ.







## ВОПРОС- ОТВЕТ

мом, вареным мясом и яйцом;  
- супы - молочные, овощные (протертые, без капусты), заправленные любым маслом;  
- мясо, рыба - нежирное, в виде котлет, фрикаделек, но не жареные, а приготовленные на пару. Нежесткое мясо можно отварить и куском, а рыба хороша заливная; - яйца - всмятку или омлет; - молоко можно любое, а сметана - ограниченно, творог - протертый, простокваша - однодневная; - овощи - отварные, ягоды - некислые; - сладости - сахар, варенье, кисель; - крупа -

# С ДЕТСТВА ИСПОРЧЕН ЖЕЛУДОК

Уважаемая редакция, как мне поправить здоровье, если поставлен диагноз пептический эзофагит, недостаточность кардии, поверхностный бульбит, хронический гастрит? Я с большим уважением отношусь к вашим рекомендациям.

**В.С. СТЕФАНОВИЧ,**  
бывший узник фашистских лагерей, г. Владимир.

Уважаемый Вячеслав Степанович! Все перечисленные заболевания обозначают воспалительный процесс в органах пищеварения: слизистой пищевода, тонкого кишечника, желудка.

Самой частой причиной хронического эзофагита является заброс желудочного сока в пищевод вследствие недостаточности кардии - так называемый рефлюкс-эзофагит или пептический эзофагит.

Лечение рефлюкс-эзофагита в основном проводят консервативными мерами. С целью предотвращения желудочно-пищеводного рефлюкса запрещают физическую работу, связанную с

наклоном туловища и напряжением брюшного пресса. Спать рекомендуется с приподнятой верхней половиной туловища. Из медикаментозных средств назначают вяжущие и антацидные препараты (альмагель и др.). При резко выраженном сопутствующем эзофагоспазме показаны спазмолитические и холинолитические средства.

Прогноз при этом заболевании благоприятный, только надо неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врач наверняка говорил вам, что при этих заболеваниях в лечении главное - диета.

Лечебное питание для вас, это: - хлеб - вчерашний пшеничный, раз-два в неделю возможны пирошки с яблоками, дже-

только хорошо разваренная, макароны нужно мелко порубить; - сыр неострый.

Вам нельзя есть капусту, репу, редьку, лук, чеснок; грибы, сырые яйца, черный хлеб, жареные блюда, сдобу, консервы, горох и другие бобовые, пшено, острые и копченые блюда.

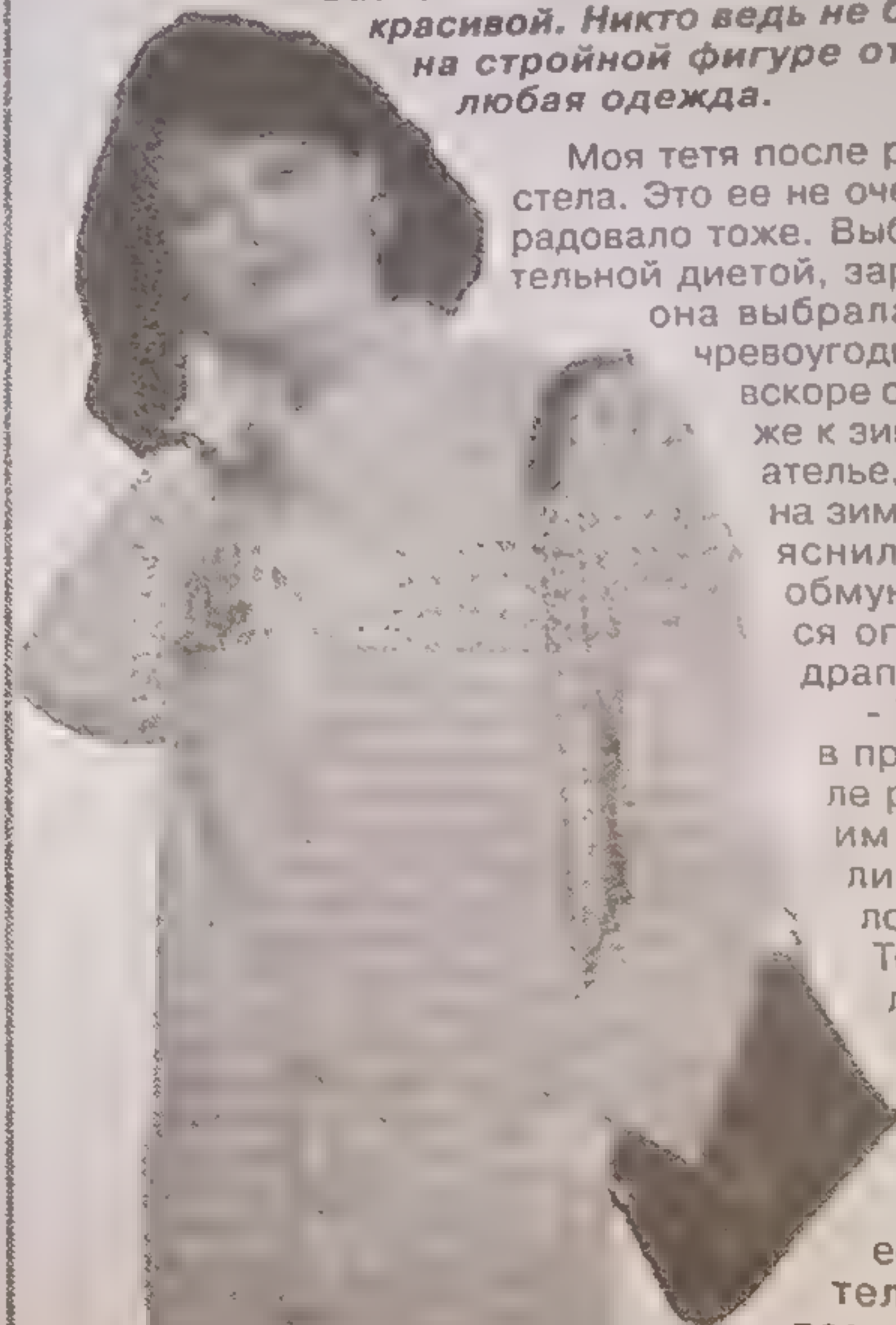
В диетическом рационе весьма полезны продукты, богатые витаминами А и Е, растительными маслами. Очень хорошо принимать внутрь масло облепихи - по 1 ч.ложке 5-6 раз в день за 1,5 часа до еды. Нужен хороший отдых на свежем воздухе.

Абсолютно необходим полноценный сон.

С лекарственными травами осторожнее: в период обострения их пить нельзя.

# КАК ПОХУДЕЛА ТЕТЯ ЗИНА

Многие женщины и мужчины мечтают сбросить лишние килограммы. Даже у худых людей из-за неправильного обмена веществ жировые отложения могут скапливаться в области живота, делая фигуру некрасивой. Никто ведь не будет спорить, что на стройной фигуре отлично смотрится любая одежда.



Моя тетя после родов сильно растолстела. Это ее не очень огорчало, хотя не радовало тоже. Выбирая между изнурительной диетой, зарядкой и пирожками, она выбрала мучное. Страсть к чревоугодию победила, и тетю вскоре сильно разнесло. Ближе к зиме тетя Зина пошла в ателье, чтобы заказать себе на зиму пальто. И вдруг выяснилось, что на зимнее обмундирование требуется ого-го сколько метров драпа.

- Так вы пока походите в прежнем пальто, а после родов заходите, скроем мы вам пальто без лишних затрат, - предложила ей закройщица. Тетя Зина даже присела на стул от таких неожиданных слов.

Теперь до нее дошло, что она похожа на беременную пингвиниху. Заметив ее внутреннее замешательство, закройщица разговорилась с тетей Зиной и поделилась секретом хорошей фигуры. Пошарив в столе, она сунула в руки посетительнице несколько листов бумаги со схемой выкройки. Оказалось - это выкройка специального белья. Тетя Зина начала уже было сетовать на то, что она никогда не занималась швейным делом, но портниха сказала, что сшить белье сможет практически любой человек.

Дома оказалось, что швея была права, и простая выкройка по собственным меркам отлично удалась. Белье стало вскоре становиться стройнее.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

При гипертонии рекомендуют есть печеный картофель от шелухи и измельченные

## БАЛЬЗАМ



Самой частой причиной хронического эзофагита является заброс желудочного сока в пищевод вследствие недостаточности кардии - так называемый рефлюкс-эзофагит или пептический эзофагит.

Лечение рефлюкс-эзофагита в основном проводят консервативными мерами. С целью предотвращения желудочно-пищеводного рефлюкса запрещают физическую работу, связанную с

заны спазмолитические и холитические средства.

Прогноз при этом заболевании благоприятный, только надо неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врач наверняка говорил вам, что при этих заболеваниях в лечении главное - диета.

Лечебное питание для вас, это: - хлеб - вчерашний пшеничный, раз-два в неделю возможны пирожки с яблоками, дже-

ма полезны продукты, богатые витаминами А и Е, растительными маслами. Очень хорошо принимать внутрь масло облепихи - по 1 ч.ложке 5-6 раз в день за 1,5 часа до еды. Нужен хороший отдых на свежем воздухе.

Абсолютно необходим полноценный сон.

С лекарственными травами осторожнее: в период обострения их пить нельзя.

## ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

При гипертонии рекомендуют есть печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

Сок свеклы красной с медом (порезанной) назначают по столовой ложке 4-5 раз в день.

Чеснок огородный применяется как вспомогательное средство в комплексном лечении гипертонической болезни. Самым простым способом применения чеснока является прием за ужином по 1/2-1 очищенной дольки, лучше всего с простоквашей. Или очищенные

от шелухи и измельченные дольки чеснока (1 головка) смешивают со стаканом простокваши, выдерживают в течение 1 ночи, и на следующий день выпивают в 2-3 приема.

Применяют варенье и отвар сушеных плодов смородины черной. Отвар: 2 ст. ложки сушеных плодов заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 минут на слабом огне, настаивают 1 час, процеживают, пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

## БАЛЬЗАМ БОДРОСТИ

поможет разминуться с вирусными инфекциями, поддержит защитные силы, ослабленные авитаминозом, переутомлением и возрастной перестройкой иммунной системы. Срежьте несколько широких листьев алоэ (растению должно быть 3-5 лет, перед «усеконовением» не поливайте его 3 дня) и отожмите 100 мл сока. Растопите 200 г меда на водяной бане, влейте сок алоэ и 300 мл красного вина (кагора), перемешайте и поставьте в холодильник на 3-4 дня. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды по мере необходимости.

Противопоказаний это средство не имеет.

ной и поделилась секретом хорошей фигуры. Пошарив в столе, она сунула в руки посетительнице несколько листов бумаги со схемой выкройки. Оказалось, это выкройка специального белья. Тетя Зина начала уже было сетовать на то, что она никогда не занималась швейным делом, но портниха сказала, что сшить белье сможет практически любой человек.

Дома оказалось, что швея была права, и простая выкройка по собственным меркам отлично удалась. Белье стало вскоре становиться свободным, и тетя Зина начала его уменьшать, перешивать. Мучное она при этом ела каждый день и не изменяет до сих пор ему.

Свекровь тети Зины сшила такое белье и себе. У нее от длительного ношения бандажа ослабли брюшные мышцы. А в этом белье, которое учитывает анатомо-физиологические особенности мужского и женского организма, органы поддерживаются в правильном положении, не смещаются и не опускаются.

Вот так тетя Зина стала стройной.

**Ф.Т.ГРИГОРЬЕВА.**  
429336, р. Чувашия,  
г. Канаш-6, а/я 15-1.

5

## Берегите печень, она следит за чистотой крови

Печень участвует во всех видах обмена, накапливает витамины, обеззараживает ядовитые соединения, участвует в процессе пищеварения, образует желчь, которая выводит из организма более 40 соединений. Именно в печени синтезируется холестерин, который необходим для образования клеточных мембран, половых гормонов.

Ни одну болезнь какого бы то ни было органа нельзя вылечить в отрыве от лечения печени!

Именно в печени, в ее воротной вене происходит очищение крови от всех токсинов и шлаков, которые образуются в нашем организме в процессе обмена веществ, от токсических веществ, выделяемых паразитирующими в нем микроорганизмами, от ядовитых веществ, поступающих вместе с водой, воздухом, пищей. Употребление горстями химических таблеток тоже бьет по печени.

При неразумном питании печень начинает работать с не свойственной ей нагрузкой, не пропуская в кровь чужеродные составляющие. Начинается зашлаковка печени.

В результате нарушается давление в желчевыводящих протоках, появляются болезни желчного пузыря, образование токсической агрессивной желчи, которая при возрастающем давлении может быть заброшена в поджелудочную железу, обжигая ее и приводя к воспалению. Вот почему очень часто холецистит и панкреатит «ходят парой».

У женщин болезнь печени и желчного пузыря встречается чаще раз в шесть, чем у мужчин. Почему? Дело в том, что печень расположена в правом подреберье под диафрагмой.

Диафрагма - самая мощная мышца нашего организма. Когда она опускается, то снижает печень, селезенку, кишечник, опорожняет все кровеносные и лимфатические сосуды живота, проталкивая тем самым кровь к сердцу. Диафрагму называют вторым (венозным) сердцем.

Но выполняет она свои функции только при ус-

ловии, что организм здоров, живот не раздут шлаками. Но если толстый кишечник забит непереваренной пищей, то ему мало места в брюшной полости и он бесцеремонно вытесняет печень, желудок, селезенку с их родных мест, ограничивая тем самым диафрагмальное дыхание, лишая сердце помощи. Появляется венозный застой, который может привести к очень многим серьезным болезням. У женщин диафрагмальное дыхание отсутствует, поэтому они и страдают чаще всеми перечисленными болезнями.

Для мужчин характерно брюшное дыхание, и по идее они не должны бы страдать от венозного застоя крови и болезней, связанных с ним. Но! Чревоугодие и любовь к пиву приводят к образованию «пивного живота». И у мужчин появляются все болезни венозного застоя.

Без активации диафрагмального дыхания эти болезни не вылечить. Так же как и без очищения печени и желчного пузыря.

Итак, основная причина наших болезней - зашлакованность организма, которая начинается с кишечника, затем страдает печень, желчный, поджелудочная. Появляются всевозможные болезни, отравляющие нам жизнь, а то и отправляющие в мир иной.

Что же делать? Наладить диафрагмальное дыхание. Прогревать печень грелкой, чтобы ликвидировать застой желчи и венозный застой крови, поднять бактерицидные свойства крови, а это значит закрыть ворота инфекции. Для улучшения кровообращения больше двигаться.

Будем помнить, что все болезни от грязной крови и плохого кровообращения. А печень следит за чистотой крови. Здоровья вам и долголетия!

**Алевтина ПОХОДЯЕВА.**  
398042, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 100, кв. 29,  
тел. 25-65-01.



## ВСЕ БАБЫ - СТЕРВЫ?

«Женщины запрограммированы на супружескую неверность, и первую измену следует ждать не позднее как через 4 года после свадьбы». Данный сенсационный вывод ученых, построенный на результатах антропологических и генетических исследований в 62 странах, прозвучал в пред рождественском выпуске социологической телепрограммы Би-би-си «Суть вопроса». Гостем передачи стала профессор Хелен Фишер, автор серии монографий по проблемам супружества. Последние 15 лет ученая работала над «Формулой любви» и ее разработки, в конце концов, уложились в четыре слова: «ухаживание, свадьба, измена, развод». По такому алгоритму живет основная масса людей, считает она.

«Нейрохимическая активность клеток человеческого мозга, ответственных за создание стойкого физического и подсознательного влечения представителя одного пола к другому, спадает до нуля через 36 месяцев после начала активного ухаживания мужчины за женщиной, - считает Фишер. - Потом нужен еще год, чтобы морально осознать всякое отсутствие любви и подать на развод». Ученая-антрополог

уверена, что недолговечность браков запрограммирована на уровне ДНК.

Сама Фишер, разведенная 53-летняя дама, склонна напрямую увязывать социальные условия, в которых живет супружеская пара, с продолжительностью их брака: чем выше благосостояние людей и сильнее экономическая независимость партнеров - тем скорее гены дадут о себе знать. И распад семейной пары зависит в этом случае от одного: насколько прочно в сознании мужа и жены утвердились другие чувства, пришедшие на смену любви, - теплота чувств, нежность и ... привычка. Далеко не все британские ученые придерживаются точки зрения Фишер на вопросы «наследственной неверности». Ее активным оппонентом выступает генетик Стив Джонс, считающий неверным проводить параллель между работой генов и социальным поведением человека: «век назад о разводах задумывалось куда меньше людей, чем сейчас, и резкое увеличение количества разведенных пар отнюдь не означает, что набор генов человека изменился на сто процентов».

Сергей БАЖЕНОВ.  
ИТАР-ТАСС.

Спросите любую женщину, есть ли что-то такое, что раздражало бы ее в поведении мужа (друга), и она будет думать лишь несколько секунд, а потом скажет твердо: «Есть!» И неважно, сколько времени пара прожила вместе - два месяца или пятнадцать лет. Вот послушайте, что рассказали журналу «Глэмер» американки.

## ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ, КОГДА ОН...

- Каждое утро он прочищает в ванной нос и горло, издавая звуки, очень похожие на собачий лай. А иногда звук бывает таким резким и громким, что мне кажется - он там застрелился!

- Он любит есть с моей тарелки. Мне приходится глотать в темпе - пока он не «убрал» все.

- Как только он войдет в дом, немедленно включает все, что можно включить, - телевизоры, магнитофон, радио, все в каждой комнате. Если я выключу телевизор, потому что его никто не смотрит, он с удивлением на меня смотрит и вопрошает: «Ну зачем ты это сделала?»

- Бывают дни, когда он не чистит зубы. Если спросишь почему, он отвечает: «Пусть отдохнут!»

- Если он предложит свою помощь по дому, то прежде чем принять ее, подумаешь: он задаст столько вопросов, что проще взять и сделать все самой. Если

он собрался, например, сварить яйцо, то начинается: «Какую взять кастрюлю? А какую конфорку можно включить? А на каком огне варить - большом или маленьком? Сколько времени кипятить воду? А как надо - яйцо опустить в воду сразу или после того, как она закипит? А где у нас яйца? Сколько штук варить? Где кастрюля?»

- Я могу сидеть рядом с ним, разговаривать - он не слышит ни слова. Но если он сидит в другой комнате, а я на кухне открываю банку «Кока-Колы», он орет: «А мне?!»

- Наша интимная жизнь зависит от спорта. Лучше всего у нас бывает, когда он с друзьями посидел на каком-нибудь матче, попил пива, поорал и потопал. Если «его» команда выиграла, ночь у нас будет отличная. Если проиграла - о любви можно забыть!

- Он не подстрижет ногти на ногах до тех пор, пока не поранит меня. Причем царапины мало - надо, чтобы было с кровью. Тогда он начинает стричь ногти - сидя в постели. Затем состриженное стряхивает на коврик. Оно так и будет валяться, пока «кто-то» не уберет.

- Он лысый, но ему требуется 20 минут, чтобы уложить на голове оставшиеся волоски. Куда бы мы ни пошли, обязательно опаздываем, потому что он слишком долго возится с «волосами».

- Диета означает для него прятать то, что он ест. Он считает: если никто не видит, как я лопаю конфеты, все о'кей. Обертки от шоколада, конфет и сладостей я нахожу за шкафом, под ванной, в тумбочке. А недавно в кармашке трусов нашла растаявшую конфету. Очень красиво!

© «Пикант-ревю».

## ПОЦЕЛУИ И ПОЦЕЛУЙЧИКИ

- В момент поцелуя сокращается 29 мышц лица.

- При поцелуе из губных желез партнеров выделяются химические вещества, обладающие возбуждающим действием.

- В 1991 году Всемирная

медики этот вид воспаления так и называется - «целовальная болезнь».

- Профессор Судзуки с кафедры криминальной одонтологии Токийского университета в качестве способа идентифи-







6

принять ее, подумаешь: он задает столько вопросов, что проще взять и сделать все самой. Если

проиграла - о любви можно забыть!

## ПОЦЕЛУИ И ПОЦЕЛУЙЧИКИ

В момент поцелуя сокращается 29 мышц лица.

При поцелуе из губных желез партнеров выделяются химические вещества, обладающие возбуждающим действием.

В 1991 году Всемирная организация здравоохранения предупредила, что поцелуи представляют опасность заражения СПИДом.

Американское исследование показало, что почти все женщины в момент поцелуя закрывают глаза, но лишь меньше трети мужчин целуются с закрытыми глазами.

Воспаление гланд - инфекционное заболевание, передающееся через слюну, которому подвержены в основном молодые люди от 15 до 25 лет. Чаще всего заражение происходит при поцелуе. Среди английских

медиков этот вид воспаления так и называется - «целовальная болезнь».

Профессор Судзуки с кафедры криминальной одонтологии Токийского университета в качестве способа идентификации использует отпечатки губ. Этот метод он изобрел, сравнивая отпечатки губной помады от поцелуев, оставленных на визитках, которые ему дарили официантки баров.

В различных странах мира целуются по-разному: в Китае касаются щеками, эскимосы Аляски, жители Новой Зеландии, Малайзии, Самоа и Борнео трутся носами, в Экваториальной Африке мужчины трижды пожимают большой палец руки у женщин, а в Гамбии прижимают женскую ладонь к своему носу, ну а в Полинезии

партнеры зубами выдергивают друг у друга волосы из бровей.

© «Ровесник».

## Похмельный синдром, или Когда вечер утра мудренее

Поскольку абсолютно не пьющих индивидуумов практически нет и периодически выпивают даже язвенники и трезвенники, тяжелые свинцовые тона похмельного синдрома знакомы многим.

Как и всякую болезнь, похмельный синдром легче предупредить, чем вылечить. И лучше, если начать готовиться к нему загодя.

Технология беспохмельного питья. Способов питья, избавляющих от похмельного синдрома наверняка пока не изобретено. Но приемы, позволяющие свести тяжелый похмельный синдром к минимуму, известны. Приемы эти запретные, не всеми учеными мужами признаваемые, но в некоторых деталях народу известные.

Хорошую выпивку могут себе позволить только здоровые, выспавшиеся и сытые. О сытности стоит сказать особо. Имеется в виду не только сытость, добытая за выпивкой, но и накопленная до этого - во время трапез, предшествовавших застолью.

Накануне выпивки не стоит пренебрегать витаминами группы В, особенно В<sub>1</sub> (тиамин), и большими, не меньше грамма, дозами аскорбиновой кислоты (витамина С). Их можно принимать даже за несколько дней до большой выпивки.

Золотое правило человека, взявшегося за рюмку: «не мешай». Причем смешивать напитки не стоит ни в стакане, ни в своем организме.

Напиток выбирайте не на вкус и на цвет, а на прозрачность. Чем прозрачнее, тем меньше в нем сопутствующих веществ, так мучающих нас по утрам. Самый беспохмельный напиток - водка (правда, хорошего качества и в определенных дозах). После нее с небольшим отрывом идет бурбон, ром, портвейн, шампанское, красные вина. Понятно, что в этом списке надо делать поправку на крепость, сравнивая не просто объемы напитка, а объемы чистого алкоголя. Но напитки, находящиеся в одной весовой категории, например сухие красные и белые вина, можно сравнивать только на прозрачность.

Хлеб, мучное, крупы, картофель поглощают алкоголь, но слегка. Жирное тоже может тормозить всасывание спирта. Но сила этих продуктов относительна, избыток спиртного распространяется с ними запросто.

Из закуски и заправки старайтесь **не злоупотреблять сладким, овощами и фруктами**, особенно экзотическими, а главное - газированными напитками. На фоне такой диеты алкоголь очень быстро входит в вашу кровь и плоть. А это очень нагружает печень. Она не успевает обезвреживать избыток спирта до углекислоты и воды, останавливаясь на стадии получения ацетальдегида - главного виновника похмельного синдрома.

С этим печеночным механизмом связано еще одно древнеримское правило: **«поспешай медленно»**. Чтобы почувствовать полный эффект принятой дозы, организму надо минут тридцать. Не выдерживая этой паузы, эффект предыдущего возлияния наложится на последующее, и их сумма может оказаться непредсказуемой.

Если вам надо представить себя крутым парнем, пьющим без меры, но не пьянящим, спасти может только секретный «прием разведчика» - два пальца в рот после каждой дозы, и как можно быстрее. Но прибегать к этому методу лучше как можно реже. Выворачивать себя наизнанку не полезно, а некоторым и запрещено вообще.

Закончив торжество и отходя ко сну, сделайте следующее. В комнате, где будете спать, откройте форточку, **съешьте банан, выпейте большой стакан воды**. Бутылку с водой поставьте у изголовья кровати. Алкоголь - хорошее мочегонное, обезвоживающее организм. Поэтому воды пейте сколько хотите. Можете заменить ее минералкой или соком, а на сон грядущий - лучше всего стакан с граммовой дозой шипучего витамина С.

Проснувшись ночью и предвидя надвигающийся синдром, превентивно можно принять аспирин, лучше растворимый. Сгодятся и анальгин, ибупрофен, «тройчатки», «пятирчатки», цитрамон и прочие родственные средства.





ОВЕН



Хорошее время для решения глубоко личных проблем. На первый план выйдут проблемы дома, семьи, недвижимости, наследства, отношений с родителями и стариками.

Лошадь поможет вам разобраться в самом себе и решить все вопросы, связанные с глубоко личной стороной вашей жизни. Есть большая вероятность, что квартирный вопрос станет ребром, и вам придется определиться с местом жительства. Особенно большие шансы решить все проблемы с жильем появятся в январе и июле.

Многие из вас уйдут глубоко в свой «панцирь». Некоторые вступят в брак с человеком, со значительной разницей в возрасте. Остро встанут вопросы наследства и отношений с родителями, особенно матерью или бабушкой. В лучшем случае — пробьет их звездный час. Будьте готовы к любым неожиданностям в родном доме. Только самые родные и близкие помогут восстановить силы и вернуть уверенность в себе. Помните, что от качества отношений с родными и близкими и почитания традиций своих предков зависит не только ваша карьера, но и собственное здоровье, и благосостояние всей семьи.

Самыми удачными месяцами в году будут апрель, август и декабрь. В мае вы сможете значительно улучшить свое материальное положение. Уже в январе появятся все шансы достигнуть намеченных целей в сжатые сроки и занять ключевые посты. Но за свое место под Солнцем вам придется побороться. Основные трудности и «подводные камни», на которые может натолкнуться ваш «корабль судьбы», предстанут в марте, сентябре и ноябре. В марте будьте особенно осторожны и следите за своим языком.

Если вы решитесь на брак или подписание важных бумаг о деловом партнерстве, то есть большая вероятность, что это произойдет в октябре или июле.

Наиболее важен и удачен ближайший год окажется для тех Овнов, у кого вопросы семьи, брака и недвижимости стоят на первом месте.

Проблемы и осложнения могут возникнуть в июне, августе и декабре. Очень важным для вас будет месяц июнь. Именно в июне вы сможете все показать, на что вы способны, сколько вы умеете зарабатывать денег и какие вещи «вам по зубам».

В октябре возможны осложнения со здоровьем, кроме того, могут возникнуть проблемы с отдачей долгов. Зато октябрь для вас — лучший месяц для проведения различных ремонтных работ. Для личных достижений и карьеры очень сильным будет

те с лишними деньгами вы можете притянуть к себе агрессию, криминал, раздоры, стрессы и катастрофы. Поэтому не берите на себя лишнего.

Самое хорошее время вас ожидает в феврале, июне и октябре. В августе есть большая вероятность, что вы получите выгодное коммерческое предложение, которое принесет вам быстрый успех. В июле можете смело рассчитывать на солидную материальную поддержку. В апреле у вас могут появиться новые друзья, кроме того, ап-

чтобы произвести на свет потомство или судьба подарит вам внуков и вы вернетесь в сказочный мир детства. Повторяется тот беззаботный период, когда мы находимся под самым сильным покровом небес и ангелы кружат над нами.

Если в предыдущем году вы испытали стресс от безвозвратных потерь и личных утрат, то не расстраивайтесь, очень скоро пустота заполнится. Вернутся уверенность в себе и оптимизм. Смотрите, не оттолкните от себя свое счастье. Для этого надо лишь внимательно слушать голос сердца, оно не обманет.

Произойдет полное обновление вашей жизни со всеми вытекающими отсюда последствиями. Ближайшие события заставят вас это сделать. Наступает момент самоопределения, особенно в вопросах брака и партнерства. Многих из вас ожидают свадьбы, регистрации учредительных документов, подписания выгодных контрактов или, в худшем случае, расторжения, обострения противостояния и бракоразводные процессы.

Самыми лучшими месяцами в году окажутся март, июль и ноябрь. В марте судьба приготовила вам особый сюрприз. В ноябре судьба может подарить вам ребенка. Будет ощущение, что весь мир ляжет у ваших ног. Трудности и проблемы возникнут в июне, декабре и феврале. В июне наступит срок заплатить по счетам, берегите свои нервы. В августе можете рассчитывать на подарки и финансовую прибыль. В январе и июле решается судьба вашего брака, и, наконец, в апреле и октябре у вас будут все возможности решить вопросы с недвижимостью.

Самая большая удача ожидает тех Раков, кто работает в военных, спортивных и пожарных организациях, кроме того, всех работников правоохранительных органов и тех, кто связан с научной деятельностью.

ЛЕВ



Вам предстоит пережить один из наиболее тяжелых периодов в своей жизни. Год, когда

ТВОЕ

№1. январь 2002

бойтесь одиночества — это временно.

Самыми хорошими месяцами в году будут апрель, август и декабрь. В ноябре остро встанут вопросы жилья и недвижимости. Тяжелыми будут июль, январь и март. В июле вы можете столкнуться с предательством и обманом, а в марте рискуете залезть в криминал.

Самая большая удача ждет тех Львов, которые работают в сферах музыки, медицины (особенно психиатрии), религии, нетрадиционного целительства, химической, рыбной промышленности, а также тех, чья работа связана с морем, метеоцентрами, фауной, защитой окружающей среды и благотворительностью. Большое вдохновение и прилив сил испытают Львы, представители творческих профессий, особенно музыканты.

ДЕВА

Вам предстоит пережить очень яркий, но не стабильный год. Подготовьтесь к внезапным перепадам амплитуды.

Удача будет то приходить, то уходить от вас несколько раз. Фортуна изменчива, и после спада можете рассчитывать на большие выигрыши судьбы. Если вы умеете относиться к жизни как к игре, тогда все нормально. Вы узнаете, что такое колесо Фортуны и как его вращение воздействует на судьбы людей.

Главные перемены произойдут в кругу ваших друзей. Вероятнее всего, в год Лошади ваше окружение полностью поменяется, и новые друзья появятся там, где вы их совсем не ждали.

Случайности будут играть роковую роль в главных переменах. Есть прекрасные шансы зачатия или рождения детей или внуков. У многих из вас появится возможность приобрести компьютер. Вы поймете истинный смысл таких понятий как дружба, свобода и независимость.

Лучшие времена в будущем году наступят в январе, мае и сентябре. В июне вас может ожидать быстрое передвижение.

## ГОРОСКОП НА 2002 ГОД.



ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ



альное положение. Уже в январе появятся все шансы достигнуть намеченных целей в сжатые сроки и достичь исключение посты. Но за свое место под Солнцем вам придется поплатиться. Основные трудности и «подводные камни», на которые может натолкнуться ваш «корабль судьбы», предстоят в марте, сентябре и ноябре. В марте будьте особенно осторожны и следите за своим языком.

Если вы решитесь на брак или подписание важных бумаг о деловом партнерстве, то есть большая вероятность, что это произойдет в октябре или июле.

Наиболее важен и удачен ближайший год окажется для тех Овнов, у кого вопросы семьи, питания и недвижимости стоят на первом месте - домохозяйки, повара, строители, а также все, чья работа связана с торговлей недвижимостью, сельским хозяйством, историей.

#### ТЕЛЕЦ



В год Лошади все ваши главные перемены в судьбе произойдут в сфере ваших отношений с близкими и родственниками, братьями и сестрами. Крутые перемены в их жизни сильно отразятся на ваших ближайших планах и проектах.

Многим из вас откроются великолепные шансы повысить уровень своего образования, обрести массу интересных знакомств и значительно расширить свой кругозор. Самые большие перспективы для вас могут открыться в сферах торговли, образования и путешествий. То есть - на рынке, в дороге или за школьной партой вы можете поймать настоящую «птицу удачи»! На вас буквально обрушится поток новой информации, и некоторым придется вновь садиться за учебники. Кроме того, вас ждет увлекательное путешествие, подписание и оформление различных бумаг и важных документов.

Год будет отмечен очень важным и интересным знакомством. Вы можете открыть в себе талант писателя и получить возможность печататься.

Помимо родственников, большую роль в вашей судьбе могут сыграть соседи, друзья и одноклассники.

Наиболее счастливые периоды вам предстоит пережить в январе, мае и сентябре. В сентябре некоторые Тельцы узнают, что такое настоящая любовь.



## ГОД ЛОШАДИ

февраль, а для решения квартирного вопроса и личных проблем - август.

Самая большая удача и полные обновления в судьбе ждут тех из вас, кто работает в сферах перевозок, торговли, связи, образования, издательства и туризма. Кроме того, большая удача придет к тем, кто специализируется на предоставлении различных информационных услуг, и, наконец, всех, чья работа связана с бумагами, документами и телефоном: связисты, телефонисты, секретари, администраторы, переводчики и т.д.

#### БЛИЗНЕЦЫ



Для многих из вас год Лошади обернется большими изменениями и переворотами в области финансов и имущества. Деньги и накопления - вот ключевые слова к прогнозам будущего года. Вы вплотную займетесь созданием прочной материальной базы. Появятся прекрасные возможности улучшить свое финансовое положение, привести в порядок свой внешний вид, и, наконец, приобрести необходимые вещи. Главная опасность будущего года заключена в чрезмерной жадности и эгоизме. Если на вашу голову свалются хорошие деньги, то наверняка придется делиться. И если вы сумеете сохранить баланс между личными и общественными интересами, то вас ждет невероятный успех. Вме-

сель может быть отмечен появлением в вашем доме нового компьютера.

Тяжелыми и роковыми могут оказаться - январь, май и ноябрь. Зато уже в конце января, начале февраля 2002 года вы можете рассчитывать на дальнейшее путешествие, общение с иностранцами или дальними родственниками и новые интересные знакомства.

Настоящая удача и грандиозный успех ожидает истинных коллекционеров. А также тех Близнецов, кто работает в банках, музеях, библиотеках и дорогих магазинах. Словом, везде, где хранятся ценные вещи и гуляют приличные деньги. Помимо банкиров, ювелиров и антикваров большая удача ожидает всех художников, скульпторов, дизайнеров и модельеров.

#### РАК



Пробил ваш звездный час. То, что началось в июле 2001 года и растянется почти на весь 2002 год, имеет поистине знаменательный характер в вашей судьбе. Именно в вашем знаке сошлись все самые счастливые точки и планеты нашей солнечной системы. А такое случается только раз в жизни, и то не у всех.

В год Лошади вам придется принимать самые щедрые дары небес. Многим Ракам суждено познать настоящую любовь, кроме того, у вас будет все для того,

на подарили и финансовую прибыль. В январе и июле решится судьба вашего брака, и, наконец, в апреле и октябре у вас будут все возможности решить вопросы о недвижимости. Среди тех Раков, кто работает в военных, спортивных и пожарных организациях, кроме того, всех работников правоохранительных органов и тех, кто связан с научной деятельностью.

#### ЛЕВ



Вам предстоит пережить один из наиболее тяжелых периодов в своей жизни. Год, когда надо будет преодолеть все раздвоения и, не поддавшись на многие искушения судьбы, сделать выбор. Год самопожертвования и самоотречения. Вам придется отказаться от собственных идей и желаний и делать то, что потребует от вас общество. Прошлое настигнет вас и заставит платить по счетам. Проявится ваша наследственность и, кто знает, может, именно на ваши плечи ляжет, какая-либо светлая миссия. Чем больше вы проявите милосердия и помощи, тем лучше для вашего душевного равновесия. Лучше сохранять ясную голову и трезвый рассудок, чтобы выработать в себе так сейчас необходимые терпение, смирение, дисциплину духа и тела.

Некоторым из вас придется ухаживать за больными или побегать по больницам. Помните, что залог вашего здоровья - душевный покой. Избегайте сплетен, интриг и лишних связей, иначе окажетесь жертвой обмана. Ложь и лицемерие будут преследовать и искушать вас весь год. Идеальное время для поста, молитвы и одиночества. Не

Главная перемена произойдет в кругу ваших друзей. Перемены наступят и в год Лошади вы окружите себя новыми друзьями. Случайности будут играть роковую роль в главных переменах. Есть прекрасные шансы зачатия или рождения детей или внуков. У многих из вас появится возможность приобрести компьютер. Вы поймете истинный смысл таких понятий как дружба, свобода и независимость.

Лучшие времена в будущем году наступят в январе, мае и сентябре. В июне вас может ожидать быстрое передвижение по служебной лестнице. Ноябрь будет отмечен поездками и контактами с родственниками или одноклассниками. В феврале вы сможете провести грандиозные ремонтные работы и решить все проблемы с долгами. И, наконец, прибавление потомства и приобретение компьютера придутся на январь и июль.

Самая большая удача ждет тех из вас, чья работа связана с видео- и фотосъемкой, телевидением, биржей, игорным бизнесом, цирком, аэрофлотом, электроникой, компьютерами, научной деятельностью, внедрением новых технологий и космическими исследованиями.

(Окончание в следующем номере.)





№1, январь 2002 года

## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 8 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК

Сегодня повышается чувствительность толстого кишечника - полезно почистить организм, воздержаться от мяса и острой пищи, желательна молочная пища. Успешна профилактика заболеваний позвоночника. Не рекомендуются хирургические процедуры. Сны могут сбываться.

#### 9 ЯНВАРЯ, СРЕДА

Мощный день, когда естественные защитные силы организма возрастают. Показана физическая активность, проводите больше времени на свежем воздухе. Успешный день для приготовления лекарств. Неплохо принимать витаминные препараты. Сны значения не имеют.

#### 10 ЯНВАРЯ, ЧЕТВЕРГ

Удачный день для начала новых дел, в частности, лечения в стационаре. Сегодня полезно проводить чистку крови и печени, а вот хирургическое воздействие на печень и переливание крови не рекомендованы. Сны могут сбываться.

#### 11 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

Фаза убывающей Луны указывает сегодня на опасность бесполезной траты энергии. Ни с кем не ссорьтесь, не ввязывайтесь в конфликты, особенно чужие, воздержитесь от излишней активности. В меню предпочтительна рыба. Сны могут нести ложную информацию.

#### 12 ЯНВАРЯ, СУББОТА

Сегодня становятся более чувствительными кожа и волосы. Успешны косметические операции. Благоприятно заниматься



### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЧЕСНОКА

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм или порезанный мелким кусочками чернослив, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпать зеленью петрушки.

1 вареная свекла, 2 зубчика чеснока, 3-4 грецких ореха (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко порезанного, растительное масло.

### ГРИБНОЙ СУП

Грибы замочить на 2-4 часа, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Так же варится и суп со свежими грибами.

### ЧМУТОВ

Чмут - таким прозвищем награждали в древности надувателя, шарлатана, смутьяна, щеголя. А чмуты означало смуты, возмущения.

### ЧУБАРОВ

Чубарый - пестрый, пятни-

## НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

тый, крапчатый. Обычно это слово употреблялось применительно к масти лошадей, у которых белая, серая или черная шерсть была с примесью рыжей. Но иногда прозвище Чубарый получал и человек: тот, у кого от природы в волосах прядь другого цвета или кожа покрыта пятнами. Вариант - Чубарев.

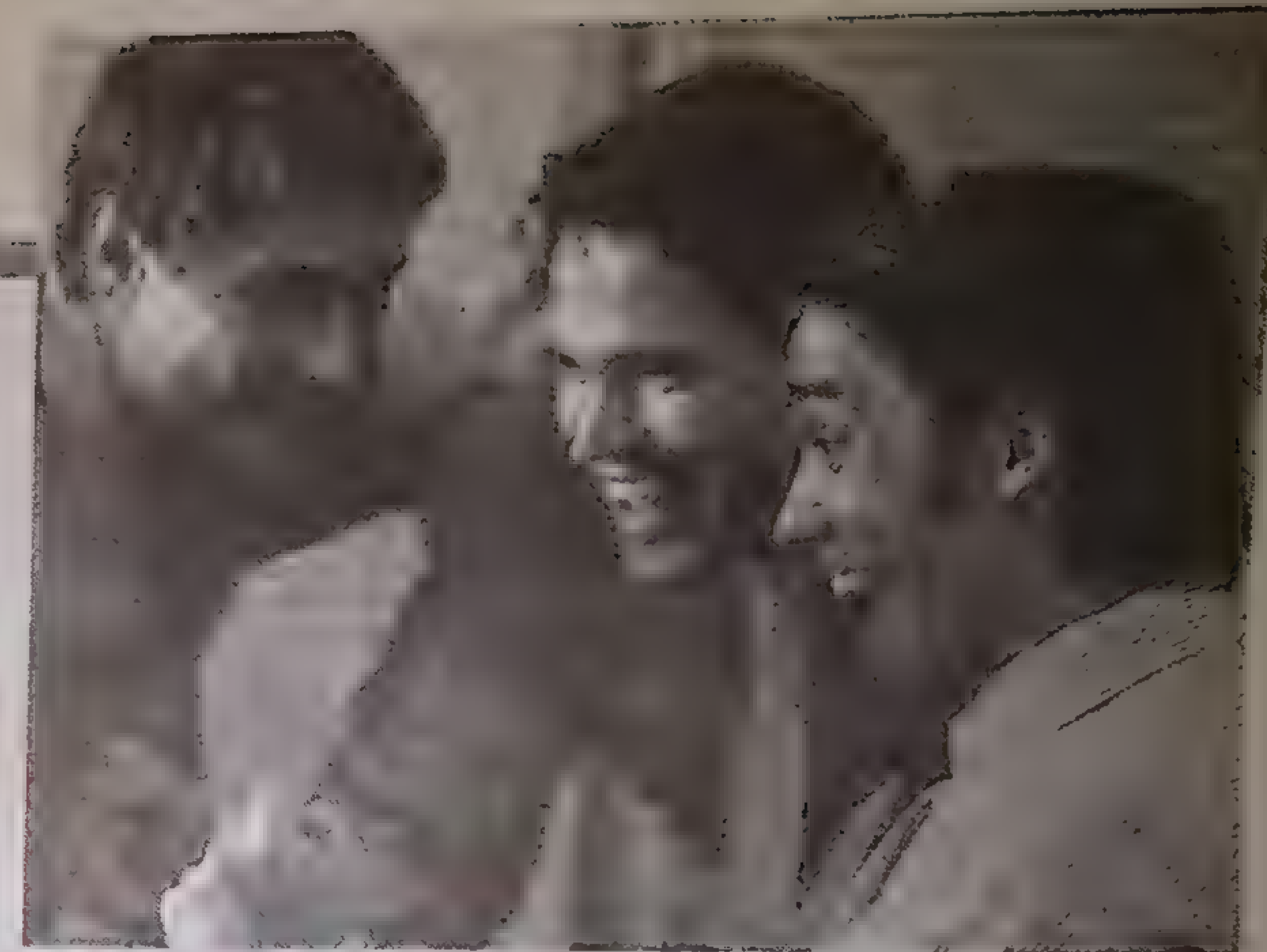
### ЧУЕВ

В глубокую старину, когда на Руси постоянно ждали набега хищных степных орд, были особые умельцы, которые, приложив ухо к земле, могли расслышать, почуять конский топот за много верст. Такому слухачу давали почетное прозвище Чуй.

А в Сибири, на берегах Оби, потешное прозвище Чуй прилипло к молодцу, обладавшему недюжинным любопытством: ведь чуй - то же, что уд, мужское естество.

### ЧУМАКОВ

Чумак - так звали на Руси целовальников, кабачников. А на Украине чумак - извозчик на волах: в старину чумаки отвозили в Крым и на Дон зерно, выменивая на рыбу и соль. Это была чтимая профес-



сия, об этом свидетельствует хотя бы то, что одно из народных малороссийских названий Млечного пути - Чумацкий шлях.

### ЧУРОВ

Чур - языческое славянское божество, покровитель границ поземельных владений, охранитель человека и его дома от нечистой силы. При любой опасности наши предки старались побыстрее зачураться: «Чур меня!», «Чур, побереги меня!» Деревянные изображения Чура ставили на границах владений, потому это слово и стало со временем восприниматься как грань, граница, рубеж, межа или как край, предел, мера.

Однофамильцы: Чуриков, Чурин, Чурсин.

Сходная фамилия Чураков происходит от слова чурак - чурбак, чурбан; есть и фамилия Чурбанов.

### ЧУХНИН

В старину чухна означало: 1) свинья, свинка, чушка, свиное рыло; 2) бестолковый дурень; 3) чапан, кафтан; 4) пренебрежительное название финнов (на северо-западе России). Суще-

ствуют также фамилии Чухонов (от чухно - так называли в народе чудинов, представителей финского племени чудь) и Чудинов, Чухонцев.

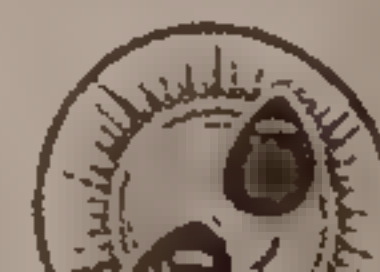
### ШАБАЛИН

Если фамилия пришла из южнорусских краев, то здесь прозвище Шабала, Шабалда довалось либо пустомеле, болтуну, либо праздничеству. Не зря существует выражение: «Шабалу бить», - слоняться без дела, ласы точить. В рязанских, тамбовских и нижегородских краях шабала - обноски, истасканная одежда. А у костромичей и пермяков то же слово означает осиновый чурбан, из которого мастера теряют посуду. Это слово могло также иметь значение - ошметки. Прозвище такое могло быть дано человеку мелкому - либо видом, либо нравом. Однофамильцы: Шабалдин, Шебалин, Шеболаев, Шеметин, Шеметов.

### ШАБАНОВ

Фамилия, задокументированная еще в XV в., произошла от восклицания: «Шабан!» - означающего довольно, стой, уезжай, полно (то же, что и шабаш). Однако не исключены и тюркские корни, ведь шабан - название восьмого месяца лунного календаря.

Дорогие друзья!  
Предлагаем вам новый конкурс. Он не совсем обычный: посвященный...



КОНКУРС



**11 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА**  
Фаза убывающей Луны указывает сегодня на опасность бесполезной траты энергии. Ни с кем не ссорьтесь, не ввязывайтесь в конфликты, особенно чужие, воздержитесь от излишней активности. В меню предпочтительна рыба. Сны могут нести ложную информацию.

**12 ЯНВАРЯ, СУББОТА**  
Сегодня становятся более чувствительными кожа и волосы. Успешны косметические операции. Благоприятно заниматься йогой, медитировать. Можно увидеть вещий сон. Возможны обострения тромбоза.

**13 ЯНВАРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
Новолуние. Хороший день для очищения организма. Сегодня важно больше спать - сон приносит восстановление жизненных сил. Возрастает хрупкость костей, будьте осторожны на льду, не допускайте падений с высоты, травм и переломов. Нежелательно лечить и удалять зубы.

**14 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК**  
Сегодня можно начинать любые новые дела - они будут получаться. Становится сверхчувствительной нервная система - берегите ее. Не следует переутомляться: грамотно чередуйте умственные нагрузки с физическими. Избегайте пищи, способной приводить к образованию камней в печени.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Мед для глаз
- ◆ Рядом с пьяницей
- ◆ Желчный пузырь
- ◆ Болезнь накопительства
- ◆ Хрупкие косточки

отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Так же варится и суп со свежими грибами.

40-50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1-2 моркови, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3-4 картофелины, 1 помидор.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

### ФРАЗЫ

Порой даже анализ мочи показывает, что жизнь - не сахар.

Дороже здоровья может быть только лечение.

Реклама слабительного: «Наше новое лекарство действует мягко и нежно, даже не нарушая сна!»

Можно заснуть вдвое быстрее, если считать по две овцы сразу.

Вам будет легче вставать на работу вовремя, если на будильник вы положите мышеловку.

На дверях косметического кабинета: «Заходите! Нас ничто не пугает!»

На творческую, интересную и высокооплачиваемую работу приглашаются дипломированные маги, колдуны, ясновидящие и пророки. Куда и во сколько приходите - сами знаете.

пало к молодцу, обладавшему недюжинным любострастием: ведь чуй - то же, что уд, мужское естество.

## ЧУМАКОВ

Чумаки - так звали на Руси целовальников, кабачников. А на Украине чумаки - извозчики на волах: в старину чумаки отвозили в Крым и на Дон зерно, выменивая на рыбу и соль. Это была чтимая профессия.

Сходная фамилия Чураков происходит от слова чурак - чурбак, чурбан; есть и фамилия Чурбанов.

## ЧУХНИН

В старину чухня означала: 1) свинья, свинка, чушка, свиное рыло; 2) бестолковый дурень; 3) чапан, кафтан; 4) пренебрежительное название финнов (на северо-западе России). Суше-

Шеметин, Шеметов. **ШАБАНОВ**  
Фамилия, задокументированная еще в XV в., произошла от восклицания: «Шабан!» - означавшего (то же, что «шабан»). Однако не исключены и тюркские корни, ведь шабан - название восьмого месяца лунного календаря.



## КОНКУРС

«ОТЧЕГО? ПОЧЕМУ?»

# ЛЕЧЕНИЕ: КУЛАЧКОМ ПОНИЖЕ СПИНЫ

Иван Николаевич не спал всю ночь.

- Что, опять началось? - с тревогой спросила его утром жена Екатерина Степановна.

- Опять, - выдохнул невыспавшийся Иван Николаевич, - так что тебе, Катюша, снова работа по утрам и вечерам.

- Да я-то что, тебе придется терпеть, - сказала со смехом Екатерина Степановна. - Давай, переворачивайся на живот и сдерживай трупы.

Иван Николаевич послушно перевернулся на живот и оголил ягодицы. Екатерина Степановна как начала колотить супруга кулачками по голой попе! Тот только кряхтел, но

терпел молча. Раз сто ударила мужа Екатерина Степановна, прежде чем позволила натянуть трусы.

- Не забудь напомнить мне, чтоб я и вечером тебя побила, - сказала она Ивану Николаевичу, - а то опять спать не будешь.

- Не забуду, - пробормотал Иван Николаевич, - надо же как-то избавляться от этой напасти...

От чего хотел избавиться таким оригинальным способом Иван Николаевич?

Ждем ваших ответов. В первом туре конкурса примут участие читатели, отправившие свои письма до 17 января (по почтовому штемпелю). Удачи!

## СПАТЬ НА РАБОТЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ДЕЛА

Благотворное воздействие того, что латиноамериканцы нежно именуют «послеобеденной сиестой», доказали ученые Корнельского университета в США. Авторы научного доклада рекомендуют всем компаниям и учреждениям ввести, притом в ад-

министративном порядке, «сонную» 20-, а еще лучше 30-минутку. Предпочтительно во время перерыва на обед. Они доказывают со ссылкой на многочисленные эксперименты, что таким образом повышается работоспособность людей.



Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru

«Твое здоровье»  
№1 (214), январь 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адреса Интернет: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 28 декабря 2001 года  
в 16 часов (по графику, с 16 часов).  
Отпечатано в ФГУП «Н.Новгород»  
Н.Новгород, ул. Вязовая, 32  
Тираж 22731 экз. № 1078051.  
Цена в розницу договорная.  
Подписной индекс  
51309



**ПУТЬ К ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ**  
Советы психолога

3 стр.

**СТРАЖИ ЗАЩИТНИК ПЕЧЕНИ**  
Желчный пузырь

5 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№2 (215) январь 2002 г.

## ЛОШАДИ- ЛЕКАРИ

Детей-инвалидов в Марий Эл станут лечить... лошади. В республике начато внедрение уникального метода иппотерапии - лечения больных верховой ездой. Диплом Саратовской ярмарки социальных и культурных проектов позволит начать осуществление этого проекта на базе Савинского детского дома.

Иппотерапию официально признали как эффективный метод лечения и реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердца, нервов и даже при умственной отсталости.

Перспективность иппотерапии в течение 8 лет упорно доказывали в Марий Эл специалисты Савинского детдома. И добивались успехов - медицинский центр детдома признан одним из лучших в республике. Дети, даже пораженные страшным заболеванием - церебральным параличом, за несколько лет преобразуются. Беспомощные, они начинают вставать из поги, учатся самостоятельно передвигаться и ориентироваться. Раньше использовались в полной мере было не удалось из-за отсутствия специального оборудования и главное - манежа. Уникальный проект был реализован на полках из-за в республике средств



ПИСЬМО -  
ПРИЗЕР

## СОВЕТЫ КОТОРЫЕ ПЕЧЕНЬ ПОМОГЛИ

Многие добрые советы из вашей газеты пригодились и мне. Помогают точечные массажи ног. Постепенно исчезают боли, легче ходить, ночь проходит спокойно. Точечные массажи лица придают бодрость, а массажи пальцев обеих рук стимулируют работу мозга, желудка, кишечника, печени, сердца. Все положительное от этих массажей испытала на себе. Главное - повторять массажи по несколько раз в день: утром, днем и вечером. Вот так без таблеток можно помочь себе, а помогает в этом ваша газета и добрые люди.

**От гипертонии** я готовлю по вашим рецептам настойку из сосновых иголок (5 ст. ложек), плодов боярышника (2 ст. ложки) и луковой шелухи (2 ст. ложки). Все это залить 1 литром теплой воды, прокипятить на медленном огне 15 минут, дать настояться, принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

**При болезни почек** хорошо принимать такой состав: у тыквы снять верхушку, вынуть сердцевину (мякоть и семена), а вместо них засыпать сахар доверху. Дать настояться, и когда в тыкве сахар растворится и образуется сироп, принимать его по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды минут за 20-30. Держать в холодильнике.

Еще совет **для чистки сосудов**, мною опробованный и одобренный.



- медицинский центр детдома признан одним из лучших в республике. Дети, даже пораженные страшным заболеванием - церебральным параличом, за несколько лет преобразуются. Беспомощные, они буквально встают на ноги, учатся самостоятельно передвигаться и разговаривать. Раньше использовать метод в полной мере было невозможно из-за отсутствия специального оборудования и главного - крытого манежа. Уникальный проект долго пылился на полках из-за отсутствия в республике средств.

Сергей СМЕРНОВ,  
ИТАР-ТАСС.

## АРТИСТЫ ЗНАЛИ В ЭТОМ ТОЛК

### Старинные рецепты от кашля и бронхита

Натереть на терке черную редьку и выжать из нее через марлю сок. Самое лучшее, если литр этого сока смешать с 400 г жидкого меда. Принимается вовнутрь. Дозировка: по две столовые ложки перед едой и перед сном. Редька обладает сильным противомикробным действием, так что приготовленные из нее сок и кашку можно применять при лечении гнойных ран и язв. Раствор неплох также для профилактики и лечения легких форм заболевания печени и почек.

500 г очищенного и хорошо измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара варят в литре воды в течение трех часов на слабом огне. Жидкость остужают, сливают в бутылку и плотно закупоривают. Применять при сильном кашле 4-5 раз в день по столовой ложке.

Поставить на огонь кастрюлю с двумя литрами воды. Когда вода закипит, бросить в нее 200 г отрубей (каких угодно) и подсластить сахаром. Отвар пить в течение всего дня вместо чая, сока, супа и всякой другой жидкости, причем не обязательно в горячем виде. Это считается самым эффективным средством для восстановления голоса и потому его особенно почитают артистами и певцами.



## СМЕХОТЕРАПИЯ

Врач:

- Я дам вам один хороший совет, как бросить курить.  
Пациент:  
- И какой же?  
- Подарите своей жене книгу «Тысяча способов экономии в семье».

Генерал на приеме у окулиста сидит в кресле. Врач с указкой суетится у таблицы. Показывает нижние, самые маленькие буквы. Военный отрицательно качает головой.

Врач переходит к буквам средней величины.

Тот же результат.

- Тяжелая потеря зрения... Ну давайте вот эти, самые большие... Как? И эти не видите?

- Да нет, вижу, - говорит генерал. - Просто забыл, как они называются.

Пришел мужичок к колдуну и спрашивает:

- Вы снимаете самые страшные заклятия?

- Да, а вы предполагаете, что это за заклятие и кто наслал его на вас?

- Это была ведьма, которая 30 лет назад произнесла: «Объявляю вас мужем и женой».

Подруга спрашивает:

- Интересно, а твой муж помнит дату вашей свадьбы?  
- К счастью, нет.  
- А почему «к счастью»?  
- Я напоминаю ему об этом несколько раз в году и каждый раз получаю подарки.



настойку из сосновых иголок (3 ст.ложки), 100 г боярышника (2 ст.ложки) и луковой шелухи (2 ст.ложки). Все это залить 1 литром теплой воды, прокипятить на медленном огне 15 минут, дать немного настояться, принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

При болезни почек хорошо принимать такой состав: у тыквы снять верхушку, вынуть сердцевину (мякоть и семена), а вместо них засыпать сахар доверху. Дать настояться, и когда в тыкве сахар растворится и образуется сироп, принимать его по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды минут за 20-30. Держать в холодильнике.

Еще совет для чистки сосудов, мною опробованный и одобренный.

10 головок чеснока, 10 шт. лимонов пропустить через мясорубку, все смешать с 1 литром меда. Принимать на следующий день по 1 ст.ложке 3 раза в день до еды за 30 минут. Хранить состав надо в холодильнике.

Еще благодарна за совет пользоваться травой мокрицей, которую настаиваю на водке, принимаю по 1 ст.ложке 3 раза, что способствует улучшению пищеварения, работе кишечника и, представьте, даже омоложению организма. Из свежей мокрицы делаю салаты, варю щи.

Все советы, мною перечисленные, мне помогли, и я глубоко благодарна людям за помощь и поддержку. Благодарна газете, что доносит рецепты народной мудрости до тех, кто так нуждается в них.

С глубоким уважением  
В.А.ЯЧМЕНЕВА,  
Нижний Новгород.

Валентина Алексеевна,  
ваше письмо - лучшее в номере.  
Приз - 50 рублей - вы получите по почте.

## В НОМЕРЕ:

Кто страдает от пьянства  
Сабельник болотный

Стр. 2

Болезнь накопительства  
У вас неприятности?

Стр. 3

Улыбайтесь чаще  
Опасные пролежни

Стр. 4

Мед для глаз  
Заваривайте кипрей  
Как ставить компресс

Стр. 5

Монодиета для гастрита  
Правила питания

Стр. 6

Гороскоп на 2002 год  
(продолжение)

Стр. 7





ВЫ НАМ

ПИСАЛИ

## БОЛИ МЕНЯ НЕ ПОКИДАЮТ

Очень прошу ответить на волнующий меня вопрос. К букету болезней, которые у меня имеются, в том числе хронический пиелонефрит и цистит, образовалась киста правой почки, которая растет как на дрожжах. Консультировалась в диагностическом центре, в Семашко, у уролога по месту жительства и у всех специалистов разные мнения, но дело в том, что постоянные приступообразные боли не покидают меня ежедневно. Есть ли народные средства от этой напасти? Связаны ли эти приступы и боли с кистой?

Ваша постоянная читательница  
В.Д.КРЮКОВА, г.Павлово.

- К сожалению, народных средств лечения кисты на почке не существует. Более того, такие заболевания стали диагностировать совсем недавно - с появлением средств ультразвуковой диагностики. План лечения вашей почки должен составить врач, наблюдающий вас. Если киста менее 40 мм в диаметре, то ее поведение, ско-

рее всего, будут только наблюдать. Опасность большой кисты (более 40 мм) в том, что она выключает из работы часть почки и может привести к возникновению почечной гипертензии. Опять-таки дело врача определить, в чем причина болей, которые вас беспокоят. «На расстоянии» это сделать невозможно.



БЕСЕДЫ

НАРКОЛОГА

## КТО НЕ РИСКУЕТ, ТОТ СТРАДАЕТ ОТ ЛЬЯНСТВА

Как объяснить долготерпение матерей и жен, которые, с одной стороны, безмерно страдают и мучаются рядом с пьяницей, а с другой - не хотят предпринимать достаточных мер, чтобы заставить его лечиться и жить трезво? Они, вроде бы, пытались что-то сделать, но не доводят начатое до конца, ограничиваются полумерами.

Одной из причин, объясняющих такое непоследовательное поведение женщин, является боязнь потерять мужа или сына. И

ществом будет уже невыносимо, а лечить его будет уже поздно.

Если же вы перестанете ублаживать себя сказками, что когда-то

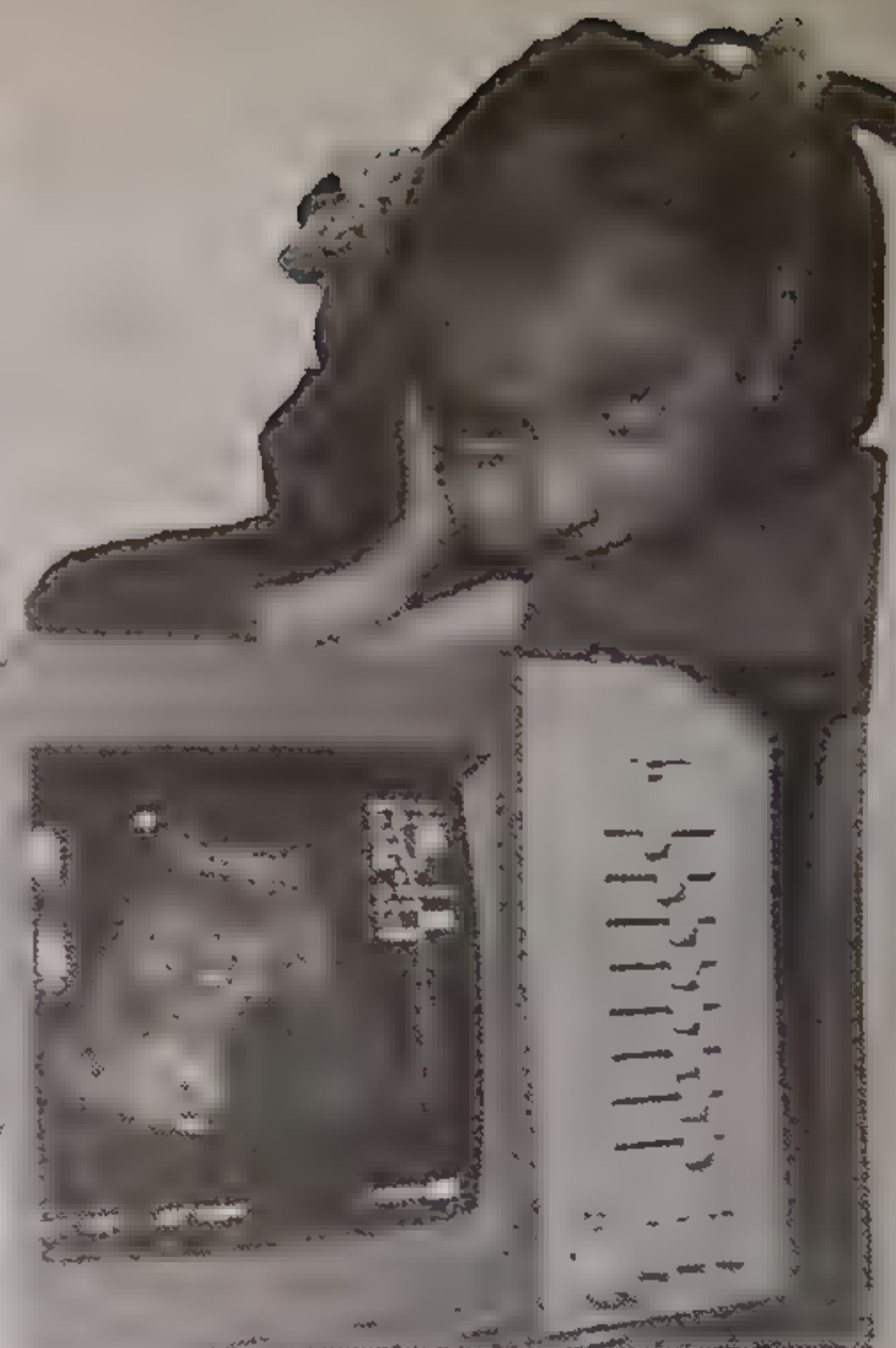
## У ДОЧЕРИ - ШУМЫ В СЕРДЦЕ

Моей дочери 3 года. В марте обнаружили шумы в сердце. Врач сказала: нежный систолический шум верхушки. Сделали ЭКГ. В выписке написано: небольшая синусовая тахикардия, вертикальное направление электрической оси сердца, нарушены окислительно-восстановительные процессы миокарда. Что значит этот диагноз? Никакого лечения почему-то не указано. Стоит ли по этому поводу волноваться?

Н.А.ГАГРИНА, г.Красноярск.

Вашей дочери необходимо провести ультразвуковое исследование сердца. Если УЗИ сердца без изменений, то волноваться не стоит, повторить ЭКГ через 1-2 месяца. Подобные изменения на ЭКГ могут возникать после перенесенного ОРЗ.

Если же на УЗИ сердца определяются изменения, то необходимо обратиться к кардиоревматологу.

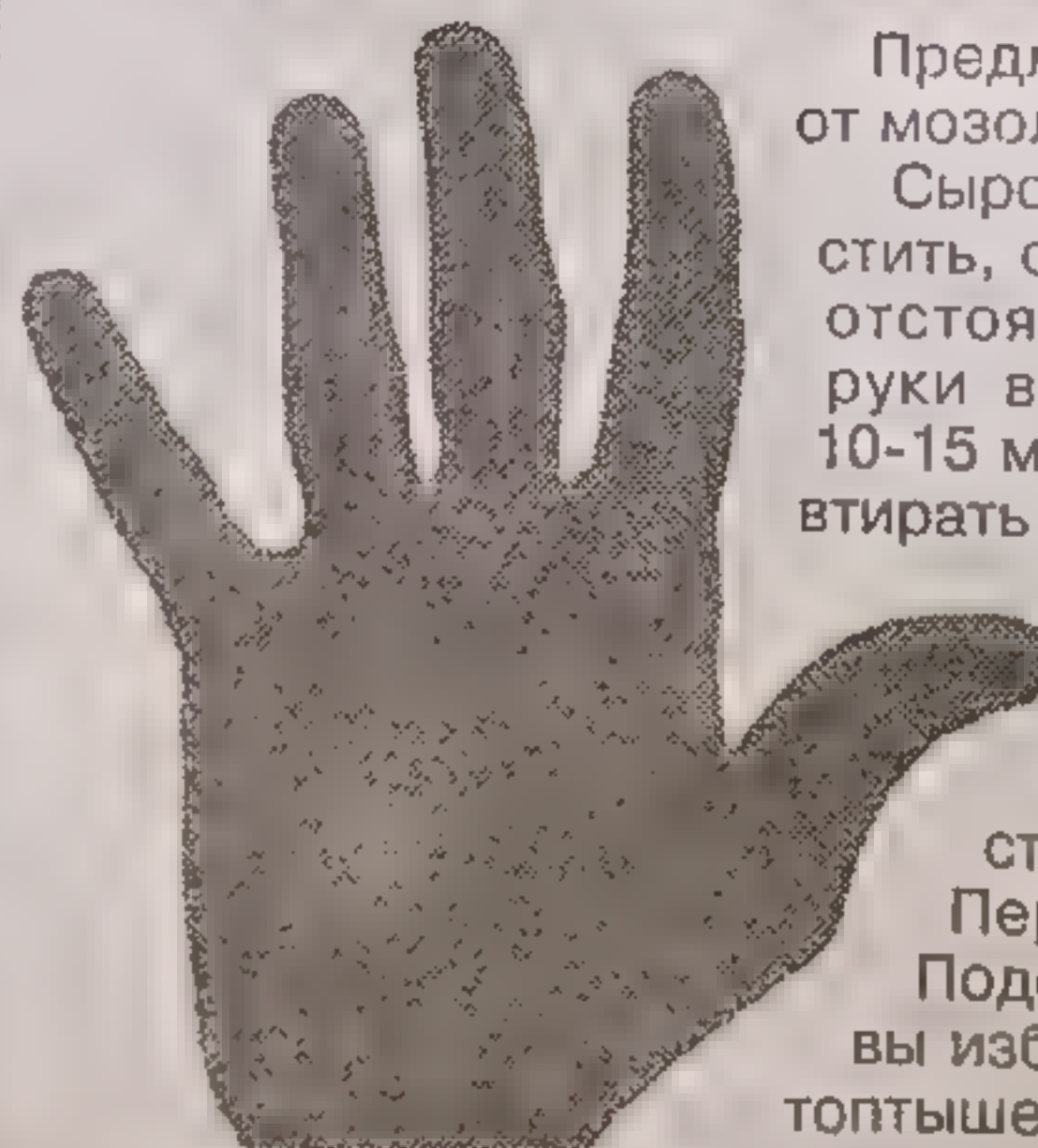


## НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЧИСТКИ



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА



Предлагаю несколько рецептов от мозолей.

Сырой картофель вымыть, очистить, отварить очистки. Дать им отстояться. Вечером опустить руки в теплый отвар (37°), на 10-15 мин. Дать высохнуть рукам, втирать в пальцы, суставы прокипяченное подсолнечное масло. Подогреть отвар до 37°, то же сделать со ступнями ног. Кожа рук станет мягкой и эластичной. Перестанут слоиться ногти. Подошвы ног станут мягкими, вы избавитесь от трещин, от натоптышей. Самая лечебная кожа

(очистки) картофеля, когда появляются ростки.

При мозолях, липомах следует смазать их касторовым маслом, а затем тыльной стороной (от лезвия) ножа начертить крест - первоначально провести вертикальную линию, а потом - слева направо горизонтальную, сосредоточиться и произнести про себя три раза: «Дикое нужно, а мне совсем ненужное - завертись, закрутись, в темный вихрь превратись, облей людей, обнимай зверей, по степям прокатись и в омуты утопись».

Н.А.ЯРЫШ,  
народный целитель, г.Омск.

## НЕКАЗИСТОЕ ПРОЗВАНЬЕ - ДА ЛЕЧЕБНОЕ ПРИЗВАНЬЕ

Ревматоидный артрит - тяжелое заболевание суставов, приводящее часто к инвалидности и неподвижности больного.

Лечат это тяжелое заболева-

Заготовленные растения моют и сушат в тени при хорошем проветривании. Для ле-

укутывают их шерстяной тканью или платком. Для лечения нужно выпить не менее 4-6 бутылок настойки, а при тяжелых формах



# ТОТ СТРАДАЕТ ОТ ПЬЯНСТВА

Как объяснить долготерпение матерей и жен, которые, с одной стороны, безмерно страдают и мучаются рядом с пьяницей, а с другой - не хотят предпринимать достаточных мер, чтобы заставить его лечиться и жить трезво? Они, вроде бы, пытались что-то сделать, но не доводят начатое до конца, ограничиваются полумерами.

Одной из причин, объясняющих такое непоследовательное поведение женщин, является страх потерять мужа или сына. И действительно, если жена перестанет мириться с пьянством своего мужа, он может уйти от нее, предпочтя нормальной жизни в семье жизнь с бутылкой и в пьяном угаре. Риск, конечно же, есть, но риск этот разумный и вполне оправданный, и, просчитывая его, не надо ограничиваться плюсами и минусами дня сегодняшнего.

Начнем с того, что ваш муж сегодня и тот человек, за которого вы выходили замуж, это далеко не одно и то же. Нет, внешне все то же самое: голова, руки, нос... Но внутренне - половина души уже украдена водкой, а оставшуюся половину он продаст за бутылку в ближайшие два-три года. И вот тогда вы выбросите его из дома или уйдете сами, потому что жить рядом с этим опустившимся су-

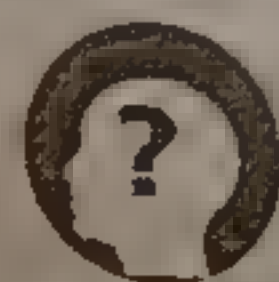


ществом будет уже невыносимо, а лечить его будет уже поздно.

Если же вы перестанете убаюкивать себя сказками, что хуже не будет, что он сам может одуматься, примете решение покончить с пьянством мужа и совместно с врачом разработаете план его отрезвления, то возможны два результата. Вариант первый, более вероятный: ваш муж станет убежденным трезвенником. Произойдет это скоро или спустя какое-то время, после рецидивов и взрываний, зависит от состояния его нервной системы и вашей твердости в этом решении. Другой вариант, маловероятный, но также возможный - ваш муж предпочтет бутылку. В дальнейшем развитии событий он или с ней и погибнет, или приблизительно через год, приползет к вам на коленях, как побитая собака, согласный на любое лечение. Но даже если он и погибнет, то это произойдет не из-за того, что вы его принуждали к лечению, а из-за того, что делали это с большим опозданием.

Вот и думайте, какое решение вам принять. Кто рискнет - забудет о пьяных кошмарах. А кто не рискнет, тот будет жить с мужем, который пьет не шампанское, а самогон.

**С. ЗАЙЦЕВ,**  
врач психотерапевт,  
психиатр-нарколог.



КОРОТКОЙ  
СТРОКОЙ

## ЗУДЯТ РУКИ, НОГИ

У меня удалили желчный пузырь 4 года назад, анализы показывают повышенный билирубин. Беспокоит зуд рук и ног - стопы и кисти зудят попеременно, с минуту или меньше. Кожник не признает ничего. Может быть, что-нибудь посоветуете?

**Л. ЗОТОВА, Н. Новгород.**

Слишком мало информации, чтобы можно было бы дать какие-то советы. Зуд может быть вызван десятками различных причин. Нужно обследование, чтобы выяснить причину. Для начала покажите, какие внешние факторы вызывают или усиливают зуд и назначьте визит терапевту.

вы избавитесь от трещин, от натоптышей. Самая лечебная кожа

народный целитель, г. Омск.

# НЕКАЗИСТОЕ ПРОЗВАНЬЕ - ДА ЛЕЧЕБНОЕ ПРИЗВАНЬЕ

Ревматоидный артрит - тяжелое заболевание суставов, приводящее часто к инвалидности и неподвижности больного.

Лечат это тяжелое заболевание сабельником болотным (декол). Это многолетнее ползучее тарниковое растение с листьями, напоминающими листья земляники. Цветет растение в июне пурпуровыми цветами, имеющими форму звездочек. Цветение и плодоношение растения. Семена созревают в сентябре и осыпаются на болотистую почву. Весной они частично всходят и образуют многочисленные заросли.

Растение любит расти по вершинам болотных кочек, стоящих все время в воде, мелким илистым болотным лужам, по берегам озер и их истокам.

Заготавливают корневища и корни сабельника с его стеблями в сентябре, октябре, ноябре в большую Луну.

Когда растение сбрасывает листья и готовится к зиме, оно имеет самую большую силу. Корневища с корнями можно заготавливать и рано весной до отрастания стеблей.

Заготовленные растения моют и сушат в тени при хорошем проветривании. Для лечения берут корневища с корнями и измельчают их до размеров фасолин секатором. Засыпают половину бутылки 0,5 литра и заливают водкой до верха посуды. Настаивают 21 день в темном месте.

Принимают настойку по 4-5 раз в день, по столовой ложке, за полчаса до еды. Одновременно настойку втирают в суставы. Настойку перед использованием нужно процедить. Готовят и мазь для суставов на растительном масле. Для этого 250 граммов корневищ и корней сабельника мелко режут и толкут, помещают в двухлитровую банку и заливают литром растительного масла. Настаивают 21 день в теплом, темном месте. Перед использованием мазь подогревают до 40 градусов, втирают в суставы и

укладывают их шерстяной тканью или платком. Для лечения нужно выпить не менее 4-6 бутылок настойки, а при тяжелых формах болезни и больше. Растение не ядовито. Ничего, кроме

пользы оно не приносит. Дозировки строгие соблюдать не обязательно.

Моя семья все время пользуется сабельником болотным в лю-

бое время года. Мы готовим общеукрепляющий и профилактический чай. Для этого

на 3 литра воды засыпаем пол-литра измельченных стеблей, корневищ с корнями. Кипятим 15 минут. Настаиваем полчаса и пьем по стакану, а то и 2 на прием. Напиток очень приятный на вкус, розоватого цвета.

Можете написать мне по адресу: 636461, г. Колпашево Томской обл., Ватутина, 19.

**КОЛПАШНИКОВА**  
Людмила Александровна.

## ПУСТЬ СПИНА ОТДОХНЕТ

Я работаю продавцом. Целый день на ногах. Когда была помоложе, чувствовала себя нормально. Но в последние годы стала где-то к середине дня ощущать усталость, а иногда и боли в спине. В поликлинике сказали, что это профессиональное, и все неприятные ощущения - результат перенапряжения позвоночника. В качестве одного из способов лечения назначили специальную гимнастику. Ее я рекомендую всем, у кого побаливает спина.

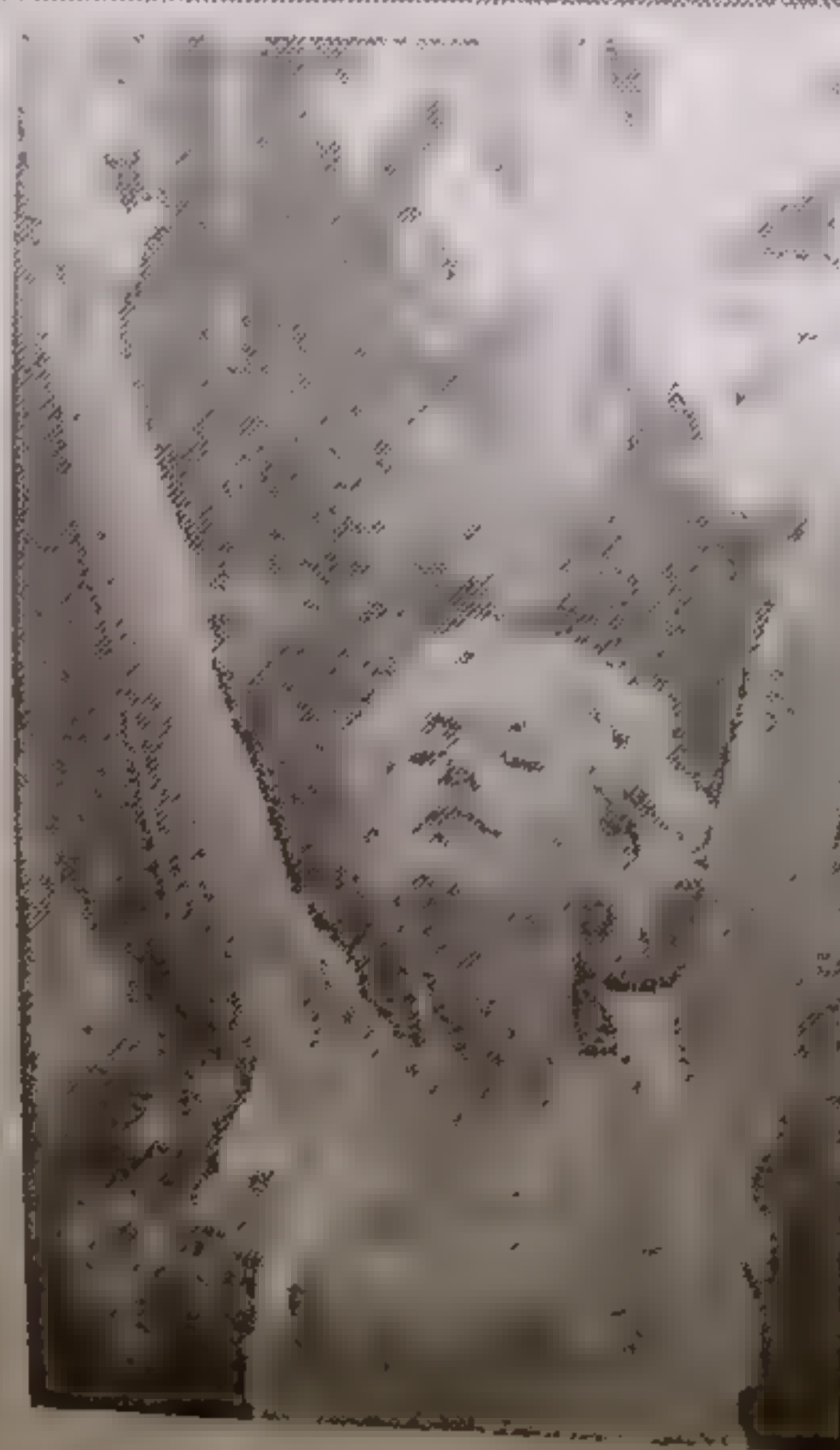
**Первое упражнение.** Сядьте на стул или табурет. Поднимите правую руку вверх. Затем сделайте пружинящие движения на-

зад, повернув голову в сторону руки. Туловище поворачивайте вместе с рукой. Повторите упражнение 6 раз, меняя руку.

**Второе упражнение.** Медленно наклоняйте туловище вперед, пока правой рукой не сможете коснуться левой стопы. Выполняйте упражнение несколько раз, поочередно меняя руку и ногу.

И, конечно, старайтесь почаще менять положение тела, чтобы не давать лишнюю нагрузку одним и тем же мышцам. Дайте спине отдохнуть.

**О. СМЕЛЬКОВА,**  
Ставропольский край.





# СТРАСТЬ

Беседа с врачом-психологом Ириной Станиславовной КАСАПАНОВОЙ о страсти к накопительству, которая часто усложняет жизнь каждого человека.

- Многие глубоко заблуждаются, когда думают, что жизнь у них станет лучше, спокойнее и комфортнее после того, как они получат в свое распоряжение очередную желанную вещь.

- Разве влияет на наше здоровье желание получить в этой жизни по максимуму?

- Еще как влияет! Ведь не достигнув желаемого результата, человек переживает, волнуется, треплет себе и другим нервы. Но я совсем не хочу сказать, что иметь много - это плохо или неправильно. Проблема в том, что желание иметь больше ненасытно.

Чтобы преодолеть эту пагубную и вредную привычку, необходимо убедить себя в том, что нельзя связывать свое счастье с желанием иметь много. Мож-



# К НАКОПИТЕЛЬСТВУ

но быть вполне счастливым, обладая только тем, что вы уже приобрели в этой жизни. Развивайте в себе способность наслаждаться тем, чем вас уже наградила судьба. Смотрите на жизнь свежим взглядом, как будто бы она только что дарована вам.

Это означает примерно следующее: вы подводите черту в составленном списке желаний, потребностей, предпочтений.

Верхняя планка - это, конечно, нечто условное, незримое, но постоянно присутствующее в нашем сознании. Всегда помни-

те о том, что есть огромная разница между стремлением к совершенству и потребностью в приобретательстве. Проявите мудрость и скажите себе: «Мне достаточно того, что у меня уже есть».

Если вы поэкспериментируете в этом направлении, вы найдете путь к душевному покою. Жизнь у вас станет намного проще. И управлять ею будет намного легче. Вы станете меньше думать о том, чего вам хочется, будете в меньшей степени ориентированы на приобрете-

ние. И удовлетворить ваши желания мужу, родителям будет намного проще. К тому же вы избавитесь от плохой привычки переживать по пустякам. Ведь вы перестанете грустить по поводу того, что ваши приобретения не такие, как вы бы хотели. И тогда вы заметите, что изменился ваш подход к окружающему миру.

В принципе, у многих из нас уже есть все, что нам необходимо.

Александр КУРБАТОВ.  
© «Новости науки».

# СИЛЬНЫЕ ДУХОМ

От неудачи на работе, дома или в школе можно оправиться, следуя советам психиатра Гарольда Воса:

- освободитесь от боли. Плачьте, войте, молотите кулаками свой матрас, потому что вы не придете в себя до тех пор, пока не избавитесь от первопричины боли, поразившей естественные спусковые механизмы избавления от нее. Чтобы стало легче, надо излить свои чувства. Но помните: предаваться горю следует только в уединении, или в присутствии того, кому доверяете.

- подумайте о том, что у вас, уже подобное случалось и ранее, и вы выжили. Так что вам удастся сделать это и на сей раз.

- задайтесь вопросом, будет ли случившаяся неудача иметь какое-либо значение лет через 20. Сравнивая ее с предыдущими провалами, вы поймете, что она не стоит ваших переживаний.

- вспомните свои удаchi. Помимо этой неудачи, у вас ранее, несомненно, бывали и свои победы.

- установите причину своей неудачи. Спросите себя, явилась ли она следствием вашего действия или, наоборот, бездействия. Если поймете, в чем дело, то сможете получить шанс извлечь из нее урок и стать мудрее.

- приглядитесь к победителю. Если вы потерпите какое-то поражение от своего оппонента, знать, что он сделал правильно, важнее, чем то, что явилось причиной вашей неудачи. Поняв, как им была достигнута победа, вы сами сможете добиться успеха.

- учитесь отступать и начинать все заново. Если жизнь сбива вас с ног, то самое разумное в такой ситуации - это подняться и начать все сначала. И чем дольше вы будете позволять неудаче держать вас в своих тисках, тем труднее будет вам стряхнуть ее с себя.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

# ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ САМОУБИЙЦ УЗНАЮТ ПО ГОЛОСУ

У тех, кто собирается покончить с собой, меняется голос. К такому выводу пришел американский психиатр Стивен Сильверман, по роду деятельности имевший дело с потенциальными самоубийцами. Для доказательства своей гипотезы он пригласил инженера-электронщика Уилкса. Уилкс записал серию интервью с 64 депрессивными пациентами и затем сравнил их с записями голосов здоровых людей.

Сравнение записей показало, что голоса будущих самоубийц отличаются пустотой и безжизненностью за счет того, что они произносят гласные звуки в узком диапазоне. В настоящее время планируется разработать методику тестирования по голосу, чтобы пользоваться ею на «телефонах доверия». Так можно будет определить, кому из позвонивших действительно требуется помощь и грозит опасность.

# ОПТИМИЗМОМ ПО ГИПЕРТОНИИ

Человек, видящий в каждом углу подстерегающие его опасности и всегда считающийся на самый неблагоприятный исход, вечно пребывает в дурачном настро-

полчаса фиксируя показания тонометра одновременно - настроен на «Человек»

# УСПОКОЙСЯ, А ТО



ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ



Это означает примерно следующее: вы подводите черту в составленном списке желаний, потребностей, предпочтений. Верхняя планка - это, конечно, нечто условное, незримое, но постоянно присутствующее в вашей жизни. Всегда помни-

Если вы позкспериментируете в этом направлении, вы найдете путь к душевному покою. Жизнь у вас станет намного проще. И управлять ею будет намного легче. Вы станете меньше думать о том, чего вам хочется. Будете в меньшей степени ориентированы на потребление.

И тогда вы заметите, что изменился ваш подход к окружающему миру.

В принципе, у многих из нас уже есть все, что нам необходимо.

Александр КУРБАТОВ.  
© «Новости науки».

канский психиатр Роберт Уилкс, по роду деятельности имевший дело с потенциальными самоубийцами. Для доказательства своей гипотезы он записал серию интервью с 64 депрессивными пациентами и затем сравнил их с записями голосов здоровых людей.

су, чтобы пользоваться ею на «телефонах доверия». Так можно будет определить, кому из позвонивших действительно требуется помощь и грозит опасность.



## ОПТИМИЗМОМ ПО ГИПЕРТОНИИ

Человек, видящий в каждом углу подстерегающие его опасности и всегда рассчитывающий на самый неблагоприятный исход, вечно пребывает в дурном настроении. Однако, как выявило проведенное недавно исследование, негативное мировосприятие ухудшает не только настроение, но и здоровье. Оно повышает кровяное давление и увеличивает вероятность инфаркта.

Психологи из Питтсбургского университета Катри Райкконен и Карен Меттгус в течение нескольких дней контролировали кровяное давление ста испытуемых, каждые

полчаса фиксируя показания тонометров и одновременно - настроение пациентов.

«Человек, более подвержен стрессам, и давление у него выше», - объясняет это явление психолог из Пенсильванского университета Мартин Селигман. Оптимисты к проблемам относятся легче и не впадают в такое отчаяние от повседневных конфликтов, как пессимисты.

Как показали исследования, у оптимистов гораздо меньше шансов заработать инфаркт миокарда.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## УСПОКОЙСЯ, А ТО ПОЛЫСЕЕШЬ

Канадские медики исследовали влияние стресса на состояние волос человека. Выяснилось, что во время продолжительного стресса у 80% женщин начинается выпадение волос, а на мужскую шевелюру стресс не действует. В то же время, среди благополучных мужчин немало лысых.

3

## Хочу и могу найти выход!

Можно ли в наше нелегкое время жить по-другому? Можно; считают психологи, и ступеньками для этого будет привычка смотреть на мир реалистично, стремление понимать других, радоваться открытию новых ощущений, проявлять заботу о других.

### Не оставайтесь наедине со своими неприятностями

Если переживания не особенно тяжелые и не влияют в заметной степени на самочувствие и привычный образ жизни, то с ними можно справиться самостоятельно. В этих случаях главным целителем является время. Однако более существенные неприятности могут вызвать угнетенное состояние и даже депрессию. И тогда все мысли как бы концентрируются на травмирующих переживаниях, навязчиво сосредотачиваются на нанесенной обиде или чрезмерно преувеличенном чувстве вины. Как же смягчить тягостные переживания? В девяти из десяти случаев в подобных ситуациях помогает рассказ о неприятной ситуации другому человеку - другу или рассудительному знакомому, которому можно довериться.

Рассказ о переживаниях и полученный рациональный совет приводят к разрядке эмоциональной напряженности, позволяют посмотреть на «больной вопрос» другими глазами.

### Не «переделяйте» других на свой лад

Психологи давно заметили, что тот, кто слишком много ожидает от окружающих, непрерывно чувствует себя раздраженным, ибо окружающие не удовлетворяют его повышенным требованиям. Не старайтесь «переделять» жену, тещу, мужа, свекровь, сослуживцев «по своему образу и подобию». Каждый имеет право на индивидуальность. Нужно понимать людей, прощать им слабости, оставаясь принципиальным в главном.

### Украсьте собой рабочее место

Также очень важно научиться мириться с разными профессиональными запретами, ограничениями, скучностью и монотонностью отдельных видов труда. Проще всего, казалось бы,

переменить работу, но это далеко не всегда возможно. Причем любая работа, повторяясь изо дня в день, может наскучить. Поэтому стоит постараться сделать себя «украшением своего рабочего места». Посмотрите вокруг себя - наверняка кому-то нужна помощь, хотя бы словом. Развивайте в себе сострадание, стремление помочь другим, ведь это даст вам минуты удовлетворения, отвлечет от неприятных мыслей. Помните: эгоист никогда не бывает счастливым!

### Не ожидайте «манны небесной»

Нередко можно встретить людей, которые многие годы настраивают себя на то, что их недооценили, и они очутились не на том месте, на котором хотелось бы быть. Конечно, судьба человека может зависеть от него самого. Откуда взять силы на положительный настрой? Силы надо искать в себе: пока человек жив, у него есть физические и душевные резервы. Семья, друзья, коллеги, единомышленники - тоже источники силы. Даже если все потеряно, мы при желании можем найти точку, с которой станем подниматься, скажем себе: «Хочу и могу найти выход». Последняя мысль - всегда обретает форму.

### Избегайте односторонних суждений, умейте посмотреть на себя со стороны

Встречаются люди, которые не учитывают разрыва между желаемым и действительным. Мышление таких лиц часто характеризуется эгоцентричностью. Они склонны к переоценке собственной личности, они обычно самоуверенны, напористы, у них легко наступают приступы обиды. Односторонность мышления, повышенная чувствительность и эмоции заслоняют здравый смысл. Разубедить таких людей зачастую бывает невозможно. Но проходит время, и то, что раньше казалось незбылемым, оказывается субъективным, предвзятым суждением. Те же факты начинают оцениваться по-другому. Старайтесь не навязывать никому свое мнение, понимать и воспринимать мнение других, чаще смотреть на себя их глазами.

ЭКСТРА-П.



# ХРУПКИЕ КОСТОЧКИ

Об этом заболевании в нашей стране заговорили недавно, хотя его диагностировали и раньше - в основном, рентгенологи. Остеопороз - болезнь, при которой снижается масса костной ткани, повышается хрупкость костей и возрастает риск переломов.

Остеопороз чаще поражает женщин. Он развивается обычно после 50 лет и обусловлен недостатком, а затем и полным прекращением выработки яичниками гормонов (эстрогенов). Этот процесс длится в течение 5-10 лет. Масса костной ткани снижается в среднем на 5% в год. Наличие болезни, правило, обнаруживается после переломов (чаще всего - шейки бедра или части предплечья). Установлено, что примерно у каждой третьей женщины старше 65 лет случается хотя бы один перелом. И с ростом продолжительности жизни людей частота заболеваний будет увеличиваться. Поэтому неудивительно, что мировая медицинская общественность столь активно «взялась» за остеопороз.

К счастью, многолетняя работа по изучению заболевания, его профилактике и лечению уже приносит свои плоды. Теперь это заболевание не является приговором, который

ско, японского происхождения; - с бледной кожей; - хрупкого телосложения, узкокостные; - прошедшие через преждевременную менопаузу; - перенесшие операцию по удалению яичников до начала климактерического периода; - курящие.

К сожалению, в настоящее время лишь жители больших городов могут позволить себе полноценное обследование и лечение в клинике. Остальным же нашим читателям, чья молодость уступила место мудрости и опыту, приходится своими силами бороться с остеопорозом. Автором деле все решают настойчивость и вера в то, что состояние нашего здоровья, в конечном счете, зависит только от нас самих.

Вашему вниманию предлагается несколько простых рекомендаций, следуя которым, можно избежать остеопороза:

- придерживайтесь диеты, которая включает пищу, содержащую много кальция и необходимое количество витамина D. Это молочные продукты, особенно сыр, молоко и

творог. Витамин D есть в рыбе и рыбных продуктах, а также вырабатывается в организме человека под воздействием солнечных лучей. Для поддержания костной массы во время климактерического периода организму необходимо 1500 мг кальция ежедневно. Если вы подозреваете недостаточное

Можно начать бегать по утрам, можно заняться йогой или сесть на диету. Но если на душе у вас при этом будет пасмурно, то вы вряд ли станете долгожителем. Позитивное мироощущение - вот что реально продлевает жизнь, к тому же позволяет прожить ее в здоровом уме.

## УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ, ЛЮДИ!

К такому выводу вновь приходят американские медики. Это один из опубликованных итогов 15-летнего исследования процесса старения и возникновения болезни Альцгеймера. Прделанная работа - заслуга профессора Кентуккского университета Дэвида Сноудона и его коллег. Источником ценнейшего научного материала стала расположенная в штате Миннесота община монахинь - бывших учительниц. С согласия «школьных сестер», как они себя называют, ученый-невролог регулярно исследует состояние их здоровья, истории болезни, личные биографии и, в конце концов, непосредственно мозг, когда кто-то из пожилых женщин уходит в мир иной.

Всего стать «подопытными» согласились 678 монахинь, со знавая это как миссию служения человечеству. Проштудировав 180 автобиографий, которые женщины написали, когда им было чуть более 20 лет, профессор Сноудон установил, что наиболее жизнерадостные в среднем живут дольше, чем «сестры», подверженные уны-

нию. Преимущество это составляет до 10 лет. По словам Сноудона, о продолжительности жизненного пути человека можно судить по тому, насколько активно в своем жизнеописании он употребляет такие слова, как «счастье», «радость», «любовь», «надеюсь», «доволен».

Как утверждает ученый, на основе анализа умственной деятельности и настроений совсем еще молодого человека можно «на 85-90 процентов» предсказать, поразит ли его через 60 лет недуг, подобный болезни Альцгеймера. «Это вполне согласуется с более ранними исследованиями, показывающими, что люди, выражающие более позитивные взгляды на жизнь в ходе тестов, определяющих тип их личности, имеют больше шансов прожить дольше, чем те, которые настроены более пессимистично, - пишет исследователь. - Чем оптимистичнее настроен человек, тем меньше стресс, которому он подвергает

свой организм». И наоборот, указывает он, «патологические эмоции, такие как депрессия или враждебность, могут стать причинами болезни».

Теория Сноудона заключается в том, что гнев, ненависть, чувство беспокойства оказывают «кумулятивное воздействие» на человеческий организм. Иными словами, на протяжении десятилетий они как бы накапливаются в человеке. Печальным итогом такого процесса могут стать сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и та же болезнь Альцгеймера. Болезнь эта известна также как старческий атеросклероз. Исследование профессора Сноудона, похоже, указывает, по крайней мере, один из путей к тому, как избежать подобной участи на склоне лет. Одним словом, еще раз: чаще улыбайтесь, люди...

Юрий КИРИЛЬЧЕНКО, корр. ИТАР-ТАСС

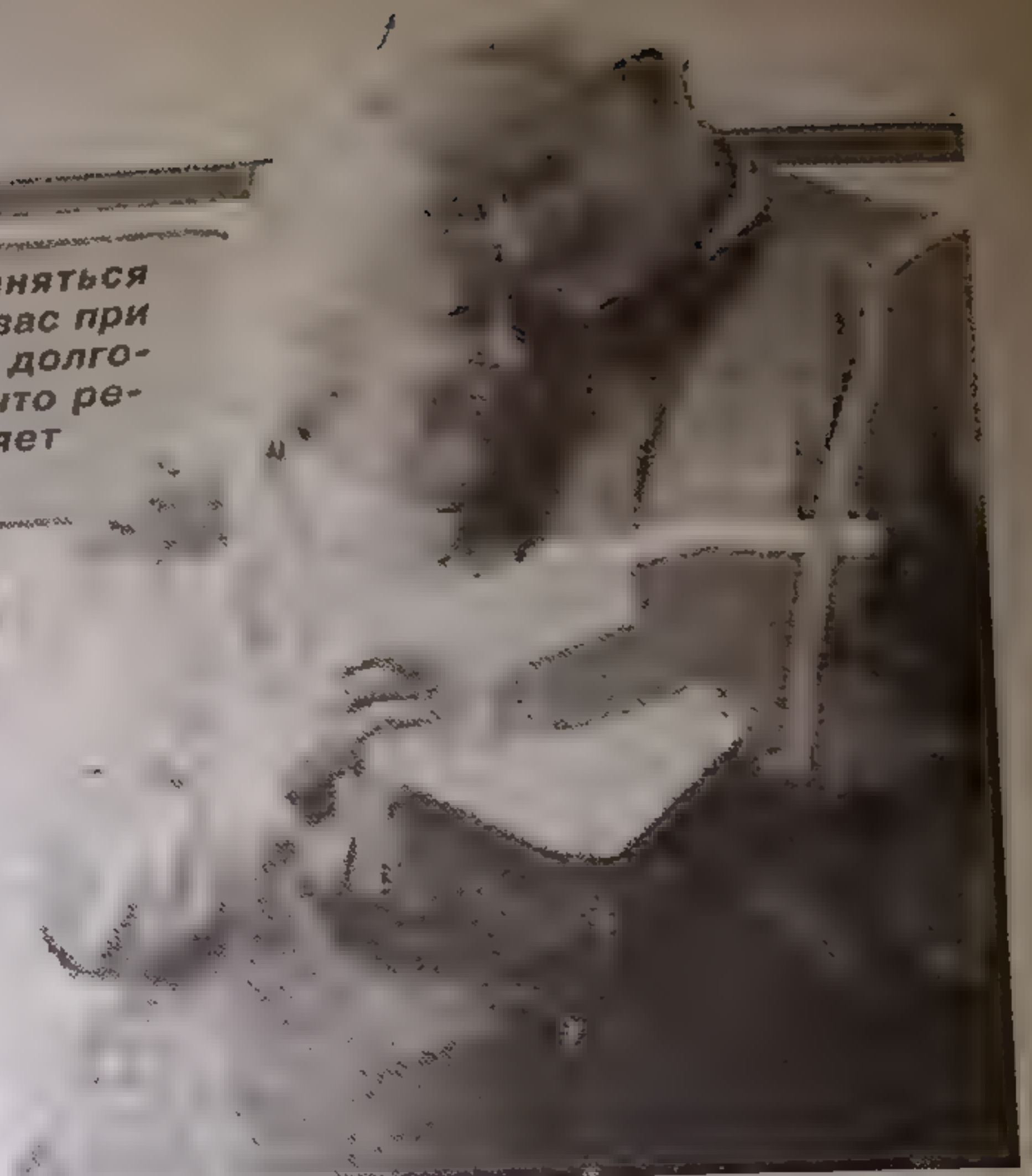
## СЛИШКОМ ЧАСТО - ПЛОХО

Что это может значить?

Около трех четвертей всех мужчин старшего возраста жалуются на слишком частые позывы к мочеиспусканию (в том числе и ночью), затрудненное или болезненное мочеиспускание, появля-

симптомы: частые позывы к мочеиспусканию (в том числе и ночью), затрудненное или болезненное мочеиспускание, появля-

сделать простейшее пальцевое ректальное исследование простаты и, кроме того, более информатив-





лом. И с ро-  
стом про-  
должитель-  
ности жиз-  
ни людей  
частота за-  
болевания  
будет уве-  
личиваться. Поэтому неуди-  
тельно, что мировая медицин-  
ская общественность столь актив-  
но «взялась» за остеопороз.

К счастью, многолетняя рабо-  
та по изучению заболевания, его  
профилактике и лечению уже  
приносит свои плоды. Теперь это  
один из многих недугов, который  
можно успешно лечить. Разрабо-  
таны и вполне доступные каждо-  
му профилактические меры, ко-  
торые не требуют больших ма-  
териальных затрат.

Новые технологии могут опре-  
делить наличие остеопороза на  
ранней стадии с помощью изме-  
рения плотности кости. Такая  
проверка особенно важна для тех,  
кто входит в группу риска. Как  
правило, это женщины:

- у которых остеопорозом  
страдали мать, бабушка, сестра;
- северо-европейского, китай-

диеты, которая включа-  
ет пищу, содержащую  
много кальция и необ-  
ходимое количество  
витамина D. Это мо-  
лочные продукты, осо-  
бенно сыр, молоко и

творог. Витамин D есть в рыбе и  
рыбных продуктах, а также выра-  
батывается в организме человека  
под воздействием солнечных лу-  
чей. Для поддержания костной  
массы во время климактеричес-  
кого периода организму необхо-  
димо 1500 мг кальция ежедневно.  
Если вы получаете недостаточное  
количество кальция и витамина D  
с пищей, принимайте витамины в  
таблетках;

- занимайтесь спортом, напри-  
мер, гимнастикой, ездой на ве-  
лосипеде или плаванием. Отсут-  
ствие физической активности  
способствует потере костной мас-  
сы. Уделяйте физическим упраж-  
нениям 20-30 минут ежедневно;

- не курите: курение провоци-  
рует развитие остеопороза.

И последний совет. Оставай-  
тесь всегда бодрыми и готовы-  
ми бороться за свое здоровье.

**Э. Ершова.**

ва. Тот врач написал, когда  
было чуть более 20 лет, про-  
фессор Сноудон установил, что  
наиболее жизнерадостные в  
среднем живут дольше, чем  
«сестры», подверженные уни-

сов прожить дольше, чем те, ко-  
торые настроены более песси-  
мистично, - пишет исследова-  
тель. - Чем оптимистичнее на-  
строен человек, тем меньше  
стресс, которому он подвергает

из пути подобной участи на склоне лет.  
Одним словом, еще раз: чаще  
улыбайтесь, люди...

**Юрий КИРИЛЬЧЕНКО,**  
корр. ИТАР-ТАСС

## СЛИШКОМ ЧАСТО - ПЛОХО

### Что это может значить?

Около трех четвертей всех муж-  
чин старшего возраста жалуются  
на слишком частые позывы к мо-  
чеиспусканию - симптом наруше-  
ний в предстательной железе. Од-  
нако только одна четверть из них  
делает специальный анализ кро-  
ви (анализ на простатический спе-  
цифический антиген - ПСА), по-  
зволяющий различить доброка-  
чественное увеличение предста-  
тельной железы (аденому проста-  
ты) от злокачественной опухоли -  
рака предстательной железы.

Аденома предстательной же-  
лезы, простатит (воспаление же-  
лезы) и рак предстательной же-  
лезы могут вызывать одинаковые

симптомы: частые позывы к мо-  
чеиспусканию (в том числе и но-  
чью), затрудненное или болез-  
ненное мочеиспускание, проявля-  
ние крови в моче или в сперме,  
частая боль или тугоподвиж-  
ность в нижней части спины и  
бедрях.

Хотя эти симптомы не обяза-  
тельно говорят о раке предста-  
тельной железы, оставлять их без  
внимания нельзя. Анализ крови  
на ПСА может иметь важное зна-  
чение, особенно на ранней ста-  
дии рака предстательной желе-  
зы, когда болезнь в большинстве  
случаев успешно лечится.

### Что следует предпринять?

Обратиться к врачу-урологу и

сделать простейшее пальцевое  
ректальное исследование простаты  
и, кроме того, более информа-  
тивное ультразвуковое исследо-  
вание простаты. Оба этих иссле-  
дования позволяют установить  
размеры и качественное состоя-  
ние предстательной железы;

Сделать анализ крови на  
ПСА, чтобы определить причи-  
ну симптомов - аденома или рак  
предстательной железы.

Если анализ на ПСА окажется  
отрицательным, возможно, бо-  
лезнь находится на самой ран-  
ней стадии. Следует продолжить  
наблюдение у врача и периоди-  
чески делать указанные выше  
исследования.

## Не позволяйте больному лежать на спине

Лежачих больных кроме основной болезни подстерегает еще одна опас-  
ность - пролежни. О том, как их избежать, мы попросили рассказать заведу-  
ющую вторым неврологическим отделением московской городской больни-  
цы №67 Ирину Олеговну БУСЛАВСКУЮ.

- Что такое пролежни? Отчего они возникают?

- Пролежни - это участки кожи, в которых нарушено питание. Больной долго  
лежит в одном положении. Кожа сдавлена. Пережимаются микроскопические  
сосуды, по которым поступает кровь. Это ведет к тому, что к тканям прекраща-  
ется доступ кислорода, не происходит отток продуктов обмена. Кожа стано-  
вится мертвой.

Развитию пролежней способствует и состояние больного. Ведь рабо-  
той кровеносных сосудов управляет нервная система. Если у больного  
поражен спинной мозг, то нервы не справляются со своими обязанностями.  
Нарушаются функции по управлению сосудами. Это тоже приводит к  
пролежням.

Тяжелая болезнь - стресс для всего организма. Слабеют его функции,  
а это прямая дорога к пролежням. Бывает, человек настолько подавлен  
своим состоянием, что пролежни начинают появляться буквально на гла-  
зах, на второй-третий день после того, как его уложили в постель.

- Насколько опасны пролежни?

- Опасны настолько, что от них можно погибнуть. Я уже гово-  
рила: пролежни - это участки кожи, лишенные питания. Внешне это выглядит так. Сначала появляется легкое  
покраснение. Впечатление такое, что с кожи удален  
верхний слой. И это близко к действительности: кожа  
на этом участке подвергается эрозии. Пораженный  
участок тут же становится мокрым. А где мокро,  
там и привнесенная инфекция. Часто через про-  
лежни проникают болезнетворные микробы, и  
может развиваться сепсис. Есть такой термин:  
«пролежневый сепсис», что равносильно за-  
ражению крови. Такая форма заболевания,

если ее не лечить, может привести к гибели.

Омертвление кожи ведет к нагноению. Может возникнуть гнойный токси-  
коз, что тоже смертельно опасно.

- Что можно сделать в домашних условиях, чтобы не допустить  
пролежней?

- Прежде всего, не позволяйте больному лежать на спине. Тылная  
часть тела - самая уязвимая для пролежней. Надо лежать  
на боку. Сначала на одном, затем на другом. Переворачи-  
ваться через каждые 3 часа. Если не может сам -  
помогите.

Участки кожи, где тело соприкасается с постелью и  
на которые давит вес больного, надо обрабатывать.  
Лучше всего это делать камфорным спиртом 2-3 раза в  
день.

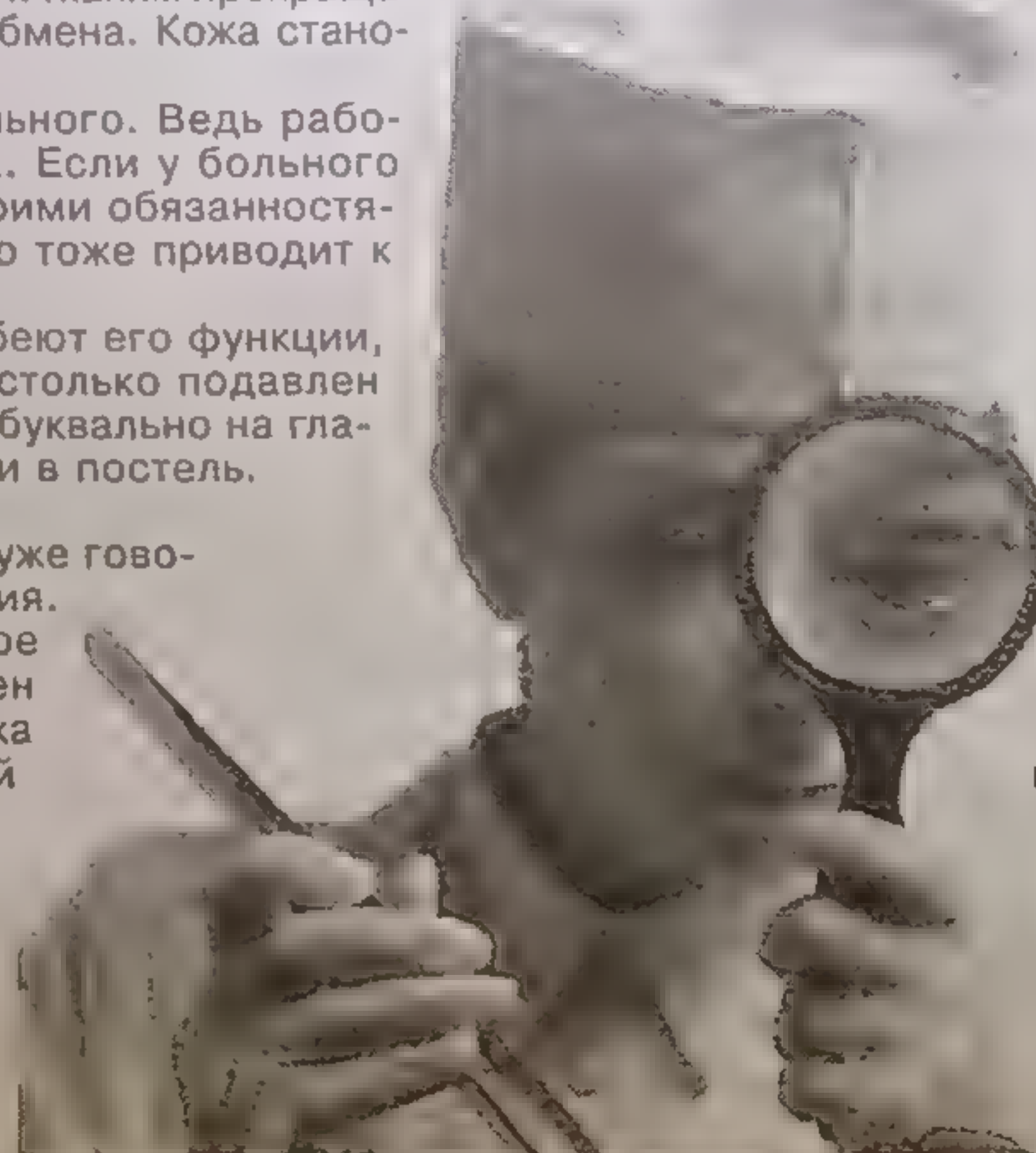
Следите, чтобы постель была ровная, чтобы не было буг-  
ров и жестких швов. Простыни хорошо разглаживайте.

Кожа должна быть всегда сухой - бойтесь сырости. По-  
стель тоже не должна быть влажной.

Теперь несколько слов о тех случаях, когда пролежни  
все-таки появились. Вы их сразу заметите - розовые мок-  
нущие пятна. Бороться с ними можно с помощью крепо-  
го раствора марганцовки. Смажьте пораженное место ра-  
створом и не закрывайте, оставьте на воздухе, пусть под-  
сохнет. Хорошо бы еще обработать этот участок ультра-  
фиолетом. Или на несколько минут подставить под солнеч-  
ные лучи.

Когда рана начинает гноиться и появляются омертвевшие уча-  
стки - это беда. В таких случаях требуется помощь хирурга. По-  
раженные участки кожи иссекаются хирургическими инстру-  
ментами. Поэтому если заметили нагноение - немедленно об-  
ратитесь к врачу.

**Анатолий ЛЕЛЬЕВР**







РЕЦЕПТ  
ИЗ КОНВЕРТА

## МЕДОВЫЙ ВЗГЛЯД ИЗ-ПОД РЕСНИЦ

Я пишу это письмо без очков, хотя зрение мое ухудшилось еще несколько лет назад. По этой причине я ездила в глазную поликлинику в Волгоград. Между мной и глазным врачом произошел вот такой разговор:

- Скажите, пожалуйста, нельзя ли как-нибудь затормозить ухудшение зрения?

- Да, можно. Надо закапывать мед.

- Но как его закапывать? Он же густой.

- Надо смешать мед с водой в соотношении 1:3. На одну чайную ложку меда взять три чайные ложки воды.

Вот я и решила сообщить читателям этот рецепт. И добавлю: воду брать дистиллированную. Такую воду можно купить в аптеке, правда, не в любой. А еще можно сделать так: закипел ваш чайник, из дудочки пошел пар; повесьте на дудочку чистую чайную чашку вверх дном. Поставьте вторую чашку под дудочку, под

капель. Очень быстро накапает 3 чайных ложки воды.

И еще два совета (я происхожу из семьи пчеловода, уверена в своей правоте).

1. Никогда не кипятите мед. Кипячение уничтожает его лечебные свойства. Нагревать мед можно только до 37°. Настоящий (без добавок) мед в марте месяце должен быть кристаллизованным и твердым.

2. Не покупайте для закапывания в глаза майский мед. Объясню почему.

Каждый пчеловод обычно в конце зимы или в начале весны проверяет, не грозит ли пчелам гибель от голода, хватило ли им корма в улье. И для гарантии он наполняет часть сот сахарным сиропом. Если у пчел мед кончил-

ся, они будут есть сироп до весны. Но вот проблема, пчеловоду никак нельзя узнать, весь сироп пчелы съели или не весь. Поэтому для закапывания в глаза так называемый «майский мед» не годится. В нем, возможно, остался сахар. Лучше купите мед второй или третьей выкачки

В.ДЕМЕНТЬЕВА,  
Саратовская обл.

Хотелось бы узнать о свойствах иван-чая. Как он влияет на кровяное давление?

О.МАЛАФЕЕВА,  
г.Ардатов.

Сотни лет наши предки лечились от многих болезней кипреем, по-другому - иван-чаем. Прежде всего иван-чай стимулирует выработку Т-лимфоцитов и значительно повышает иммунитет, благотворно влияет на эндокринную систему. Содержание витамина С в листьях иван-чая в 3 раза больше, чем в апельсинах, а коэффициент противоракового действия у него самый высокий среди растений, поэтому ему поддается лечение язвенной болезни желудка, гастритов и колитов. Большое коли-

чество микроэлементов, влияющих на стимулирование кроветворения (железа, меди, марганца), позволяют использовать иван-чай, когда нарушен обмен веществ или низкий гемоглобин. Если вы получили стресс, выпейте настой иван-чая и заснете без всяких таблеток.

Но главное богатство, которым обладает иван-чай, - редкое умение замедлять рост опухолей, особенно при аденоме

простаты и сопровождающих ее заболеваний. Чай избавляет многих пациентов от необходимости операции, потому что увеличение простаты замедляется или совсем прекращается. Для усиления эффекта действия чая как противоракового средства при простудных забо-

## КОМПРЕСС СНИМАЕТ БОЛЬ

Компресс - это многослойная лечебная повязка, действующая как отвлекающее и рассасывающее средство. По характеру действия компрессы бывают холодные, горячие, согревающие.

Холодные компрессы - примочки - применяются при ушибах, травмах, кровоподтеках. Вызывают местное охлаждение, уменьшают боль.

Необходимые принадлежности:

1. Свинцовая примочка (специальная жидкость аптечного приготовления) или холодная вода.

2. Кусок плотного полотенца, сложенного в несколько раз.

Последовательность действий:

1. Смочить полотно в свинцовой примочке или в холодной воде.

2. Хорошо отжать ткань.

3. Приложить полотно к больному месту.

4. Менять примочку каждые 2-3 минуты.

Горячие компрессы применяются для рассасывания местных воспалительных очагов.

Необходимые принадлежности:

1. Плотная ткань, клеенка.

2. Шерстяная ткань или грелка.

Последовательность действий:

1. Смочить в горячей воде ткань, хорошо отжать.

2. Приложить ткань к телу.

3. Поверх ткани плотно наложить клеенку.

4. Сверху клеенки положить грелку или теплый платок.

5. Менять компресс каждые 10-20 минут.

Согревающие компрессы

Показания: воспалительные инфильтраты на коже после неправильно сделанных инъекций.

Противопоказания: заболевания кожи - дерматиты, фурункулы.

Постановка согревающего компресса

Согревающий компресс состоит из трех слоев: куса чистой плотной ткани (льняное полотно), клеенки или компрессной бумаги, ваты.

Необходимые принадлежности:

1. Жидкость для компресса: вода комнатной температуры или одеколон, спирт пополам с водой или водка.

2. Кусок льняной ткани, вата и бинт, клеенка или компрессная бумага.

Последовательность действий:

1. Смочить ткань в жидкости комнатной температуры, хорошо отжать и вставить.

## ЗАВАРИ КИПРЕЙ - БУДЕТ ЖИТЬ ВЕСЕЛЕЙ

## ПРОБКА В УХЕ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



# ВЕСЕЛЕИ

Сотни лет наши предки лечились от многих болезней кипреем, по-другому - иван-чаем. Прежде всего иван-чай стимулирует выработку Т-лимфоцитов и значительно повышает иммунитет, благотворно влияет на эндокринную систему. Содержания витамина С в листьях иван-чая в 3 раза больше, чем в апельсинах, а коэффициент противовоспалительного действия у него самый высокий среди растений, поэтому ему поддается лечение язвенной болезни желудка, гастритов и колитов. Большое коли-

чество микроэлементов, влияющих на стимулирование кровотока (железа, меди, марганца), позволяют использовать иван-чай, когда нарушен обмен веществ или низкий гемоглобин. Если вы получили стресс, выпейте настой иван-чая и заснете без всяких таблеток.

Но главное богатство, которым обладает иван-чай, - редкое умение замедлять рост опухолей, особенно при аденоме

простаты и сопровождающих ее заболеваний. Чай из бавляет многих пациентов от необходимости операции, потому что увеличение простаты замедляется или совсем прекращается. Для усиления эффекта действия чая как противовоспалительного средства при простудных заболеваниях добавьте в настой чабрец, малину, липу. Для мягкого снижения артериального давления добавьте листья и плоды смородины. Смородина - источник витамина С, поэтому такой чай полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. К настоям нет привыкания, пейте с удовольствием.

И. ФАРИСЕЕВА,  
народный целитель.

Согревающий компресс состоит из трех слоев: кусок чистой плотной ткани (марля, вата), клеенка, бумага.

**Необходимые принадлежности:**

1. Жидкость для компресса: вода комнатной температуры или одеколон, спирт пополам с водой или водка.

2. Кусок льняной ткани, вата и бинт, клеенка или компрессная бумага.

**Последовательность действий**

1. Смочить ткань в жидкости комнатной температуры, хорошо отжать и встряхнуть.

2. Приложить ткань к нужному месту.

3. Тщательно прибинтовать компресс. Каждый последующий слой должен перекрывать предыдущий на 2 сантиметра.

4. Компресс не держать больше 12 часов - до высыхания ткани.

5. Прежде чем сменить компресс, место, где он был наложен, тщательно протереть теплой водой, чтобы избежать раздражения кожи

## ПРОБКА В УХЕ

При воспалении среднего уха и возникновении серной пробки внезапно наступает понижение слуха и шум в ухе.

Чтобы избавиться от этого состояния, нужно съесть по 1/4 лимона с кожурой ежедневно.

Или можно влить в ухо теплое растительное масло, немного полежать на боку (проти-

воположном больному уху), а часа через три спринцевать (промыть) ухо из резинового баллончика теплым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды) в течение 10-20 минут, пока не выйдет пробка. Если остается ощущение, что ухо по-прежнему заложено, операцию повторить снова.

## Желчный не терпит уныния и страха

Желчный пузырь - это полый орган, который служит резервуаром для желчи. Он прилегает к нижней поверхности печени и представляет собой грушевидный мешочек объемом 40-70 мл желчи. Он выполняет несколько функций.

1. Желчный пузырь является регулятором всего желудочно-кишечного тракта, запуская процесс пищеварения. Как только пища поступила в двенадцатиперстную кишку, сразу же срабатывает сфинктер Одди, через который происходит выброс желчи, и она вступает в процесс пищеварения.

2. Желчный пузырь связан с производством синовиальной жидкости, которая является важной составной частью всего опорно-двигательного аппарата, смазывая суставы при их соединении.

3. Желчный пузырь участвует в регуляции обмена веществ, особенно водно-солевого.

4. От состояния желчного пузыря зависит варикозное состояние вен. И если вены болят, то чистить желчный пузырь обязательно нужно.

5. От состояния желчного пузыря зависит характер человека. Часто женщины жалуются на вспыльчивый характер - свой или, чаще, своей драгоценной половины, а причина - забитый желчный пузырь.

6. И самое главное: желчный пузырь - страж и защитник печени. Он первым принимает удар на себя, спасая печень.

Если желчный пузырь здоров, у человека прекрасное пищеварение и настроение, он излучает положительные эмоции.

Если желчный пузырь болен, а бывает, что он полностью выключается из работы - столько в нем всякого «добра», появляются слабость, особенно в ногах, повышенная нервная и мышечная возбудимость вплоть до судорог, появляются боли в различных суставах.

С появлением неблагоприятных симптомов мы бежим в поликлинику, где нам сначала прописывают кучу лекарств, прием которых не решает проблем с желчным пузырем. Или предлагают удаление желчного пузыря. Но этот шаг не улучшает здоровья, скорее наоборот. Почему?

Во-первых, желчь в печени образуется постоянно. Если желчный пузырь удален, то желчь начинает постоянно поступать в тонкий кишечник по мере образования в печени. Происходит постоянное, совершенно «бессмыс-

ленное» раздражение слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки, что приводит к заболеванию тонкого кишечника.

Во-вторых, операция по удалению желчного пузыря не устраняет причины камнеобразования. Камни в печени как были так и остаются, да еще и копят новые, а наличие их в печеночных протоках может привести к образованию опухоли или циррозу печени.

### Почему желчный пузырь выходит из строя?

1. Все болезни идут через рот: наше неправильное питание бьет по печени и желчному пузырю. Поэтому лечение нужно начинать с пересмотра питания.

2. Слишком много отрицательных эмоций, а желчный боится этого. На него плохо действуют уныние, агрессивность, страх, гневливость. На эти эмоции он отвечает спазмом, желчь начинает застаиваться, а застой приводит к образованию камней. И характер человека меняется уже на физическом уровне.

3. Неконтролируемое употребление лекарств, особенно антибиотиков, гормонов, любых химических препаратов.

4. Печень, желчный любят тепло, а лишнее переохлаждение ведет к застою желчи. Кроме того, малая двигательная активность, сидячий образ жизни (на работе, дома у телевизора) способствуют застою желчи.

5. Различные воспалительные заболевания желчного пузыря и желчных протоков могут быть вызваны паразитами: печеночная двуустка, аскариды, острицы, эхинококки, лямблии.

Если у вас появились какие-то сигналы неблагополучия: тяжесть в правом подреберье, ощущение тошноты, тяжести после еды, чувство «кола» за грудиной во время еды, отрыжки, горечи во рту, запоры или поносы или их чередование, нужно срочно принимать меры. Если обследование подтвердило желчекаменную болезнь, то нужно готовить себя к чистке печени и желчного пузыря. Об этом в следующей статье. Здоровья и долголетия.

398042, г. Липецк, ул. Алевтина ПОХОДЯЕВА.  
Алевтина ПОХОДЯЕВА,  
Космонавтов, д. 100, кв. 29  
Т./0724/ 25-65-01.



## МОНО-ДИЕТА ДЛЯ ГАСТРИТА

Здравствуй, дорогие журналисты!

Не считайте за труд прочесть мое письмо. Оно очень ценное для тех, у кого болит желудок, т.е. гастрит, т.е. воспаление слизистой.

Я сама через всех врачей прошла, альмагеля выпила, наверное, цистерну. Никто мне помочь не смог, кроме моей дочери. Врачи считали, что я не соблюдаю диету, а я все парила, а не жарила, сырых овощей не ела, мясо - только через мясорубку, на молоке сидела неделями - толку ноль. Даже травы мне не помогали, все время чувствовала боль под ложечкой.

Тут приехала ко мне на постоянное место жительства моя дочь, которая раньше по распределению попала в Туркмению. Теперь их, русских, оттуда выжили, дочь вернулась домой и меня вылечила. Говорит: «Мама, ты неправильно питаешься». - «Как же, говорю, неправильно, если я питаюсь, как врач велел». Дочь говорит, что врачи гастрит вылечить не могут, потому что не знают главного. А главное - это раздельное питание.

Я про раздельное питание слышала да и в вашей газете читала еще года три назад, вы тогда печатали таблицу, какие продукты с какими не совместимы. Дочь моя эту таблицу тоже знает, но считает, что для гастритика ее соблюдать мало. Это, говорит, для здоровых людей. Чтoб им не заболеть. А с твоим 15-летним гастритом надо жить на монодиете.

Про монодиету я ничего не встречала в газетах. Оказывает-

ся, это надо все есть по раздельному питанию, но только в один раз одно какое-нибудь блюдо, не перемешивая вместе даже мясо с овощами, творог - без булки, кашу - без молока. В общем - все отдельно от чего-нибудь другого.

Надо сказать, это очень трудно. Хочется съесть бутерброд с колбаской, запить чаем с вареньем. Мы ведь привыкли рыбу с картошкой, котлету с макаронами, да все с хлебом, да еще кисель, да еще яблочко. Все эти продукты надо разделить по отдельности и есть последовательно не раньше, чем через 2 часа одно от другого.

Кто измучился гастритом - пусть попробует. Ничего, быстро можно привыкнуть. Гречка с маслом даже вкуснее, чем с молоком. Рис можно с курагой или изюмом. Я приновилась лапшу варить на овощном бульоне кубике - вкусно тоже. А уж когда невтерпех, так куриный окорочок отварю да и съем целиком без всякого хлеба. Запивать еду сладким чаем нельзя. Ягоды и фрукты тоже надо есть отдельно.

Через полгода такого питания забудете, что у вас желудок болел. Слово такое «гастрит» забудете, если и дальше всю жизнь будете помнить о раздельном питании.

Ну вот, о дочкином рецепте рассказала, легче стало. А то ведь, думаю, сколько народу желудком мается от того, что неправильно питается.

**Н.И. КОСОРУКОВА,**  
г. Краснодар.

## ЕСЛИ МАМА- ВЕГЕТАРИАНКА...

## НА ВАШЕМ СТОЛЕ ЛЕКАРСТВА ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

*Китайская мудрость утверждает: лекарство - это еда, а еда - это лекарство. И действительно, самые обычные продукты, которые мы готовим на обед и ужин, обладают, оказывается, целебными свойствами и помогают обойтись без таблеток и даже без... болезней. Сегодня мы познакомим читателей с некоторыми «лекарствами из холодильника».*

### Мясо

Долгое время считалось, что в нем содержится много холестерина и есть его вредно. Но практика и исследования показали, что в отварном мясе гораздо меньше вредных веществ, чем, скажем, в гамбургерах. А вот железо и витамины, содержащиеся в мясе, усваиваются организмом в 20 раз лучше, чем их аналоги в растительной пище. Поэтому говядина должна быть обязательным компонентом рациона.

### Рыба

Употребление рыбы (селедки, трески, семги) предупреждает сердечные заболевания. Ученые доказали, что ежедневная 100-граммовая порция трески за шесть недель разжижает кровь. Даже небольшое количество съеденной в день рыбы (25-30 г) вдвое снижает риск инфаркта.

### Морковь

В 100 г моркови содержится 10 мг каротина, а также витамины А, В и С. В ней также много воды и сахара. Рекомендуются при желудочных заболеваниях: сваренная в воде морковь помогает справиться с запорами и поносами.

### Яблоко

По содержанию углеводов одно небольшое яблоко равняется...

содержащийся в плоде, способствует понижению холестерина в крови. Яблочные волокна стабилизируют деятельность кишечника.

### Лимон

Кроме витамина С содержит минеральные соли, богат фосфором и кальцием. Обладает антисептическими свойствами. Стимулирует деятельность печени. Витамин Р, содержащийся в этом фрукте, укрепляет стенки капилляров и улучшает периферийное кровоснабжение.

### Клюква

Если ваши глаза устают от компьютера, обязательно включите в рацион клюкву: вещества, содержащиеся в ней, улучшают зрение, успокаивают глаза.

### Банан

Является высоким энергоносителем (100 калорий на 100 г веса). Содержит много минеральных солей, которые необхо-

димы для работы мышц: калий, магний, витамины В<sub>1</sub> и РР.

### Чай

Зеленый чай показан при кариезе из-за высокого содержания фтора и танинов.

### Соя

Ее называют чудо-растением: она стабилизирует содержание инсулина в крови, регулирует функции кишечника, снижает риск онкологических заболеваний. Среди японцев, регулярно употребляющих сою, онкозаболевания встречаются значительно реже, чем среди европейцев.

### Киви

Витамин С, содержащийся в киви, повышает жизнестойкость сперматозоидов. Этот фрукт укрепляет иммунную и клеточную системы, стабилизирует сердечную деятельность. 2 плода киви в день снижают опасность сердечного приступа на 40 процентов.

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

СТАРАЙТЕСЬ пить не меньше 8-12 стаканов воды в день, причем оптимальный вариант - минеральная без газа.

Просыпаясь утром, выпейте...



знает, но считает, что для гастритчика ее соблюдать мало. Это, говорит, для здоровых людей, чтоб им не заболеть. А с твоим 15-летним гастритом надо жить на монодиете.

Про монодиету я ничего не встречала в газетах. Оказывает-

итаний. Ну вот, о дочкином рецепте рассказала, легче стало. А то ведь, думаю, сколько народу желудком мается от того, что неправильно питается.

**Н.И. КОСОРУКОВА,**  
г. Краснодар.

## ЕСЛИ МАМА-ВЕГЕТАРИАНКА...

Обычно у женщин-вегетарианок рождаются совершенно здоровые дети. Однако будущей маме следует учитывать следующее: если вы едите яйца и молочные продукты, то норма белка покрывается. Если же нет, нужно обязательно дополнить диету растительными белками: орехами, семенами, соевыми продуктами.

Прекрасным источником кальция являются соевые продукты и препараты кальция, естественно,

только по рекомендации врача. Витамин B<sub>12</sub>, фолиевая кислота, железо - все это трудно поддерживать на нужном уровне, и врач наверняка назначит вам витаминно-минеральный курс.

Очень важный витамин D содержится в рыбьем жире. Его дефицит, точно так же, как и передозировка, вредны организму беременной женщины, поэтому принимать его следует только после консультации врача.

двое снижает риск инфаркта.

### Морковь

В 100 г моркови содержится 10 мг каротина, а также витамины А, В и С. В ней также много воды и сахара. Рекомендуется при желудочных заболеваниях: сваренная в воде морковь помогает справиться с запорами и поносами.

### Яблоко

По содержанию углеводов одно небольшое яблоко равняется трем кусочкам сахара. Пектин,

сителем (100 калорий на 100 веса). Содержит много минеральных солей, которые необхо-

денно снижают опасность сердечного приступа на 40 процентов.

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

**СТАРАЙТЕСЬ** пить не меньше 8-12 стаканов воды в день, причем оптимальный вариант - минеральная без газа.

**ПРОСЫПАЯСЬ** утром, выпивайте натощак стакан воды с долькой лимона. Этот «коктейль» хорошо влияет на работу печени и почек.

**ЗАВТРАК** летом должен быть очень легким: например, баночка не очень жирного йогурта. В нем содержатся все необходимые протеины и кальций.

**ЧТОБЫ** сохранить витамины, овощи нужно готовить на пару или варить в небольшом количестве воды, а все блюда есть свежеприготовленными: при повторном разогреве овощи теряют большую часть витаминов и полезных веществ.

6

## Как похудеть чуть-чуть? Личный опыт

Иногда диета нужна не только для кардинальных перемен. В моем случае было необходимо сбросить всего два-три килограмма и привести в порядок мышцы. При этом серьезные ограничения исключались полностью, ведь я твердо придерживаюсь мудрой истины: пища - лучшее лекарство.

Основа любой, в том числе и данной диеты едина - достаточно калорийные завтрак и обед, чуть менее калорийный полдник и совсем легкий ужин. Плюс, помимо этих правил, вам придется включить в свой рацион некоторые особые продукты, помогут наладить пищеварение, обеспечивая стопроцентную усвояемость питательных веществ.

К таковым относятся кефир - не менее двух-трех стаканов в день, салат из свежей капусты и яблок, с добавлением столовой ложки лимонного сока - улучшает перистальтику кишечника и повышает аппетит и зеленый чай - надежный помощник в борьбе с токсинами и шлаками. Не обойтись и без так называемого «напитка красоты» - стакана горячей воды с добавлением столовой ложки лимонного сока, который нужно пить каждое утро, непременно натощак. Все это следует включать в свой ежедневный рацион.

### Мое примерное меню на неделю:

**Завтрак** - любой фрукт, чашка кофе или чая. Если к нему нет ничего сладкого, можно положить ложечку сахара. Затем йогурт, можно яйцо, несколько кусочков хлеба грубого помола с джемом или медом.

**Обед** - тарелка овощного супа или куриного бульона - без курицы и уж тем более, куриной кожи, или любого рыбного супа, главное не слишком жирного. На второе - маленькая тарелка отварного риса и небольшой кусок рыбы, курицы или мяса, запеченный в фольге. На десерт могут быть любые фрукты, а три раза в неделю я позволяю себе любимую сладость.

Отступление. К диетическим и весьма полезным сладостям относятся сушки с маком, зефир, пастила и мармелад, которые содержат яблочный пектин. Но тем не менее это не повод лакомиться ими каждый день, иначе это уже не диета.

**Ужин** - салат из овощей по выбору с небольшим количеством растительного масла и зеленью, две запеченные картофелины или гречка. Уже на второй неделе диеты я позволяю себе съесть пару кусочков любимого сыра, хотя он и достаточно калорийный, а раз в неделю - даже что-нибудь жареное, например, курицу, но без кожи или мясо без жира.

Есть надо небольшими порциями, но регулярно, так как при одноразовом приеме пищи организм стремится к накоплению жировых отложений впрок. Хороший черный кофе полезен для пищеварения, но он разрушает некоторые витамины, в частности, витамин С. Но я его все равно пью, правда через день.

Расписание на неделю всегда неизменно - один день у меня считается сверхразгрузочным, то есть и на завтрак, и на обед, и на ужин нужно есть какой-то один

вид продукта. Организм теряет много воды - не забывайте про минералку - и при этом выводится множество шлаков, а питательные вещества усваиваются полностью. Такие дни могут быть рыбными, кефирными, картофельными, но больше всего мне нравится фруктовый.

Фруктоза, содержащаяся в сладких плодах, очень быстро усваивается желудком и поднимает уровень сахара в крови, а чувство голода приходит не так скоро. Один килограмм фруктов нужно разделить на порции и съесть в течение дня. Для этого идеально подходят яблоки, груши, ананасы, киви, виноград. Правда, кислые сорта яблок коварны - они только разжигают аппетит.

Верный помощник разгрузочного дня - обыкновенный картофель. Варите его в мундире, иначе он теряет белок. На обед следует съесть около 300 граммов картофеля с добавлением растительного масла и зелени, а на ужин ту же порцию залейте стаканом обезжиренного йогурта.

Рисовый день, когда 200 граммов риса нужно съесть на завтрак с корицей и сахаром, на обед с зеленью и на ужин - с апельсиновым соком, особенно эффективен при целлюлите, который может атаковать даже очень худеньких девушек.

В остальные дни придерживайтесь основной диеты, о которой я вам рассказывала.

**Лидия КНЯЗЕВА.**





(Окончание. Начало в № 1)  
**ВЕСЫ**



Время кардинальных перемен в судьбе. Год покорения вершин и достижения целей. Ключевые слова для прогнозов года Лошади - это власть, карьера и личные достижения. Откроются большие возможности и широкие перспективы. Наконец-то вы сможете занять свое место под Солнцем. Не рассчитывайте на легкий успех, повезет только самым сильным и настойчивым, тем, кто твердо знает, чего он хочет и давно стремится к намеченной цели.

Многие смогут достигнуть настоящего профессионализма в своем деле. Можете построить дом или обрести сильных покровителей. Некоторые Весы решатся на брак с человеком с большой разницей в возрасте и социальном статусе и, вероятно, по расчету, при активном вмешательстве семьи.

Самых целеустремленных ждет быстрое продвижение по служебной лестнице и ответственная должность. У вас появятся хорошие возможности круто изменить свою деятельность, а также место жительства.

Главные перемены будут касаться ваших родителей и карьеры. Отношения с вашим начальством перейдут в более тесные. Один из ваших родителей, особенно отец, может оставить вам наследство или круто изменить вашу жизнь.

Главное решающее событие будущего года произойдет в июле. Самыми удачными месяцами в году будут февраль, июнь и октябрь. В июне или феврале вы можете отправиться в увлекательное путешествие. В апреле и октябре будет решаться вопрос брака и партнерства. В ноябре вы сможете значительно поправить свое материальное положение и приобрести необходимые вещи. В марте вам могут открыться доступы к общественным финансам и одновременно появится опасность столкновения с криминалом.

Наиболее удачным год будет для тех, кто работает в строительстве, архитекторов, тех, чья

Самыми счастливыми месяцами в году будут март, июль и ноябрь. В ноябре вы сможете устроить свою личную жизнь. Наиболее ответственным месяцем будет июнь. Приготовьтесь к проверкам и экзаменам. В этом же июне вы можете сказочно разбогатеть или получить кредит в банке. Карьерный рост и продвижение по службе вероятны в августе. Кризис на общем фоне праздника может наступить в апреле и октябре. Эти месяцы идеальны для проведения ремонтных работ и очистительных процедур.

бесплатно бывает только сыр в мышеловке. Тем не менее многие из вас имеют реальные шансы на огромные деньги. Многие будут избавляться от старого имущества или проведут капитальные ремонтные работы. В любом случае жизнь заставит вас похоронить свое прошлое, пусть даже ценой больших потерь.

Те, кто выдержит все испытания и пойдет судьбе навстречу, испытает невероятное облегчение и откроет в себе новые способности. Можете рассчитывать на получение больших финансо-

в тете вторые половинки, сыграете свадьбу или заключите выгодный деловой союз и приступите к реализации своих проектов. Или в жизни вашего партнера наступит серьезная перемена, и он кардинально изменит свою судьбу. В обратном варианте вам не избежать обострения противостояния, дележей, разводов, разборок, расторжения и судебных процессов. В любом случае тема брака и партнерства главенствует.

Судьба потребует от вас пойти на уступки и компромиссы, но ваши амбиции будут сильно мешать этому. Если ваше эго одержит верх, тогда готовьтесь к большим потерям и одиночеству. Для многих из вас неизбежны конфликты, суды, дележи, разрывы и напряженные противостояния.

Но если вы умеете работать в паре или еще лучше в команде, тогда можете смело рассчитывать на ошеломляющий успех и большую поддержку. Помните, что главная удача в будущем году идет через ваших партнеров. Цените и дорожите ими.

Лучшими месяцами в году будут январь, май и сентябрь. В мае возможно зачатие или рождение детей или внуков. Главные вышеописанные годовые события произойдут в июле. Очень важным будет октябрь: у вас будет больше всего шансов удовлетворить свои амбиции и занять ключевые посты. Все проблемы с финансами и гардеробом вы сможете уладить уже в феврале. В июне у вас появится возможность решить проблемы с долгами, провести различные ремонтные работы и очистительные процедуры. Кроме того, в июне могут возникнуть неожиданные проблемы со здоровьем. И, наконец, квартирный вопрос будет решаться в апреле и октябре.

Самая большая удача ждет тех из вас, кто работает в правоохранительных органах, загсах, системе госстандарта и сфере искусства. А также всех дипломатов.

**ВОДОЛЕЙ**



Увы, но это не ваш год. После веселого и прият-

тельств выходят на первый план. Если вы ограничите себя в средствах и удовольствиях, тогда год пройдет более или менее безболезненно. У многих из вас главный кризис будет связан с вашим здоровьем и болезнями тела. Помните, что главные причины всех болезней кроются в искаженной морали, отсутствии совести и неправильном питании. В лучшем случае вы устроите грандиозный ремонт своего жилья, техники и исцелитесь от своих недугов. Идеальное время для разгрузок, диет, голодания и других очистительных процедур.

Самыми приятными месяцами в году будут февраль, июнь (особенно), октябрь. В октябре или апреле вас ожидает приятное путешествие и общение с родственниками. В июне вам придется особенно нелегко. Приготовьтесь затянуть потуже пояс. В августе или феврале у некоторых из вас решается вопрос брака и делового партнерства.

Самыми удачливыми из вас будут все работники здравоохранения, типографий, налоговых инспекций, таможни, автосервисов и сферы обслуживания. А также переводчики, кассиры, бухгалтер, контролеры, инспектора, физики, математики.

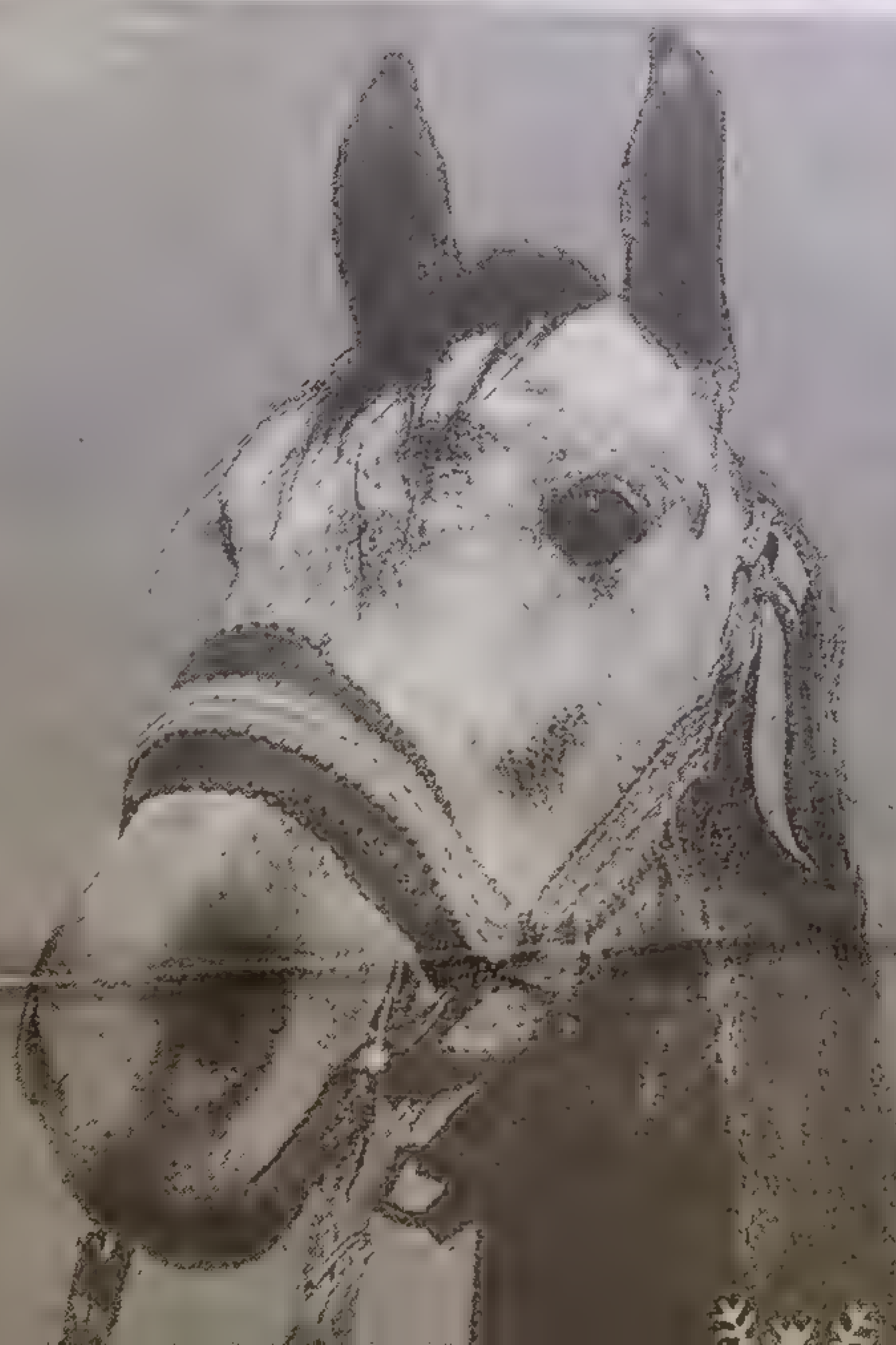
**РЫБЫ**



Вот уж кому повезет по-настоящему - так это вам. Можете приготовить щедрые дары года Лошади. Будущий год подарит вам ошеломительный успех и большую популярность в обществе. Он будет похож на пышный фейерверк и красочный маскарад. Вы ощутите себя артистом, выходящим на сцену под ликование восхищенной публики. Небеса уготовили вам поистине царскую роль. И если вы сумеете ее сыграть с большим чувством и от всей души, то получите такую поддержку и материальную защиту, о которой могли лишь мечтать.

Есть огромные шансы на то, что судьба подарит вам...

## ГОРОСКОП НА 2002 ГОД -



ЧТО ГОД ГРАДУЩИЙ НАМ ГОД



Главное решающее событие будущего года произойдет в июле. Самыми удачливыми месяцами в году будут февраль, июнь и октябрь. В июне или феврале вы можете отправиться в увлекательное путешествие. В апреле и октябре будет решаться вопрос брака и партнерства. В ноябре вы сможете значительно улучшить свое материальное положение и приобрести необходимые вещи. В марте вам могут открыться доступы к общественным финансам и одновременно появится опасность столкновения с криминалом.

Наиболее удачным год будет для тех, кто работает в строительстве, альпинистов, тех, чья деятельность связана с металлами и стройматериалами. А также для всех Весов, кто работает на руководящих должностях, особенно в правоохранительных органах.

#### СКОРПИОН



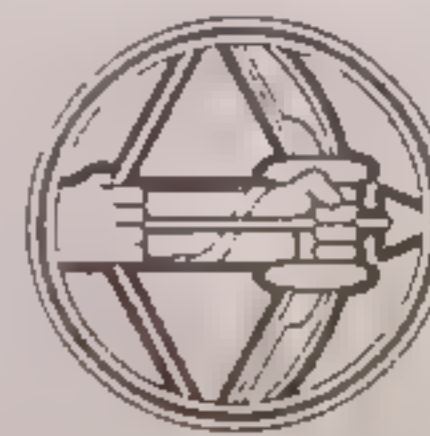
Примите наши поздравления. В год Лошади вы попадете в настоящую сказку! Вам предстоит пережить один из самых ярких и интересных периодов в своей жизни. Летом приготовьтесь к потрясающему путешествию и любви иностранцев. Кроме того, именно ваши головы посетят светлые мысли, которым очень скоро суждено сбыться. Молодые Скорпионы получат прекрасные возможности начать новый цикл в образовании. Потрясающий год для торговли и завязывания новых связей. Те, кто занимается коммерцией и связан с преподавательской деятельностью, выйдут на качественно новый уровень развития. Произойдет резкое расширение вашего кругозора, приобретение высоких связей за рубежом. Есть большая вероятность эмиграции или ваши путешествия затянутся надолго.

Дальние родственники будут иметь огромное влияние на вашу судьбу. Ваши мечты и идеалы начнут обретать реальные очертания. И возможно, вы испытаете настоящую любовь или проникнетесь новым учением и обретете духовного учителя. Поэтому в год Лошади вас всерьез могут заинтересовать вопросы культуры и идеологии, как своей страны, так и других стран мира. В худшем случае, вы рискуете попасть в какую-либо секту или организацию, проповедующую новое лжеучение.

## ГОД ЛОШАДИ

Большая удача ждет всех работников торговли, связи, всех видов перевозок, а также тех, кто работает в сфере образования (особенно высшего), туризма, законодательных органов, издательства, связи, а также всех, чья деятельность связана с иностранцами, телефоном и бумажной волокитой: секретарей, телефонистов, переводчиков и т.д.

#### СТРЕЛЕЦ



Год Лошади приготовил вам серьезные испытания. За вашу душу будут бороться две разные силы. Судьба заставит вас делать выбор. Вам придется пройти через огонь, воду и медные трубы. Какие бы ужасные события ни посылали вам судьба, помните - вы стоите на пороге тотального обновления всей вашей жизни, и звезды принимают у вас последний экзамен. Придется многое оставить позади и потом вновь возродиться из пепла, словно феникс. Мы все должны периодически избавляться от лишней шелухи. Пришел и ваш черед. Вам придется избавиться от лишних связей, мыслей и привычек. Не держитесь за прошлое!

У некоторых будет искушение залезть в криминал в надежде легкой наживы. Но запомните,

вых кредитов, страховок или наследства. Некоторые из вас могут сказочно разбогатеть, особенно те, кто умеет быстро оборачивать капитал.

Лучшими месяцами в году на общем фоне кризиса будут апрель, август и декабрь. Особенно в апреле вы получите передышку и сможете оттянуться по полной программе, пережив бурные романтические вечера. Тяжелыми станут май, июль, ноябрь. Именно в июле наступит апогей актуальных годовых проблем. Относительно жилищных и имущественных вопросов серьезные перемены могут произойти уже в марте или сентябре.

Самая большая удача ждет тех из вас, кто работает в военных, спортивных, аварийных организациях и экономических структурах. А также работников правоохранительных органов, службы спасения, реанимации, роддомов, банков, парикмахерских, прачечных, различных бюро ремонтов и тех, чья работа связана с ядерной физикой.

#### КОЗЕРОГ



Этот год вы запомните надолго. Прежде всего перемены будут касаться ваших партнерских отношений, как деловых, так и личных. В лучшем случае вы обре-

те возможность решить проблемы с долгами, провести различные ремонтные работы и очистительные процедуры. Кроме того, в июне могут возникнуть неожиданные проблемы со здоровьем. И, наконец, квартирный вопрос будет решаться в апреле и октябре.

Самая большая удача ждет тех из вас, кто работает в правоохранительных органах, загсах, системе госстандарта и сфере искусства. А также всех дипломатов.

#### ВОДОЛЕЙ



Увы, но это не ваш год. После веселого и приятного года Змеи, наступают трудовые будни. Лошадь заставит вас смириться, потерпеть и попотеть. В любом случае жизнь будет учить вас трудолюбию, дисциплине и терпению, а тяжелый монотонный труд обеспечен многим из вас.

Придется запастись терпением и приготовиться работать, работать и еще раз работать. Иногда это бывает полезно. Хотя для вашего свободолюбивого знака это может быть нелегко, тем более что роковые стечения обстоятельств могут сковывать вашу свободу на протяжении всего года.

Старайтесь избегать долгов, хотя это будет сложно. Вопросы долговых обяза-

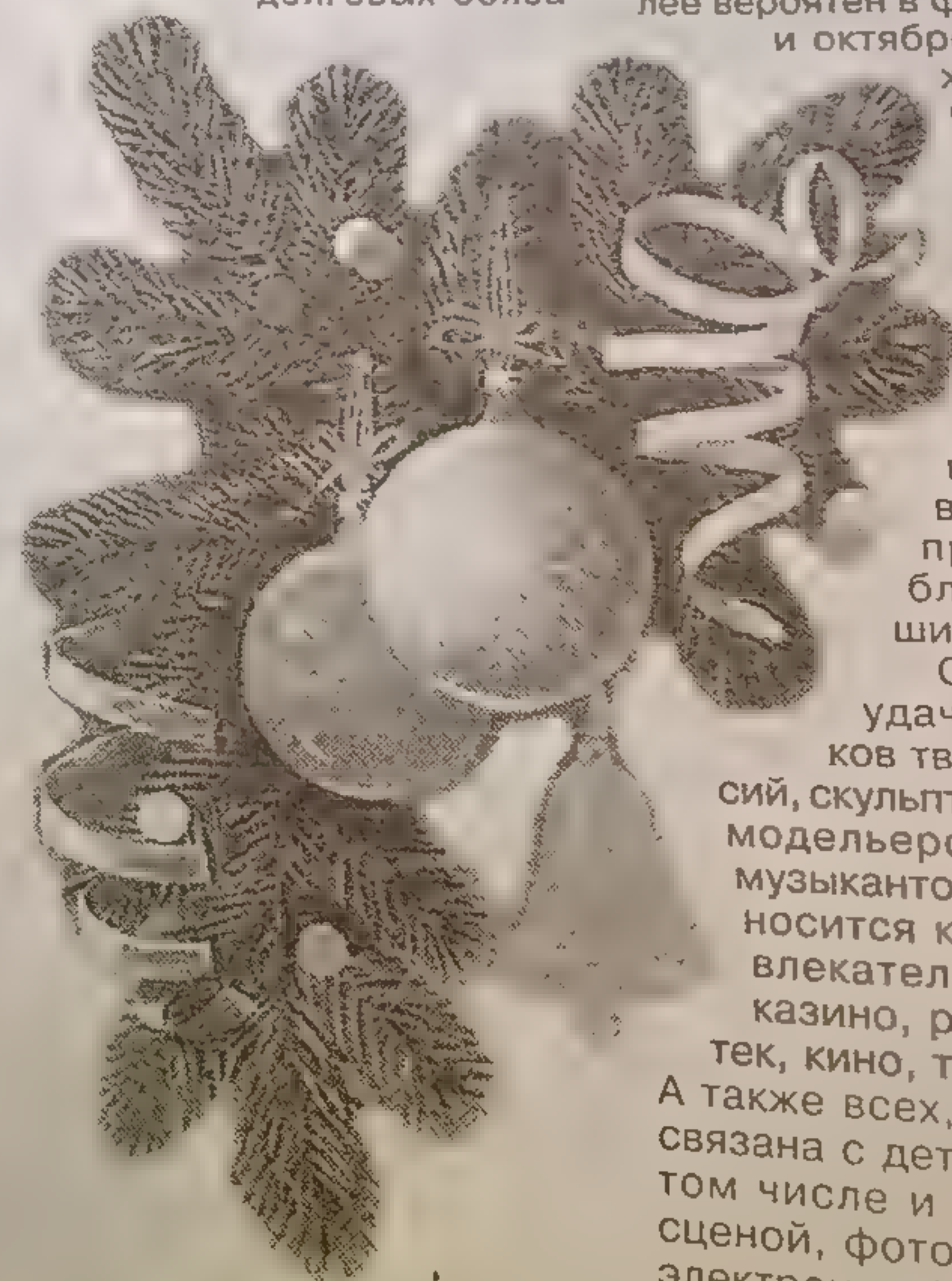
тельств могут возникнуть в феврале. В июне у вас появится возможность решить проблемы с долгами, провести различные ремонтные работы и очистительные процедуры. Кроме того, в июне могут возникнуть неожиданные проблемы со здоровьем. И, наконец, квартирный вопрос будет решаться в апреле и октябре.

Есть огромные шансы на то, что судьба подарит вашей семье малыша. Будет хороший шанс начать свою жизнь с чистого листа. Сама судьба пойдет вам навстречу. Все перемены будут происходить легко и играючи. Многим из вас суждено познать, что такое любовь и ощутить все прелести этой жизни. Рождение детей или внуков круто изменит вашу жизнь к лучшему.

Не бойтесь перемен и обновлений. Фортуна благосклонна к вам как никогда. Некоторые из вас получат возможность эмигрировать или заключат контракт с иностранной фирмой.

Самыми счастливыми месяцами в году будут март, ноябрь и особенно июль. Дальнее путешествие может случиться в мае или ноябре, а любовь и рождение детей в июле. Кризис на фоне общего праздника наиболее вероятен в феврале, августе и октябре. Февраль может быть отмечен проблемами со здоровьем и долгами. А в октябре придется разрывать старые связи. Очень интересным может оказаться январь. И наконец все финансовые проблемы могут блестяще разрешиться в апреле.

Самая большая удача ждет работников творческих профессий, скульпторов, художников, модельеров, дизайнеров и музыкантов. То же самое относится к работникам развлекательных заведений - казино, ресторанов, дискотек, кино, театра, цирка и т.д. А также всех, чья деятельность связана с детьми, игрушками (в том числе и компьютерными), сценой, фото- и видеосъемкой, электроникой.



МЫ НАМ ГОТОВИМ?



№ 2, январь 2002 года

## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 15 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК

Сегодня благоприятна физическая активность, показаны занятия спортом. Могут вылезать наружу все болезни, которые ранее загонялись внутрь и перешли в хроническую, вялотекущую стадию. Рекомендуются лечение зубов, избавление от камней и шлаков.

#### 16 ЯНВАРЯ, СРЕДА

Сегодня повышается чувствительность ног, в первую очередь - подколенных связок и мышц голени. Возможны обострения тромбозов. Полезны упражнения на подвижность суставов. Хороший день для посещения бани, сауны. Сны имеют значение.

#### 17 ЯНВАРЯ, ЧЕТВЕРГ

Один из немногих дней месяца, когда голодание и разгрузочные диеты приносят больше вреда, чем пользы. Напротив, полноценное питание существенно подзаряжает организм, повышает его энергетический потенциал, не оставляя шлаков. Избегайте эмоциональных всплесков. Сны могут сбываться.

#### 18 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня следует обратить внимание на состояние лимфатической системы. Также важно поддерживать в чистоте кожу. Эффективна профилактика грибковых заболеваний ног. Сны и приметы могут нести серьезную информацию.

#### 19 ЯНВАРЯ, СУББОТА

Очень чистый день, когда следует сохранять ясность мысли и сбалансированность эмоций. Повышается чувствитель-



1 кг говяжьего филе с жирным краем обсушить бумажной салфеткой. Надрезать ромбами жирный край, 2-3 ст.л. растительного масла, смешать с 1 ч.л. соли, 1 ч.л. крупномолотого черного перца. Смесь натереть мясу и положить жирной стороной вверх на решетку. Посыпать сверху смесью провансальской зелени (1 ст.л.) и слегка втереть.

Поставить решетку над сковородой для стекания жира в нагретую до 200°C духовку и жарить мясо примерно 45 мин. (время прожаривания куска толщиной 1 см - 8 мин.).

Готовое мясо подержать в выключенной духовке с открытой дверцей еще 10 мин., затем вынуть и остудить. Холодное мясо нарезать тонкими ломтиками. На гарнир подать жареный картофель и деликатесный майонез.

Если вы хотите подать ростбиф горячим, его нужно на 10 мин. накрыть фольгой и затем нарезать.

Для соуса смешать сок, полученный от жарки мяса, с 250 г сливок и 125 мл красного вина, дать закипеть и уварить примерно на треть. Соус подать к столу отдельно.

#### Клюквенный мусс

Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу хорошо охладить, добавить сок и взбить миксером. Раз-

#### ШАБАРШИН

Прозвище Шабарша прилипло к человеку, прямо скажем, без особых достоинств. Это мог быть: 1) бормотун, брюзгач; 2) пустобай, бестолковый хлопотун; 3) вялый и разборчивый едок; 4) окончательно опустившийся, из тех, что называется сволочью, сбродом. Однофамильцы: Шебаршин, Шеборшин.

## НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

#### ШАВКУНОВ

Шавкун - таким прозвищем награждали встарь человека болтливого и лживого. Однофамильцы: Шавкалов, Шавкунин, Шавкута, Шавкутин.

#### ШАВРИН

От прозвища Шавра - тот, кто ходит вяло, лениво, волочит ноги или же шаркает. Однофамильцы: Шавров, Шавруков, Шавырев, Шавырин.

#### ШАГАЛОВ

Шагала, шагало - так называли в древности хорошего ходока. А позднее, уже во второй половине XIX в., возникла русифицированная еврейская фамилия Шагалов - помощник первосвященника, она существует в нескольких вариантах: Сагалаев, Сагалов, Сегалов.



#### НЕУЖЕЛИ?

Около 90 процентов реализуемых на российском рынке биологически активных добавок (БАД) к пище фальсифицированы, не имеют государственной регистрации и разрешения на



роста. Очевидно, что искаженное Шалам могло породить и фамилию Шаламов.

#### ШАЛЫГИН

В древности шалыгой называли плетть или кнут, чтобы погонять лошадей. Прозвище Шалыга приставало также к человеку плешивому, лысому. А у костромичей и вятчей шалыгить означало - трезвонить в колокола. Стало быть, один из родоначальников Шалыгиных мог быть мужиком крутого нрава, прибегавшим к рукоприкладству, а основатель другого рода был смолodu лыс, у третьего семейства - любил почесать языком, посплетничать, а четвертый был худой и длинный, и руки у него висели, как плети. Однофамильцы: Шалагин, Шалыганов, Шелепин, Шелепов, Шелепугин, Шелогин, Шелыганов, Шелыгин, Шологин, Шолыгин.

#### ШАДРИН

Фамилия зародилась на Русском Севере: здесь Шадр - прозвище рябого, покрытого природными оспинками. Однофамильцы: Шадронов, Щедрин, Щедринин.

#### ШАЛАЕВ

Прозвища Шалай, Шала давались человеку шальному, взбалмошному, а то и просто шалопаю, т.е. бездельнику, бродяге, повесе. Однофамильцы: Шалавин, Шалагин, Шелаев, Шелавин.

#### ШАЛИМОВ

Ясно, что родоначальник фамилии был большой шалун (фамилии Шалый, Шалунов тоже есть). Кстати, существует и тюркское имя Шалим - горсть: так называли детей небольшого

## 90 % БИОДОБАВОК ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫ

на сумму в размере 53 млн. долларов, то в настоящее время на рынке находится биодобавок на сумму 1,5 млрд. долларов.

клинических испытаний и медэкспертизы. Поэтому подделывать биодобавки, симулируя их внешний вид и этикетку,



эмоциональных всплесков могут сбываться.

### 18 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня следует обратить внимание на состояние лимфатической системы. Также важно поддерживать в чистоте кожу. Эффективна профилактика грибковых заболеваний ног. Сны и приметы могут нести серьезную информацию.

### 19 ЯНВАРЯ, СУББОТА

Очень чистый день, когда следует сохранять ясность мыслей и сбалансированность эмоций. Повышается чувствительность нервной системы. Нельзя переохлаждать голову. Благоприятно лечение верхних дыхательных путей.

### 20 ЯНВАРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Солнце переходит в знак Водолея. Сегодня повышен риск простудиться, подхватить инфекцию, передаваемую по воздуху. Большой вред приносит курение. Можно лечить невроты, заикание, работать над коррекцией речи. Сны весьма информативны.

### 21 ЯНВАРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

День покаяния и отпущения грехов. Нервная система отличается повышенной устойчивостью - можно лечить невроты и депрессивные состояния. Благоприятна очистка кишечника и поджелудочной железы. Сны не сбываются.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ♦ Гепатит
- ♦ Калган и рак
- ♦ Кефир при язве
- ♦ Краснуха, или «безумное чаепитие»

Если вы хотите подать росточек горячим, его нужно на 10 мин. накрыть фольгой и затем нарезать.

Для соуса смешать сок, полученный от жарки мяса, с 250 г сливок и 125 мл красного вина, дать закипеть и уварить при слабом кипении. Соус подать к столу отдельно.

### Клюквенный мусс

Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу хорошо охладить, добавить сок и взбить миксером. Разложить по вазочкам и украсить целыми ягодами клюквы.

3 стакана воды, 0,5-1 ст. клюквы, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. сахара.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЯ!

22 декабря 2001 г. в Доме связи был разыгран главный приз среди подписчиков газет Издательского Дома «Нижегородская пресса».

Обладательницей телевизора стала жительница Автозаводского района Н.Новгорода **МЕЩЕРЯКОВА Надежда Михайловна**.



цированная еврейская фамилия Шагалов - помощник первосвященника, она существует в нескольких вариантах: Сагалаев, Сагалов, Сегалов.



## НЕУЖЕЛИ?

Около 90 процентов реализуемых на российском рынке биологически активных добавок (БАД) к пище фальсифицированы, не имеют государственной регистрации и разрешения на продажу. Такие данные, как передает ИТАР-ТАСС, привел генеральный директор Национального фонда защиты прав потребителей Александр Калинин.

По его мнению, одна из причин высокой степени фальсифицированной продукции - большая коммерческая выгода от продажи биодобавок. Окончательная цена БАД почти в 20-40 раз выше декларируемой на таможне. Если в этом году через российскую таможню прошли 33 тыс. тонн БАД

## СМЕХОТЕРАПИЯ

- Уберите свою собаку! По мне уже блохи ползают!
- Шарик, отойди от дяди, он блохастый...

милли Шалый, Шалунов (тоже есть). Кстати, существует и тюркское имя Шалим - горсть: так называли детей небольшого

пов, Шелугин, Шелюгин, Шелыганов, Шелыгин, Шологин, Шолыгин.

## 90 % БИОДОБАВОК ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫ

на сумму в размере 53 млн. долларов, то в настоящее время на рынке находится биодобавок на сумму 1,5 млрд. долларов.

Как сказал А.Калинин, еще одна причина многочисленных подделок БАД в том, что законом до сих пор четко не регламентирована их классификация. БАД можно разделить на те, которые действительно являются добавкой к пище, и те, которые имеют «чисто фармакологическое назначение». Однако в настоящее время, отметил он, все БАД получают государственную регистрацию по закону о пищевых продуктах без предшествующих

клинических испытаний и медэкспертизы. Поэтому «подделать биодобавки, симитировав их внешний вид и этикетку, не составляет труда».

Последствия от потребления фальсифицированной продукции могут быть очень тяжелыми, считает представитель Комитета по контролю наркотиков Александр Гаевский. Во многих биодобавках, по его словам, содержится ряд наркотических, психотропных или даже ядовитых компонентов. Поэтому отпуск таких средств должен производиться только по рецепту врача, подчеркнул он.

## ШАРИК, ОТОЙДИ ОТ ДЯДИ!

Врач говорит новому русскому, который сломал руку:

- Придется наложить вам гипс.
- Какого черта? Накладывайте мрамор, я заплачу.

- Алло, это общество защиты животных?

- Да, у вас проблемы?
- На дереве в моем саду сидит почтальон и оскорбляет мою собаку последними словами...

- Психические отклонения вашего мужа не опасны. Он проживет с ними сто лет.

- А я?

Автоответчик:

«Добро пожаловать на горячую линию срочной психиатрической помощи! Если вы слишком импульсивны - несколько раз быстро нажмите 1. Если вы чув-

ствуете себя зависимым - попросите кого-нибудь нажать 2. Если вы чувствуете в себе множество личностей - нажмите 3, 4, 5 и 6. Если у вас мания преследования - мы знаем, кто вы и чего хотите, просто никуда не уходите, а мы пока отследим ваш звонок. Если вы шизофреник - слушайте внимательно, и тихий голос подскажет вам, какую цифру нажать. Если у вас депрессия - неважно, что вы нажмете... никто все равно не ответит».

Один психиатр из Нью-Йорка недавно заявил на научной конференции, что половина его мужчин - пациентов обратились к нему из-за жен, а другая половина из-за отсутствия таковых...

Психолог - это человек, наблюдающий за присутствующими мужиками, когда в комнату входит красивая женщина.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru

«Твое здоровье»  
№2 (215), январь 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул.Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПМ № 77-6535  
Подписано к печати 6 января 2002 года  
в 16 часов (по графику - в 16 часов).  
Отпечатано в ФГУИПП «Нижполитграф»  
Н.Новгород, ул. Варварская, 62  
Тираж 22953 Заказ № 107800/2.  
Цена в розницу договорная  
Подписной индекс

51309



**ГЕПАТИТ - ЭТО СЕРЬЕЗНО**

Отвечаем на вопросы

2 стр.

**ТРЕНИРУЕМ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС**

Комплекс упражнений

5 стр.

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№5 (218) январь 2002 г.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ



**ПОБЕРЕГИСЬ!**

## БАЛЬЗАМ ОТ ГРИППА

От многих простудных заболеваний и гриппа очень хорошо помогает бальзам из еловых или пихтовых почек.

Надо взять 300 г почек (их можно купить в аптеке или, как делаю я, собрать самому в конце мая), промыть их в холодной воде и измельчить.

Высыпьте почки в эмалированную кастрюлю, залейте их 1 литром кипяченой воды и кипятите 15 мин. Затем отвар обязательно процедите через марлю, дайте отстояться и еще раз процедите.

К полученному отвару надо добавить мед (из расчета 1 кг меда на 1 л отвара) и 10 г 30%-ной спиртовой вытяжки прополиса (она продается в аптеке). Все аккуратно перемешайте, нагрейте до 45°, затем охладите, разлейте в емкости, лучше в бутылки с плотной пробкой, и храните в холодильнике.

Бальзам готов. И если почувствуете неприятность и вы простудились или, хуже того, заболели гриппом, возьмите заветную бутылочку и принимайте бальзам по чайной ложке за 30 мин. до еды 3-5 раз в день в течение неде-



**ПИСЬМО -  
ПРИЗЕР**

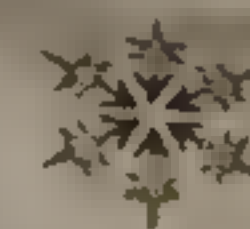
## ЗИМНИЙ РОМАНС

На дворе зима. Холодно. Холодно всем: людям и зверям, птицам и деревьям. Детям по ритуалу вечернему читаются сказки, а для тех, кто взрослый, - есть телевизор. А если кто уже взрослый совсем?

А тем, кого еще и какая-то хворь одолевает, что делать? У меня есть для них «зимний романс». Может быть, он добавит настроения?

Журавли давным-давно, как гости,  
Распрощавшись, к югу улетели.  
И дрожат рябиновые грозди  
В круговерти бешеной метели.  
А она, шальная, полем скачет,  
У оврагов обрывая ось.  
И всю ночь рябина горько плачет  
Красными слезами в белый снег.  
В кураже бесилась и плясала,  
И ничьих не замечая слез.  
Снегом все без усталости бросала  
В сарафаны летние берез.  
Лишь к рассвету, нагулявшись вволю,  
К радости и мертвых, и живых,  
Белым покрывалом в ровном поле  
Пала под копыта вороных.  
И смотрели грустные березы,  
Как с приходом утренней зари  
Мерзлые рябиновые слезы  
Дружно собирают снегири.

Доброго вам здоровья, мир вашему дому!





цедите через марлю, дайте отстояться и еще раз процедите.  
К полученному отвару надо добавить мед (из расчета 1 кг меда на 1 л отвара) и 10 г 30%-ной спиртовой вытяжки прополиса (она продается в аптеке). Все аккуратно перемешайте, нагрейте до 45°, затем храните в холодильнике.

Ваше лекарство готово. И если случится неприятность и вы простудитесь или, хуже того, заболите гриппом, возьмите заветную бутылочку и принимайте бальзам по одной чайной ложке за 30 мин. до еды 3 раза в день в течение недели. От хвори избавитесь без всяких осложнений.

Е. ШАТУНОВ, г. Тула.



## ПАРА СТРОЧЕК НА ОТВЕТ

# КУДА СДАТЬ ЗМЕИНЫЙ ЯД?

В нашей местности водится очень много змей, в том числе и ядовитых. А змеиный яд, как известно, применяется в медицине. У меня есть отличная возможность добывать его. Но куда его сдать? Где его принимают и по какой цене?

С. СЕРГЕЕВ,

Мишкинский район Курганской области.

Змеиный яд нигде не принимают. Его заготавливают в серпентариях, куда змееловы сдают отловленных змей. Дело в том, что «доить» гадюк должны специалисты, а яд немедленно отправлять на переработку, поскольку он уже через несколько часов теряет целебные свойства.

Действия частных лиц со змеиным ядом считаются незаконными, т.к. в России только одна фирма имеет лицензию на добычу и продажу яда. Таким образом, не переступив закон, заготовить змеиный яд вы не сможете.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

# МОЙ ДЕДУШКА - СИМУЛЯНТ

- Как вам удалось так похудеть?  
- Благодаря японской диете. Я месяц питалась только бульоном при помощи японских палочек.

\*\*\*  
- Мне кажется, что моя жена изменяет мне с садовником: прихожу домой, а под одеялом лепестки роз.  
- А мне кажется, что моя жена изменяет мне с железнодорожником: прихожу домой, а под одеялом железнодорожник!

\*\*\*  
- До свадьбы ты мне не говорил, что у тебя вставная челюсть.  
- Если она тебе мешает, я могу ее вынуть.

\*\*\*  
- Вы уже в третий раз за этот месяц отпрашиваетесь с работы якобы из-за неожиданной болезни дедушки.

- Знаете, я сам уже начинаю думать, что мой дедушка - симулянт.



## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ЯНВАРЯ 2002 ГОДА

ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
	1	2	3	4	5	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- Нет магнитных возмущений.
- Небольшие магнитные возмущения.
- Возможна магнитная буря.

А она, шальная, полем скачет,  
У оврагов обрывая ось.  
И всю ночь рябина горько плачет  
Красными слезами в белый снег.  
В кураже бесилась и плясала,  
И ничьих не замечая слез.  
Снегом все без устали бросала  
В сарафаны летние берез.  
Лишь к рассвету, нагулявшись вволю,  
К радости и мертвых, и живых,  
Белым покрывалом в ровном поле  
Пала под копыта вороных.  
И смотрели грустные березы,  
Как с приходом утренней зари  
Мерзлые рябиновые слезы  
Дружно собирают снегири.  
Доброго вам здоровья, мир вашему дому -  
всем читателям этой газеты.

Н.А. МЕРЦАЛОВ,  
г. Орел.

Николай Андреевич,  
спасибо за стихи и добрые слова.  
Призовые 50 рублей на сей раз - ваши.

## В НОМЕРЕ:

Читая анкету  
Гепатиты А, В, С...

Стр. 2.

Пассифлора  
Рожистое  
воспаление

Стр. 3.

Женский сбор  
Бактериальный вагиноз  
Киста

Стр. 4.

Скипидарные ванны  
При истощении  
Опять ОРЗ

Стр. 5.

Диета по-английски  
Меню при энтероколите  
Щитовидка любит...

Стр. 6.

Врач или продавец?  
Плата за проказу

Стр. 7.





ПРЕДЛО-  
ЖЕНИЕ

**МОРДОВНИК  
КРАСИВЫЙ  
И ПОЛЕЗНЫЙ**

Этой осенью я собрала много семян мордовника. Это удивительно красивое растение, прекрасный медонос, его семена обладают многими лечебными свойствами. Могу поделиться.

Мой адрес: 603117, Н.Новгород, А-117, ул.Береговая, д.13, кв.83. Синева Галина Евгеньевна.

Что лечит настойка семян мордовника?

Это прежде всего инсульт и его последствия: атеросклероз, инфаркт, эпилепсия, различные параличи, а также эта настойка существенно облегчает состояние людей, болеющих рассеянным склерозом.

Как делать настойку? Настоять семена мордовника в стеклянной посуде на спирте или водке в соотношении 1:10. Настаивать 2 месяца в темном шкафу. Процедить. Пить по 1 ч.л. один раз в сутки за 30 мин. до завтрака. Пить 2 месяца без перерыва. Затем 10 дней отдохнуть и снова можно продолжить лечение.

Кроме того, хочу сообщить нашим уважаемым читателям, что у меня в небольшом количестве есть семена расторопши и волчеца кудрявого.

Г.СИНЕВА, Н.Новгород.

**ЕСТЬ  
СЕМЕНА**

Вышлю всем желающим семена редких лекарственных трав: наперстянки, левзеи сафлоровидной, эхинацеи, пол-пала, болиголова, бикита камчатского, расторопши, тимьяна и других, а также клубни чучу.

Здравствуйте, дорогая редакция! Очень просим на страницах «Твоего здоровья» ответить на несколько вопросов о гепатите, интересующих нашу семью.

Дело в том, что в свое время гепатитом болели отец и мать 5-летнего ребенка. Нужно ли ребенку делать прививку от болезни Боткина? Или он уже инфицирован? Может быть, у родителей сформировался иммунитет и ребенок остался незараженным? Хотелось бы это проверить, но где? Е.И.ГРУЗДЕВА, г.Ветлуга, Нижегородская область.

Иногда бывает, что на простые, казалось бы, вопросы ответить не совсем легко. С гепатитами, в частности, сложная ситуация, их ведь несколько, и они настолько разные, что невозможно их привести к «единому знаменателю».

ные иммунные белки) к вирусу гепатита А отсутствуют.

Вирус гепатита В передается от инфицированного человека к здоровому через кровь. Заражение возможно при попадании инфицированной крови на по-

# ГЕПАТИТ - ЭТО СЕРЬЕЗНО

Сейчас наиболее изучены вирусы гепатита А, В, С, Д, Е.

Инфицирование вирусом гепатита А приводит к развитию заболевания, которое всегда заканчивается выздоровлением и стойкой пожизненной невосприимчивостью к повторному заражению. Гепатит А тяжело протекает у грудных детей и пожилых людей.

Передается вирус гепатита А фекально-оральным путем, поэтому его называют болезнью грязных рук. Источником инфекции становится больной человек на очень ранней стадии гепатита А, когда он еще не чувствует себя больным и не имеет желтухи. Невымытыми после туалета руками он может разносить вирус по бытовым предметам и заражать окружающих.

Против гепатита А имеется вакцина. Но так как многие люди переносят это заболевание бессимптомно (без каких-либо признаков проявления болезни), перед вакцинацией надо удостовериться, что антитела (защит-

врежденную кожу, слизистые покровы, или непосредственно в кровь. Основную группу риска (т.е. круг людей с высокой вероятностью заболевания) составляют люди, использующие внутривенные наркотики, токсикоманы и лица, ведущие беспорядочную незащищенную сексуальную жизнь.

Вирус гепатита В - один из наиболее заразных вирусов. Главная опасность гепатита В в том, что около 5-10% зараженных людей становятся хронически инфицированными. В будущем незначительная часть этих людей может выздороветь, а у остальных на всю жизнь остается хронический гепатит, который может постепенно перейти в цирроз печени (тяжелое неизлечимое заболевание, при котором нарушаются все жизненно важные функции печени).

Источником инфекции являются больные острым гепатитом В (первичное заболевание) и хронически инфицированные люди. У большинства перебо-

левших гепатитом В остается невосприимчивость к повторному заболеванию. Против гепатита В имеется эффективная вакцина, которая защищает от заражения на 5-8 лет. Некоторые люди из-за особенностей своей иммунной системы не поддаются вакцинированию. Поэтому после прививки надо удостовериться в появлении защитных антител в организме.

Вирус гепатита Д никогда не инфицирует сам, ему нужен помощник - вирус гепатита В. При этом развивается тяжелое заболевание, которое может привести к хроническому гепатиту Д. Пути передачи и источник инфекции при гепатите Д такие же, как при гепатите В. Люди, имеющие антитела против гепатита В, никогда не заболеют гепатитом Д. Таким образом, вакцинация от гепатита В защищает и от опасного гепатита Д.

Вирусный гепатит Е довольно редкое для нашей страны заболевание. Передается гепатит Е фекально-оральным пу-

тем. Наибольшую опасность это заболевание представляет для беременных женщин. Хронических форм у гепатита Е нет. Вакцина против него еще не создана.

Наиболее коварным и опасным среди всех вирусных гепатитов считается гепатит С. Во-первых, этот гепатит в 85% случаев приводит к развитию хронического гепатита С, заканчивающегося через 15-25 лет циррозом. Во-вторых, очень часто и острый, и хронический гепатит С протекают бессимптомно, из-за чего инфицированные люди вовремя не обращаются за медицинской помощью и могут заражать окружающих. Скрытое мягкое течение гепатита С послужило поводом для названия его «ласковым убийцей».

Лечение гепатита С очень дорогостоящее, а вероятность полного выздоровления всего около 10-20%. Вакцина против гепатита С пока не создана, и, по прогнозам экспертов, вероятность ее получения в ближайшие годы невелика. Заражаются гепатитом С от вирусоносителя через кровь, слюну, при половых контактах.

ВОПРОС -  
ОТВЕТ





## ЕСТЬ СЕМЕНА

Вышлю всем желающим семена редких лекарственных трав: наперстянки, левзеи сафлоровидной, эхинацеи, пол-палы, болиголова, очитка камчатского, расторопши, тимьяна и других, а также клубни чуфы.

423575, г.Нижекамск, пр.Строителей, 32, кв.38, Саломатову Анатолию Ивановичу

хи. Невымытыми после туалета руками он может разносить вирус по бытовым предметам и заражать окружающих.

Против гепатита А имеется вакцина. Но так как многие люди переносят это заболевание бессимптомно (без каких-нибудь признаков проявления болезни), перед вакцинацией надо удостовериться, что антитела (защит-

тается хронический гепатит, который может постепенно перейти в цирроз печени (тяжелое неизлечимое заболевание, при котором нарушаются все жизненно важные функции печени).

Источником инфекции являются больные острым гепатитом В (первичное заболевание) и хронически инфицированные люди. У большинства перебо-

фекалий гепатита В. Люди, имеющие антитела против гепатита В, никогда не заболеют гепатитом В. Таким образом, вакцинация от гепатита В защищает и от опасного гепатита Д.

Вирусный гепатит Е довольно редкое для нашей страны заболевание. Передается гепатит Е фекально-оральным пу-

рогостоящее, а вероятность полного выздоровления всего около 10-20%. Вакцина против гепатита С пока не создана, и, по прогнозам экспертов, вероятность ее получения в ближайшие годы невелика. Заражаются гепатитом С от вирусоносителя через кровь, слюну, при половых контактах.



ПРОШУ

ПОМОЩИ

**КОВЫЛЬ**

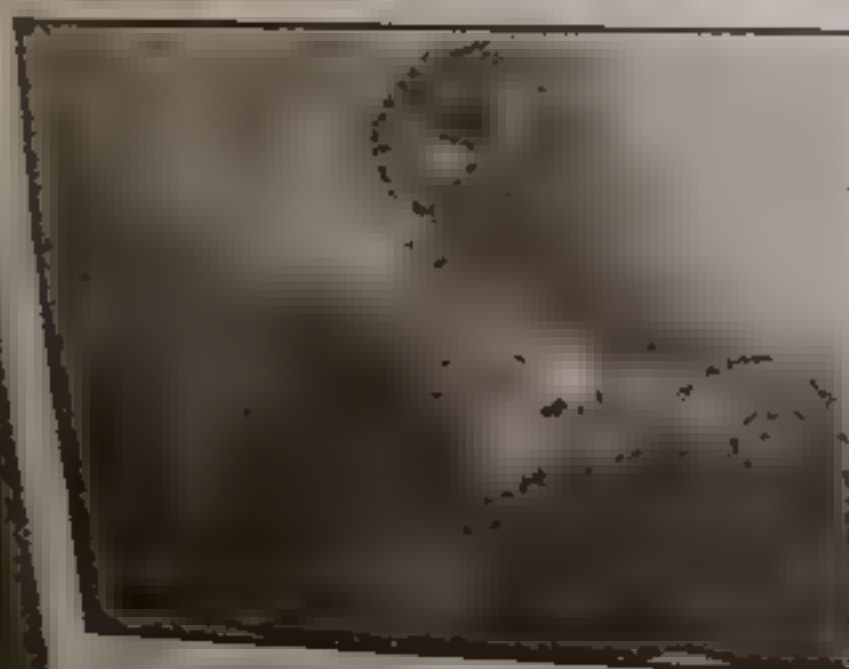
**ТРАВА СТЕПНАЯ**

Уважаемая редакция! Через вашу газету решила обратиться за помощью к читателям. Мне нужна «ковыль-трава» для лечения моей болезни. В средней полосе эта трава не растет, только в южных регионах, начиная с Ульяновской области. У кого она есть или кто может достать ее у

знакомых или в аптеке, откликнитесь, пожалуйста. Я верю - мир не без добрых людей. Расходы все я оплачу. Помогите, пожалуйста.

Мой адрес: 603122, Нижний Новгород, ул.Богородского, д.11, кв.1, Крыловой Марии Павловне.

**СЫНИШКА БОЛЕН**



Здравствуй, уважаемая редакция! Обращаюсь к вам с большой просьбой. Мой 2-месячный сынишка болен. У него частый и очень жидкий стул. Говорят, это стафилококк. Лечились разными препаратами - улучшение временное.

Поместите, пожалуйста, мой адрес в газете, может, кто откликнется.

Нижгородская область, Лукояновский р-н, с.Т.-Майдан, ул.Свердлова, 30. Калединой М.А.

ЕЛЕНА.



ПАРА СТРОЧЕК

НА ОТВЕТ

**НЕ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ**

Меня интересует такой вопрос: не оказывает ли какого-либо вредного влияния на организм препарат Йохимбе? В частности, не повышает ли он кровяное давление? Прошу рассказать об этом в одном из номеров газеты. Заранее благодарен.

2 - Оказывает. Препарат Йохимбе не рекомендуется лицам с повышенным артериальным давлением, декомпенсированными заболеваниями печени, почек.

В.И., Н.Новгород.

**У КОГО ЧТО БОЛИТ...**

Дорогие друзья, пока социологи в анкетах считают проценты ваших предпочтений, мы с интересом изучаем предложения. Очень хочется улучшить содержание, выполнить ваши просьбы. Есть очень интересные дополнения к анкете, им мы посвятим отдельный разговор. А сейчас о том, какие темы, на ваш взгляд, представлены недостаточно и согласны мы с этим или не вполне.

Действительно, считаем своим упущением, что в прошлом году мало писали о профессиональных заболеваниях, гирудотерапии, прививках, закаливании, магнитотерапии, лечении депрессии и многом другом.

Абсолютно согласны с вами, что пора вводить рубрику «Консультация психолога».

Непременно выполним просьбу рассказать о лекарственных растениях с подоконника. В самом деле, не все имеют возможность ходить в чистые леса и луга за лекарством из «зеленой аптеки». На рынке покупать - и цены кусаются, и обмануть могут, в ап-

теке - не все есть и цены опять же безбожные. Вот домашние лекари - те всегда под рукой.

Чувствуем необходимость расширить рубрики «Профилактика», «Активный образ жизни», «Лечебная гимнастика». Арсенал средств, предупреждающих болезнь, наверное, даже важнее методов борьбы с уже начавшимся недугом. Сохранить здоровье ничуть не легче, чем вылечиться: тоже приходится немало трудиться и выполнять ряд условий, а мы об этом не помним. Тут как нельзя лучше подходит высказывание Козьмы Пруткова: «Что имеем - не храним, потерявши - плачем».

Теперь о сомнениях. Действительно ли мы мало печатаем материалов на такие, например, темы, как гипертония (в прошлом году 14 раз возвращались к этому вопросу), остеохондроз (было 15 публикаций), ожирение (9 заметок), гастрит (11)? Понятно, что у кого что болит, тот готов читать об этом в каждом номере. Но мы стараемся соблюдать паритет и рассказывать и о тех заболева-



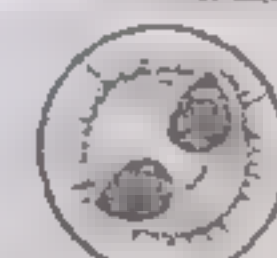
ЧИТАЯ АНКЕТУ...

ниях, которыми болеют если не каждый второй, то каждый третий или пятый - дерматитах, запорах, моче- и желчекаменной болезни, бронхитах и пр.

К сожалению, некоторые ваши пожелания придется оставить без внимания. Например, не получится печатать призовые кроссворды на медицинские темы: газета маленькая, а любителей их разгадывать, как показала предыдущая анкета (в прошлом году был такой вопрос), среди наших читателей не так уж и много.

Не сможем мы выполнить просьбу «печатать побольше о сельском хозяйстве». Наша газета узко специализированная, разговор ведем лишь о здоровье, поэтому все другие проблемы остаются за рамками нашего издания.

Не очень понятна одна просьба: рассказывать о «женских хитростях». О каких хитростях речь? Если о взаимоотношениях в семье, то да, мы согласны, тут нужны и такт, и дипломатия, и даже хитрость во имя достижения мира и согласия. О них мы не раз говорили. И надеемся, еще возвратимся к этому разговору. Если речь о другом - уточните вашу просьбу, уважаемая читательница.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

**ПОДКОРМИЛА ВОЛОСЫ**

У меня раньше выпадали, просто катастрофически, волосы. Я не знала, что мне делать, пока моя подруга не дала мне один рецепт. Я по этому рецепту сделала отвар: 1 чайную ложку цветов липы, 1 чайную ложку цветов ромашки и одну чайную ложку мать-и-мачехи бросить в кастрюлю с водой и довести до кипения, потом процедить. Этим теплым отва-

ром надо мыть голову 2 раза в неделю.

И еще один рецепт - для лица. Делаете смесь из 1 яйца, 1 ч.ложки меда, 1 ч.ложки молока, все тщательно нужно взбить и ватным тампоном нанести на лицо, на 20 минут, а потом смыть - и у вас будет красивое белое (без прыщей) лицо.

С уважением Людмила ЕСИПОВА, г.Элиста, Калмыкия.





# НАДЕЖДА УМИРАЕТ ПОСЛЕДНЕЙ

Хорошо известен врачам психологический эффект плацебо: если больной твердо верит, что его состояние улучшается, то ему и в самом деле становится лучше. Однако ученые пришли и к другому выводу: люди действительно заболевают, если считают себя больными.

Профессор Роберт Хан подробно рассказал о негативном воздействии под названием ноцебо. Он оценил состояние сердечных больных, прошедших обследование пять лет назад. Те из них, кто страдал депрессией, то есть были подвержены мрачному настроению, становились жертвами приступов значительно чаще, чем оптимисты. Вероятность смертельного исхода у пессимистов была в полтора раза больше, чем у оптимистов.

В ходе экспериментов с астматиками больные вдыхали насыщенный солью газ, и их поведение зависело от того, что им предварительно было сказано.

Те, кому сообщили, что газ не содержит вредных веществ, вели себя нормально, а с каждым вторым из тех, кому было сказано, что в газе есть аллергены, случился приступ астмы. А когда тем же самым пациентам сказали, что газ уменьшает их страдания, приступы прекратились.

По мнению профессора Гарвардского университета Герберта Бенсона, «мы еще недостаточно знаем проходящие в мозге процессы, которые вызывают эффект плацебо или ноцебо. Известно, однако, что возбуждение некоторых частей коры головного мозга может



вызвать сильные нарушения сердечной деятельности - и точно такое же воздействие на больного оказывает и страх перед болезнью».

Как считают ученые, разгадка эффекта ноцебо может способствовать снижению расходов на лечение. Так как на смену дорогостоящим медицинским процедурам и препаратам придет разговор врача с пациентом.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

# НУ И НАГЛАЯ РОЖА!

Заболел рожистым воспалением, да так, что никак не избавлюсь. Рожа по-хозяйски разгуливает по ноге. Сначала лечили димексидом, амоксицилином, «УФО» - бесполезно. Перешли на «другую методику»: УФО и уколы «Гентамицина сульфата», а роже - хоть бы хны. Как и какими способами избавиться от этой дьявольской болезни?

Причины ее и меры безопасности при обращении с домашними? Есть ли народные средства по лечению?

С уважением Г.ЗЕРНЫШКОВ,  
г.Бор.

Первая помощь при рожистом воспалении - покой и постельный режим. Больному нужно дать обильное питье. Внутрь принимайте 0,5 г ацетилсалициловой кислоты или 0,5 г амидопирина.

Ничем не смазывайте, не смачивайте и не забинтовывайте пораженный участок кожи. В крайнем случае наложите стерильную сухую повязку.

Рожистое воспаление - инфекционное воспалительное заболевание кожных покровов, вызываемое стрептококками. Оно заразно, передается через предметы общего пользования. Поэтому обязательно дезинфекция всех предметов, которые использует больной.

## Симптомы рожистого воспаления

Заболевание начинается с озноба и резкого повышения температуры тела до 38-40°C.

На больном участке кожи ощущается жжение и боль. Пораженная кожа ярко-красная, припухлая и горячая на ощупь.

Иногда, помимо красноты, появляются высыпания в виде пузырей. Очаг воспаления имеет неровные границы в виде зазубренной фестончатой линии. Чаще всего рожа возникает на конечностях и лице.

Когда рожа лечат правильно и своевременно, лихорадка стихает за 7 дней. Но бывают и рецидивирующие формы болезни, когда она тянется неделями и месяцами.

Народная медицина рекомендует при рожистом воспалении следующие сборы.

## Сбор №1

Бессмертник (цветки) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 15 г, фиалка трехцветная (цветки) - 15 г, хвощ полевой (трава) - 20 г, тысячелистник (трава) - 15 г, календула (цветки) - 10 г.

## Сбор №2

Череда трехраздельная (трава) - 15 г, льнянка (трава) - 10 г, донник лекарственный (трава) - 10 г, пустырник (трава) - 15 г, солодка голая (корень) - 10 г, сушеница топяная (трава) - 10 г, ромашка лекарственная (цветки) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, кориандр посевной (плоды) - 10 г.

Три столовые ложки смеси трав залить 500 мл кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 100 мл за 30 минут до еды. Оставшимся настоем промывать и делать компрессы на больные места.

Летом лечить рожу проще. Есть лопух, который является прекрасным средством. Нужно просто намазать лист сметаной (деревенской) и приложить к больному месту.

Успешно снимает рожистое воспаление настой цветков малины и цветков шиповника. Берете 1 столовую ложку на стакан кипятка, заливаете кипятком, настаиваете, делаете компрессы.

# ОМЕЛА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Я врач-невропатолог. Уже давно мне стало ясно, что лекарственные растения - надежные и действенные средства лечения самых различных заболеваний. Хочу поделиться с читателями газеты своим опытом лечения сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Пусть этот опыт пригодится для себя одному человеку, который творит чудеса, а для вас - вечнозеленый лекарственный шарообразный кустарник высотой 2-3 м, растущий на ветвях и в расщелинах. Встречается в Крыму и Южных районах

действие. А главное, омела белая полностью восстанавливает после ишемического инсульта. Настойка омелы: 50 г травы заливают 0,5 л водки, настаивают 1 месяц в темном месте.

Прием при разных заболеваниях разный:

1. При гипертонии I-II-III стадии принимают по 1 ч.л. утром. Курс лечения 20 дней.

2. При нарушениях мозгового кровообращения принимают по 1 ч.л. 3 раза в день после еды. Курс лечения 30 дней. В год нужно провести 6 курсов с перерывом 2 недели.

## МЕД-ИНФОРМ

# ПОХУДЕЕШЬ, НО ЗУБЫ ПОТЕРЯЕШЬ

Использование таблеток для снижения веса может повлиять не только на ваш аппетит, но и подвергнуть опасности ваши зубы, предупреждает Академия стоматологии. Результаты недавних исследований показывают, что одним из побочных эффектов от приема таких пилюль является уменьшение секрета слюны, которая защищает зубы от кариеса.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?



Я врач-невропатолог. Уже давно мне стало ясно, что лекарственные растения - надежные и действенные средства лечения самых различных заболеваний. Хочу поделиться с читателями газеты своим опытом лечения сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Пять лет назад я открыл для себя одно растение, которое творит чудеса. Омела белая - вечнозеленый полупаразитный шарообразно ветвистый кустарник высотой 20-60 см, растущий на ветвях многих деревьев. Встречается в Центральном и Южном районах европейской части страны. С лечебной целью используют молодые ветки и листья. Если нет возможности собирать омелу, ее можно купить в аптеке. В современной медицине омелу применяют как спазмолитическое средство при разных стадиях гипертонии, а также как кровоостанавливающее и противосудорожное

действие. А главное, омела белая полностью восстанавливает после ишемического инсульта. **Настойка омелы:** 50 г травы заливают 0,5 л водки, настаивают 1 месяц в темном месте.

**Прием при разных заболеваниях:**

1. При гипертонии I-II-III стадии принимают по 1 ч.л. утром. Курс лечения 20 дней.

2. При нарушениях мозгового кровообращения принимают по 1 ч.л. 3 раза в день после еды. Курс лечения 30 дней. В год нужно провести 6 курсов с перерывом 2 недели.

Желаю всем здоровья! Если хотите, то можете написать мне по адресу: 607190 Нижегородская область, г.Саров, ул.Куйбышева, 9-81, тел.дом.: для Нижегородской области - 8(230) 1-87-88, для других регионов - 8(831-30) 1-87-88.

**А.А.МАТЮШКИН,**  
врач-невропатолог, г.Саров.

## ПОХУДЕЕШЬ, НО ЗУБЫ ПОТЕРЯЕШЬ

Использование таблеток для снижения веса может повлиять не только на ваш аппетит, но и подвергнуть опасности ваши зубы, предупреждает Академия стоматологии. Результаты недавних исследований показывают, что одним из побочных эффектов от приема таких пилюль является уменьшение секреции слюны, особенно у пациентов средних лет. Слюна - естественный фактор защиты зубов. Уменьшение количества слюны подвергает пациента риску развития кариеса и болезни десен. Поэтому, как говорится, думайте сами, решайте сами, что лучше: быть полным, но с хорошими зубами или худым - с плохими.

озноба и резкого повышения температуры тела до 38-40°C.

На больном участке кожи ощущается жжение и боль. Пораженная кожа ярко-красная, припухлая и горячая на ощупь.

Иногда, помимо красноты, появляются высыпания в виде пузырей. Очаг воспаления имеет неровные границы в виде зазубренной фестончатой линии. Чаще всего рожа возникает на конечностях и лице.

Когда рожа печат правильно и своевременно, лихорадка стихает за 7 дней. Но бывают и рецидивы, рецидивирующие формы болезни, когда она тянется неделями и месяцами.

### Важно!

Рожистое воспаление нуждается в крайнем плотном лечении антибиотиками. Применение синтомициновой мази, линимента Вишневского, ихтиоловой мази при этом заболевании противопоказано! Полезны присыпки со стрептоцидом.

стаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 100 мл за 30 минут до еды. Оставшимся настоем промывать и делать компрессы на больные места.

Летом лечить рожу проще. Есть **лопух**, который является прекрасным средством. Нужно просто намазать лист сметаной (деревенской) и приложить к больному месту.

**Настойка шиповника.** Берете 1 столовую ложку на стакан кипятка, заливаете кипятком, настаиваете, делаете примочки 5-6 раз в день.

Эти травы найдете и зимой на рынке у травников, а вот свежие листья **кубышки желтой** - только летом, в любом тихом водоеме. Просто прикладывайте к воспаленному участку кожи, да почаще. Но это совет на тот случай, если летом (не дай Бог, конечно) рожа вернется. А это, увы, случается: рецидивы возникают в течение 2 лет после перенесенной болезни.

## Пассифлора, или кавалерская звезда

Сведения об этом удивительном растении впервые попали в Европу в начале XVII века. В научных трактатах оно рассматривалось как самое важное открытие «в лесах и на полях».

Эта многолетняя травянистая лиана с длинными усиками до 9 м широко встречается в лесах Южной Америки и субтропических районах Северной Америки. У нее крупные до 20 см темно-зеленые глубоко трехраздельные листья и удивительные по своему строению и красоте цветы.

Необычное строение тычинок и пестиков цветка напоминало первым испанским миссионерам орудия пыток Иисуса Христа, и то, что они обнаружили такой цветок в Америке, миссионеры рассматривали как знамение, согласно которому все индейские племена должны принять христианскую веру. Это же сходство дало и название растению: пассифлора инкарнатная (Passiflora incarnata L). Оно происходит от двух латинских слов «страсти, страдание» - «цветок», а определение «инкарнатный» дано из-за окраски цветка растения в телесный цвет. Кстати, это же отражено и в русском названии растения - **страстоцвет**.

Известна пассифлора еще и как **кавалерская звезда**. Так назвал ее завоеватель Мексики Кортес, который награждал прекрасным цветком пассифлоры, напоминающим орден наиболее отличившихся рыцарей.

Но не только красотой цветка удивляет это растение. Первых ученых ботаников привела в восторг способность пассифлоры самоопыляться при отсутствии пчел, мух, шмелей. Пыльники тычинок сами поворачиваются и оплодотворяют пылью столбчатые головки трехглавого пестика, которые потом возвращаются в первоначальное положение. Интересен и тот факт, что трава пассифлоры содержит алкалоиды и считается ядовитой, а ее плоды - крупные ягоды длиной до 7 см зеленовато-желтого цвета и кисло-сладкого вкуса - съедобны, содержат много витамина С.

В медицине народов Латинской Америки и США пассифлора давно используется как успокаивающее средство. В диком виде растение у нас не произрастает, и для нужд

фармацевтической промышленности пассифлору инкарнатную стали возделывать в культуре в субтропиках Закавказья лишь с 1960 года.

Во время цветения (июнь - июль) собирают траву пассифлоры и после сушки отправляют на фармацевтические фабрики. Там из нее получают жидкий экстракт, который используется как **успокаивающее средство при невротических состояниях, бессоннице, вегетативных нарушениях** своими свойствами. Однако следует помнить: применять его можно только по назначению врача. **Экстракт пассифлоры противопоказан при стенокардии, инфаркте миокарда, атеросклерозе церебральных и коронарных сосудов.**

За рубежом выпускают комбинированные успокаивающие препараты «Пассит» и «Новопассит» (известны они и у нас), куда входят экстракты пассифлоры, а также других лекарственных растений: валерианы, зверобоя, боярышника.

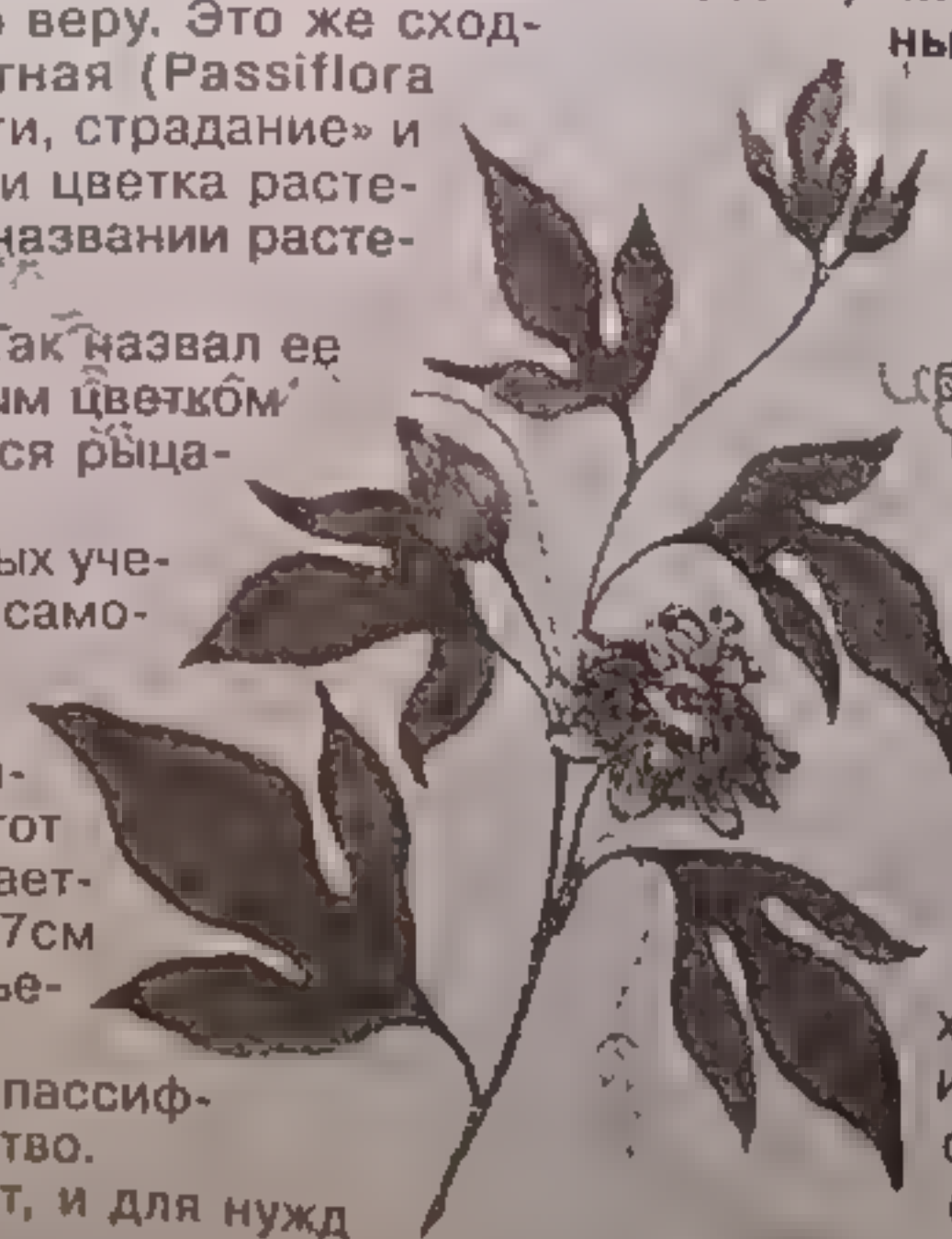
Трава пассифлоры содержит богатый набор микроэлементов, особенно много в ней никеля, который, как известно, активизирует ферменты, принимающие участие в кроветворении.

Применяют лекарственные средства из пассифлоры и в гомеопатии.

Размножается она семенами и вегетативно - отрезками корней, стеблевыми черенками. На зиму надземная часть отмирает, однако ежегодно растение восстанавливается за счет почек возобновления. И все же побеги пассифлоры выдерживают лишь кратковременное понижение температуры до -3° на поверхности почвы, поэтому выращивать ее можно только в южных районах.

Как декоративная комнатная культура пассифлора чувствует себя хорошо и в средней полосе. Чтобы растение нормально развивалось и обильно цвело, пассифлоре нужны хорошая, рыхлая почва, влага и солнце. Выращивать ее желательно на окнах, выходящих на южную сторону. Конечно, в домашних условиях размеры растения и цветов будут меньше, чем у южноамериканской пассифлоры.

**А.А.СОРОКИНА,** кандидат фармацевтических наук.





## КУРЯЩАЯ МАМА РОДИТ «ЗАЙЧОНКА»

Женщины, курящие во время беременности, увеличивают вероятность врожденных дефектов лица у детей.

Исследователи провели статистический анализ сведений из национальной базы о детях, родившихся в 1996 г. В США 2207 детей родились с «заячьей губой», «волчьей пастью» или имели оба дефекта сразу. Для сравнения случайным образом были выбраны и здоровые дети. Подсчет показал, что в среднем ку-

рение увеличивает риск возникновения дефектов лица на 55 %, причем у мальчиков такие дефекты регистрировались чаще, чем у девочек. Если будущая мама выкуривала в день не более полпачки сигарет, риск возрастал на 50 %. Если же она опустошала более пачки, риск подскочивал до 78 %. Это особенно относится к молодым матерям (до 27 лет). Диабет и повышенное давление в сочетании с курением еще больше увеличивают риск.

## ОК - ВСЕ ЛИ О'КЕЙ?

Миллионы женщин отказываются от пероральных контрацептивов, или противозачаточных таблеток, как только видят в описании перечень их побочных эффектов, варьирующийся от тошноты до развития раковых опухолей яичников и молочных желез.

Результаты предсказать несложно - миллионы аборт, рождение детей в малообеспеченных семьях, дети-сироты... Именно поэтому статистические данные по побочным эффектам новейших противозачаточных препаратов, собранные голландскими врачами, сразу же привлекли внимание специалистов и пациенток.

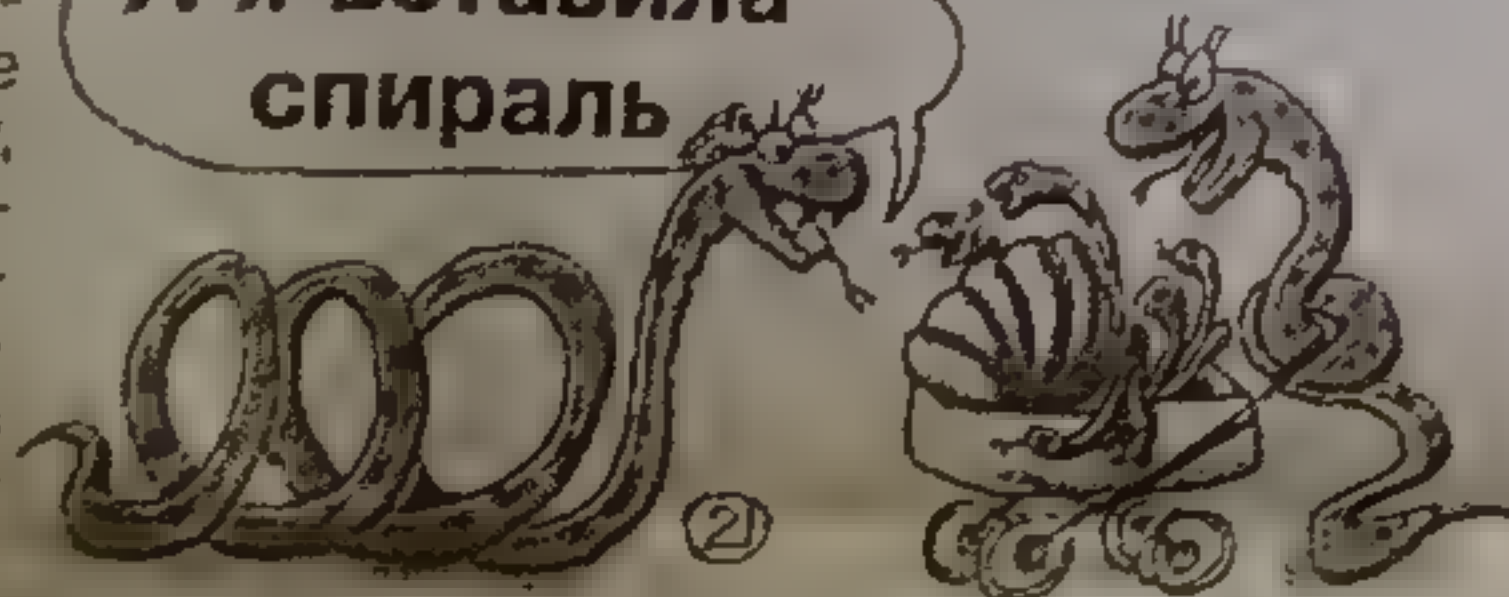
Обследовав около 1000 женщин, пользовавшихся противозачаточными таблетками, ученые пришли к выводу, что новейшие гормональные контрацептивы третьего поколения на самом деле практически не оказы-

вают отрицательного влияния на здоровье. Однако более старые версии тех же препаратов (первое и второе поколение), содержащие повышенные дозы гормонов, вполне могут не только инициировать развитие рака, но и спровоцировать приступ стенокардии или даже инфаркт. Но, несмотря на это, применение гормональных контрацептивов нельзя считать фактором риска развития ишемической болезни сердца - курение в этом плане «эффективнее» в десятки раз.

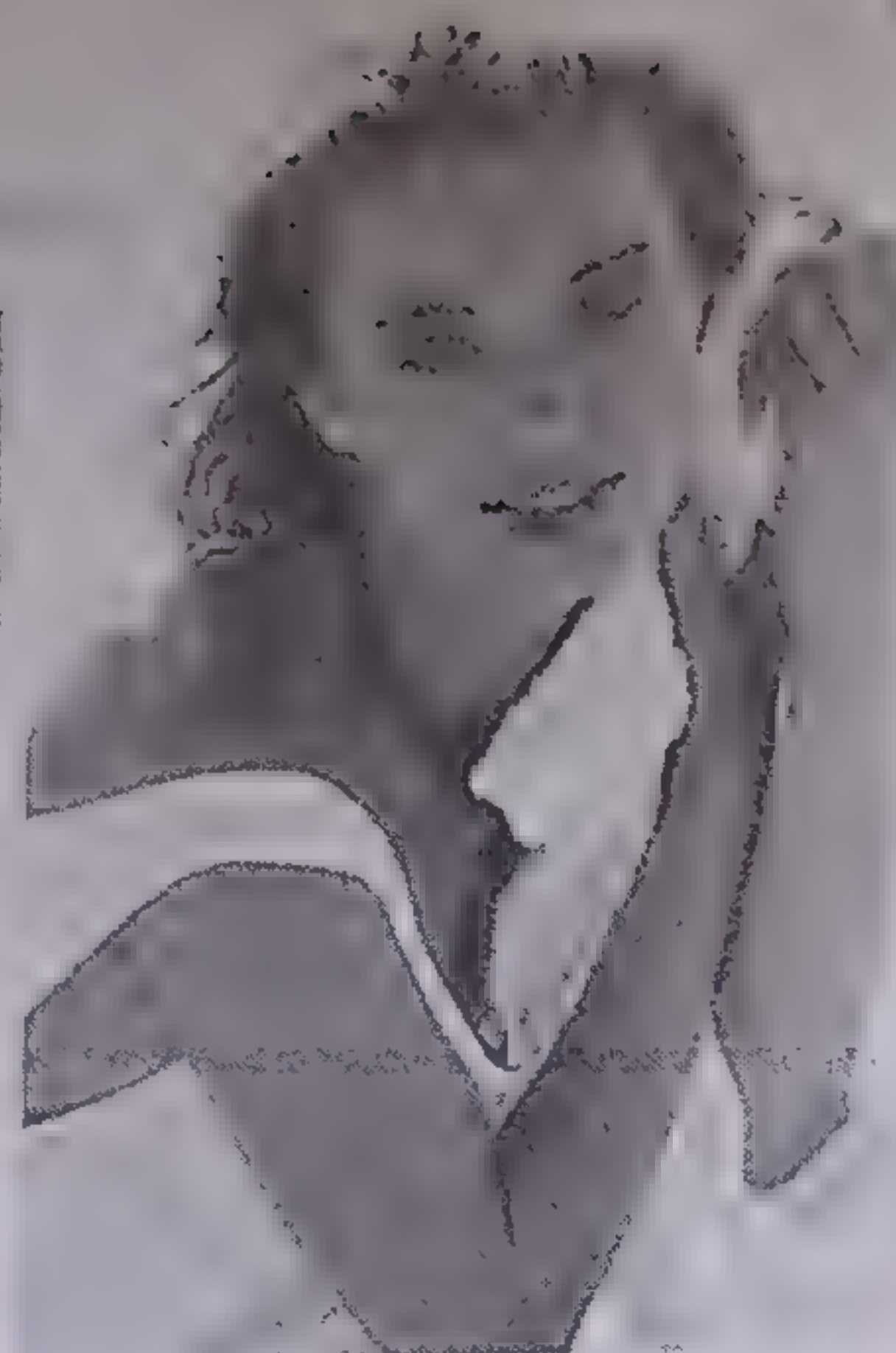
Несмотря на полученные данные, авторы этого исследования не рискнули объявлять гормональные контрацептивы безопасными для здоровья. По их мнению, в исследовании принимало участие слишком мало женщин, чтобы можно было сделать какие-либо выводы.

©«Медицинский вестник».

А я вставила спираль



ВОЛШЕБНЫЕ СКОРЛУПКИ



Бактериальный вагиноз вызывается чаще всего гарднереллами - микроорганизмами, которые присутствуют в нормальной микрофлоре влагалища. Причиной его возникновения является изменение условий, которое приводит к гибели молочных бактерий, в норме живущих во влагалище, и размножению гарднерелл и других бактерий, которых в норме должно быть очень мало. Изменения условий могут быть вызваны снижением иммунитета, неправильным питанием (недостаток в пище кисломолочных продуктов),

## ПАРА СТРОЧЕК НА ОТВЕТ КИСТА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

В 1995 году мне была сделана операция по поводу кисты яичника (удалены яичник и маточная труба). А в апреле 2001 года после очередного УЗИ у меня обнаружили дермоидную кисту размером 2 см в другом яичнике.

Подскажите, пожалуйста, как можно вылечиться от такой болезни.

Я очень хочу родить второ-

## ЧЕМ ОПАСЕН ВАГИНОЗ

Объясните, пожалуйста, чем опасен бактериальный вагиноз для женщины и мужчины: возможно ли от него вылечиться; является ли это заболевание венерическим? Какими путями можно им заразиться? Ирина, 19 лет.

плотным синтетическим бельем или использованием ежедневных прокладок (это мешает доступу кислорода, а в бескислородной среде как раз-то и гибнут хорошие и размножаются плохие бактерии), приемом антибиотиков. Это не венерическое заболевание, оно не передается половым путем, им не заражаются. Синоним бактери-

ального вагиноза - дисбактериоз влагалища.

Бактериальный вагиноз лечится антибиотиками, т.к. размножившиеся бактерии надо убить, но если сохранились основные причины его развития, он может повториться. Во время лечения не нужно использовать презерватив, не надо проверять партнера, ему лечиться не надо.

Все эти правила касаются истинного бактериального вагиноза. Если же в мазке есть еще признаки инфекции (повышенные лейкоциты, грибки),

тогда нужно следовать общим правилам лечения инфекций (лечиться обоим партнерам, половой акт с презервативом), с добавлением средств против гарднереллеза.

Диагноз БВ ставится по жалобам (бело-серые выделения с запахом) и обычному мазку. В нем обнаруживают мелкую палочку, кокки, ключевые клетки при малом количестве лейкоцитов. Соответственно, исчезновение этих признаков и заселение нормальной палочкой Дедерляйна - признак излеченности.

Препараты для лечения вагиноза - метронидазол (трихопол) и клиндамицин (далацин), назначаются как внутрь, так и местно (в виде свеч или крема).

Профилактикой БВ является ношение только хлопчатобумажного белья. Не злоупотребляйте брюками, особенно джинсами, т.е. нужно избегать одежды, уменьшающей доступ кислорода к половым органам. Хорошей защитой является употребление в пищу молочнокислых продуктов и продуктов, содержащих био-культуры.

## ТОЧНАЯ ДАТА РОДОВ

Что делает женщина, когда узнает о желанной беременности? Конечно же, определяет по несложной формуле предполагаемую дату родов и начинает готовиться к ним. Вот только насколько точны такие расчеты и нужны ли они будущей матери? Возможно, стоит заменить их другими показателями?

Специалисты из Орегонского Центра генетики и перинатальной медицины, проведя несколько тысяч историй болезней своих пациенток, определили,

ри или особенности беременности могут изменять ее продолжительность. Например, многоплодные беременности практически всегда разрешаются на 1-2 недели раньше срока. Если женщина страдает артериальной гипертензией или сахарным диабетом, то ребенок, напротив, рождается несколько позже.

К сожалению, из-за неточного определения срока родов, не ограничиваются только стоимостью преждевременной госпитализации или другими финансовыми



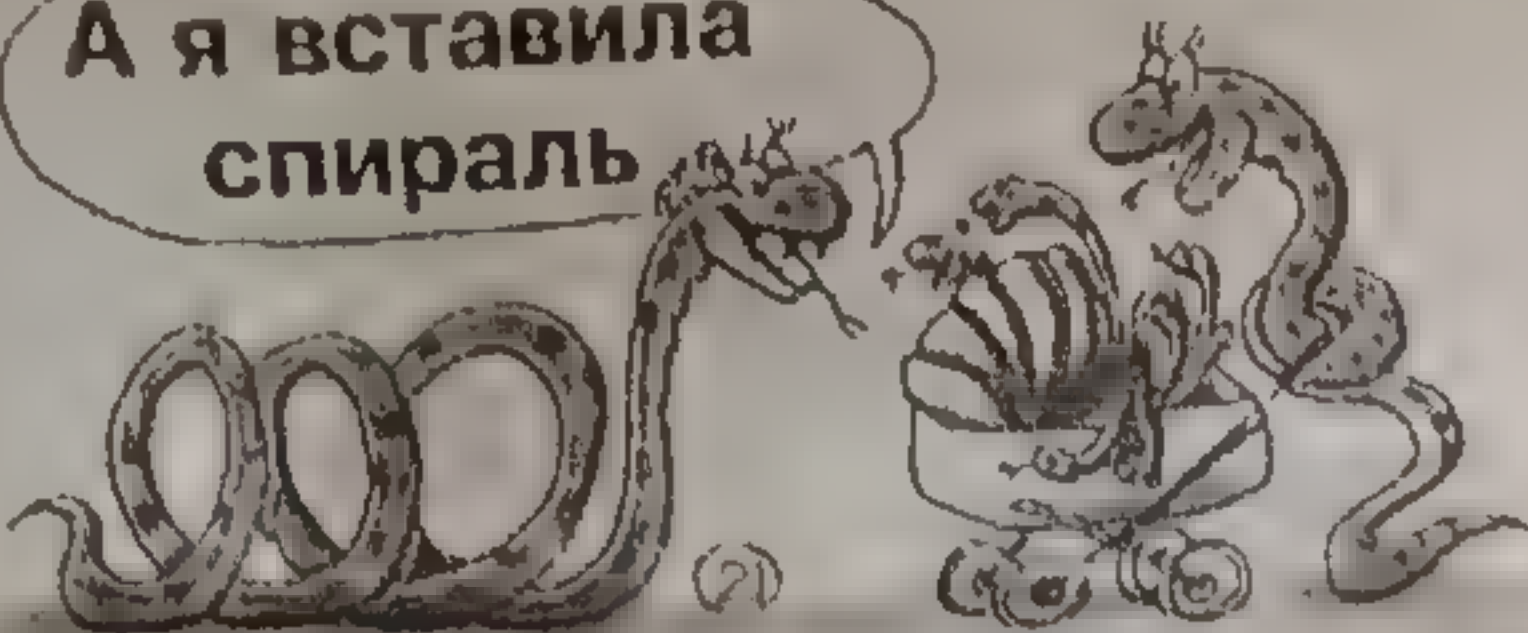
новейших противозачаточных препаратов, собранные голландскими врачами, сразу же привлекли внимание специалистов и пациенток.

Обследовав около 1000 женщин, пользовавшихся противозачаточными таблетками, ученые пришли к выводу, что новейшие гормональные контрацептивы третьего поколения на самом деле практически не оказы-

пасными для здоровья. По их мнению, в исследовании принимало участие слишком мало женщин, чтобы можно было сделать какие-либо выводы.

© «Медицинский вестник».

А я вставила спираль



## ВОЛШЕБНЫЕ СКОРЛУПКИ

В одном из лечебников дан рецепт лечения эрозии шейки матки скорлупой грецкого ореха. Скорлупу надо промыть, залить водой и кипятить в эмалированной посуде в соотношении 200 г на стакан воды. Затем полученный состав развести кипяченой водой 1:10.

Этот рецепт использовала моя сестра. Она спринцевалась два раза в день. Положительный результат долго ждать себя не заставил. Через две недели врачи определили значительные улучшения, а через месяц - выздоровление.

В.КАРПОВА, г. Чебоксары.

## КИСТА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

В 1995 году мне была сделана операция по поводу кистоза яичника (удалены яичник и маточная труба). А в апреле 2001 года после очередного УЗИ у меня обнаружили дермоидную кисту размером 2 см в другом яичнике.

Подскажите, пожалуйста, как можно вылечиться от такой болезни.

Я очень хочу родить второго ребенка!

С уважением и надеждой  
Светлана Л., 29 лет,  
г. Ярославль.

Дермоидную кисту рекомендуют обычно удалять. Возможно, в Вашем случае это можно сделать эндоскопически. На фоне беременности киста может расти

когда узнает о желанной беременности? Конечно же, определяет по несложной формуле предполагаемую дату родов и начинает готовиться к ним. Вот только насколько точны такие расчеты и нужны ли они будущей матери? Возможно, стоит заменить их другими показателями?

Специалисты из Орегонского Центра генетики и перинатальной медицины, проверив несколько тысяч историй болезней своих пациенток, определили, что реальная дата родов не совпадает с расчетной в 95% случаев. Дело в том, что при определении даты родов женщины пользуются формулой, подразумевающей наступление овуляции и немедленное оплодотворение яйцеклетки на 14-й день менструального цикла, а на практике эти сроки иногда отклоняются от нормы на 3-4 дня. Кроме того, любые факторы здоровья мате-

ри или особенности беременности могут изменять ее продолжительность. Например, многоплодные беременности практически всегда разрешаются на 1-2 недели раньше срока. Если женщина страдает артериальной гипертонией или сахарным диабетом, то ребенок, напротив, рождается несколько позже.

К сожалению, проблемы, возникающие из-за неточного определения срока родов, не ограничиваются только стоимостью преждевременной госпитализации или другими финансовыми затратами. Прежде всего, страдает будущая мать. Как заключили психологи, женщина всегда готовится к расчетному дню родов. И если схватки не наступают в положенный срок, развивается сильнейший психологический стресс. Врачи предлагают компромиссный вариант - определять не день, а вероятную неделю, на которую назначаются роды.

© «Медицинский вестник».

## В честь бабушки Евдокии Васильевны...

Добрый день, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»! Здоровья крепкого и благополучия! Успехов в работе!

Хочу предложить со страниц вашей газеты хороший рецепт для лечения женских болезней, проверенный годами. Очень многие женщины вылечили миому, фибромиому, воспаление придатков, эрозию шейки матки этим эффективным средством.

Когда-то мне свекор говорил: «Запомни, дочка: мужу жена нужна здоровая». Да где его взять, здоровье-то, не сказал. Одно поняла, его не купишь. Да и разве знала я тогда, что всего-то надо иметь желание быть здоровой, веру в исцеление и не лениться заваривать травы вовремя, не запуская болезнь.

После нескольких неудачных прижиганий по-женски, приема многих антибиотиков, капельниц я совсем было отчаялась: видно, не может медицина еще лечить эти заболевания. Сколько денег, сил и времени было упущено. Вот тогда и пришла мне на помощь старая записная книжечка моей бабушки и моей мамы. В давние времена в больницу-то некогда было ходить, да и не ходили, а пользовались своими старыми, проверенными методами.

В истрепанном, потертom со временем травнике, нашла я один замечательный женский сбор.

Написано было так: «Лечит все женские болезни, уменьшает опухоли, боли, выделения, нормализует цикл, гормональный баланс, улучшает состав крови. Для заварки взять всех трав по норме, измельчить и сложить в холщовый мешочек. Заварить одну полную столовую ложку в половине литра кипятка, укутать, настоять с час, процедить. Пить по полстакана до еды. Этим же отваром и спринцеваться нужно на ночь».

Делать надо так 2 недели. Через месяц повторить. А при затяжной болезни, то есть при хронической, лечение надо продлить до 4-6 месяцев».

Взялась и я за лечение. Пила по 3 раза в день сбор и спринцевалась, да тампоны со зверобойным маслом де-

лала на ночь. Так и пробежала неделя, другая. Через неделю исчезли все мои ноющие боли внизу живота, значительно улучшилось общее состояние. Я просто летала от счастья! Еще позже прошла обследование у врача, и на его удивление, и эрозии не стало.

Перестали мучить и выделения, с которыми ни один антибиотик так и не справился. Все анализы показали положительный результат.

Вот тебе и бабушкин рецепт! А состав тот потом долго переписывался моими родственницами и знакомыми, спасая от многих женских неприятностей. Сбор мы так и называли «Уникальный женский сбор бабушки Евдокии» или просто «Евдокия», в честь бабушки Евдокии Васильевны.

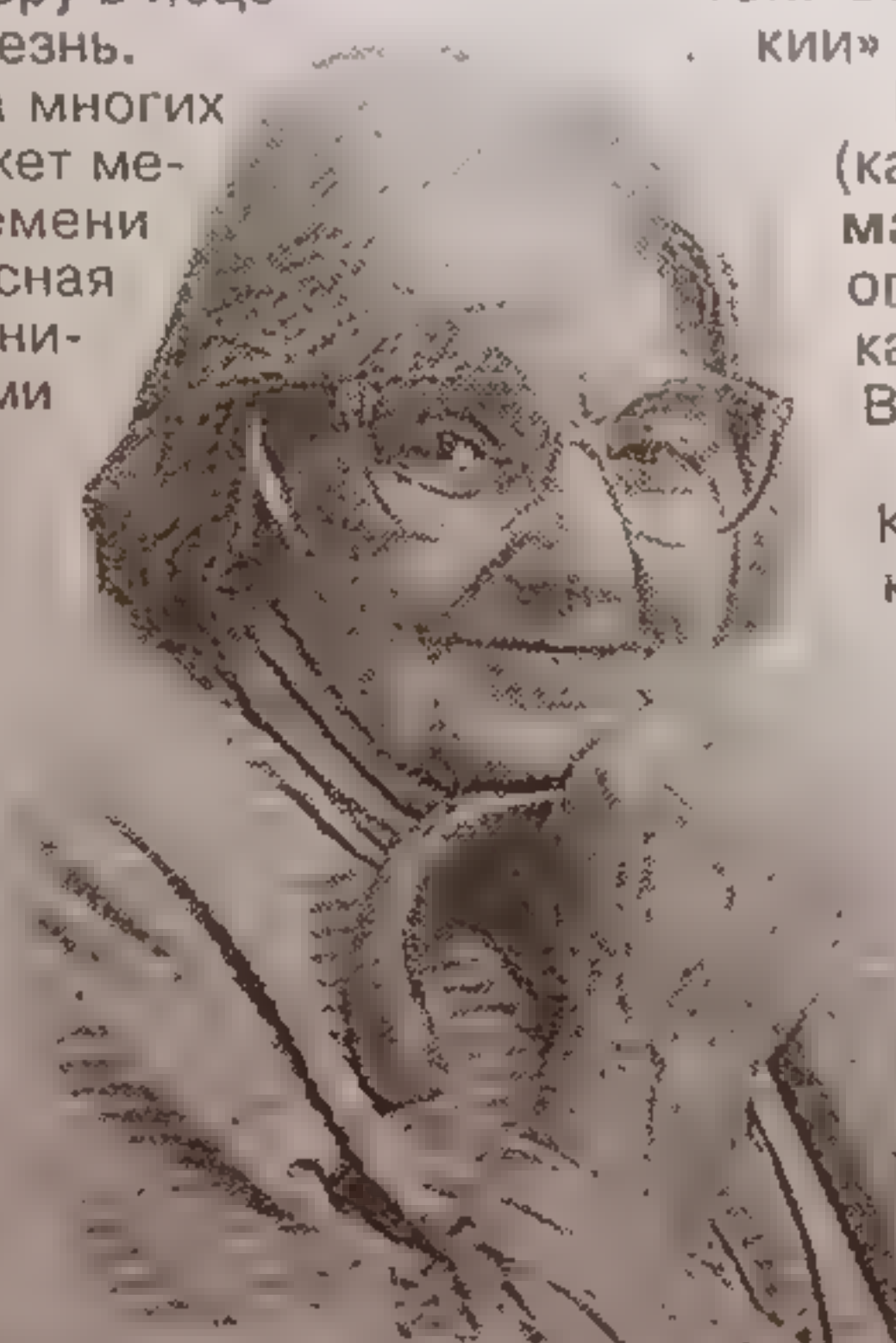
Вот несколько трав из того сбора: боровинка, грушанка, огнецвет (календула по-нашему), кубышка - от всех трихомонадных кольпитов, манжетка - при белях и бесплодии, татарник - первый помощник при опухолях и кистах, шалфей - трава жизни, репешок - сердечный лекарь, донник (только женский вид), омела - трава спасения и другие. Всего 21 лечебная трава.

Этот сбор пили и врачи-медики, и больные. Ко мне по адресу: 353400, Краснодарский край, Анапский район, ст. Гостагаевская, ул. Мира, д. 28, кв. 2 - обращаются многие женщины с просьбой вылечить миому, мастопатию и другие заболевания. Так этот женский сбор спас от операции по поводу миомы нескольких женщин.

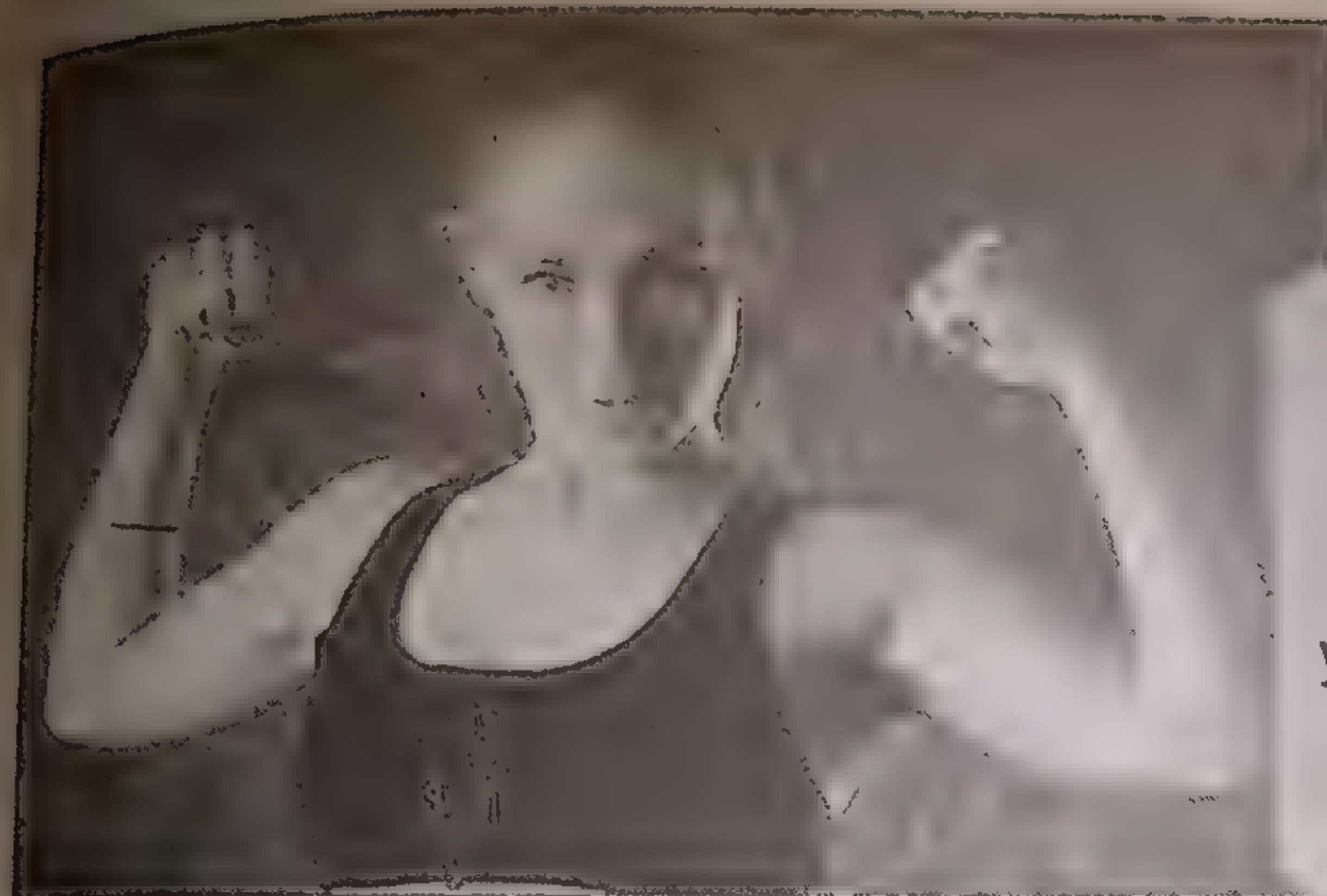
У С.В. из х. Ср. Челбас, которая пропила курс боровинки, уменьшилась миома (в дальнейшем рассосалась). Л.Н. из ст. Медведовской пропила состав из боровинки и грушанки, избавилась от болей и обильных менструаций. Г.А. из Майкопа лечилась боровой маткой и гинекологическим женским сбором, результат - миома и киста не обнаружены.

Вот такие они чудесные - наши женские травки.

Татьяна Владимировна КУШНАРЕНКО,  
травница-фитолог,  
ст. Гостагаевская Краснодарского края.







Продолжаем публикацию комплекса специальных физических упражнений против остеохондроза В.Ф.Прядченко (начало в №4).

Физическое упражнение как средство воспитания воли практически ничем незаменимо! Упражнение и только упражнение способно выявить, развить и укрепить силу воли человека. Выполняя физическое упражнение утром, натошак, надо обязательно выполнять их вдумчиво, сознательно, осознавая их исключительную пользу. В этом весь секрет нашей молодости, красоты и силы.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Первое упражнение:

Акцентируемые махи руками вверх-назад одной рукой и вниз-назад - другой. Варианты положения рук по отношению к туловищу: а) под углом в 45-60 градусов к вертикали; б) руки строго вверх и вниз.

**Выполнение:** - сведя перед собой кисти рук ладонями в «замок» на 2-3 секунды, медленно разводим руки: - одну вверх (под углом), другую - вниз-назад (также под углом). Доведя их до крайних точек (верх и низ), делаем легкий рывок - акцент в предельно верхнем и предельно нижнем положении рук.

**Второй вариант** - все то же, но с положением рук - строго вверх и также вниз. Доз - в каждом варианте по 3-4 раза. Дыхание - произвольное. В момент акцента - выдох.

Упражнение необходимо и полезно своим развивающим эффектом, профилактикой и лечением таких заболеваний в плечевых суставах, как артрит, артроз, остеохондроз.

### Второе упражнение:

Активные прогибания в грудном отделе с разведением рук в стороны и сведением лопаток.

жений довести до 8-10, при условии полной активности и энергичности. Далее - по ходу времени прогибания в грудной клетке выполняются в хорошем темпе с положением рук в стороны, с отводом кистей назад в максимальном прогибе в груди. В таком варианте данное упражнение может быть выполнено максимум 10 раз!

**Дыхание** - в такт и ритм движений.

### Особенности упражнения:

- при разведении рук вверх - в стороны - назад достигается максимальное прогибание в груди; максимальное сведение лопаток; при темповом выполнении этого упражнения происходит анатомофизиологический, динамический массаж позвоночника в шейном и грудном отделах. Углубляясь в данное упражнение, можно достичь «волны» позвоночника, при которой шейный и грудной отделы позвоночника находятся в передне-крайнем, а крестцово-поясничный отдел - в предельно заднем положении. Это вершина искусства в обработке позвоночника. Одновременно происходит активный массаж лопаток и подлопаточных

рине плеч. **Выполнение:** - опустив кисти рук к плечам, медленно начинаем круги руками назад. Выполним 4-6 круговых движений согнутыми в локтях руками, медленно вытягиваем руки вверх, пальцы сжимаем в кулак и еще выполним 4-6 круговых движений прямыми руками также назад. Стараемся выполнять круги более полным радиусом с максимальным движением лопаток в положении рук вверх-назад-вниз.

### Особенности упражнения:

1. Анатомическое строение плеча предопределяет выполнение кругов руками вначале назад, затем вперед.

2. Упражнение, как никакое другое, активизирует плечевые суставы, мышцы и связки плечевого пояса и является незаменимым средством в борьбе с плечевым и лопаточным остеохондрозом.

Продолжение следует.

## ТРОЙЧАТКА ГОНИТ ПАРАЗИТОВ

Сейчас много пишут везде о том, что в организме у всех нас живет много паразитов, которые своими выделениями (токсинами) вызывают болезни. Вот тройчатка от врача О.Земского.

## А МЫ ВАС СКИПИДАРЧИКОМ!

Хорошее терапевтическое действие оказывают на организм желтые скипидарные ванны, они улучшают капиллярное кровообращение и оказывают рассасывающее действие.

**Приготовление желтого раствора:** 300 мл касторового масла держать на водяной бане и влить в него 40 г едкого натра, разведенного в 200 мл холодной воды. Тщательно размешать деревянной палочкой и после загустения влить в раствор 250 мл олеиновой кислоты, продолжая помешивать. Когда состав станет жидким, перелить его в кастрюлю и добавить 750 мл живичного скипидара, размешать и разлить в стеклянную емкость, плотно

закупорив. Хранить при комнатной температуре.

**Курс лечения 5-10 ванн.** Налить в ванну воду до 36°C, влить 40 мл скипидарного раствора, размешать. Каждую следующую ванну дозу увеличивать на 15 мл. В течение 15 мин. постепенно довести температуру воды до 39-40°, полежать еще 2-3 мин. Не вытираясь, промокнуть тело полотенцем, завернуться в простыню и укутаться в одеяло. Через 30-40 мин. вытереться, переодеться и поспать. Ванны принимать ежедневно или через день, по самочувствию.

**Противопоказания:** острые заболевания, онкология, заболевания кожи. Во время процедуры кто-то обязательно должен находиться рядом.

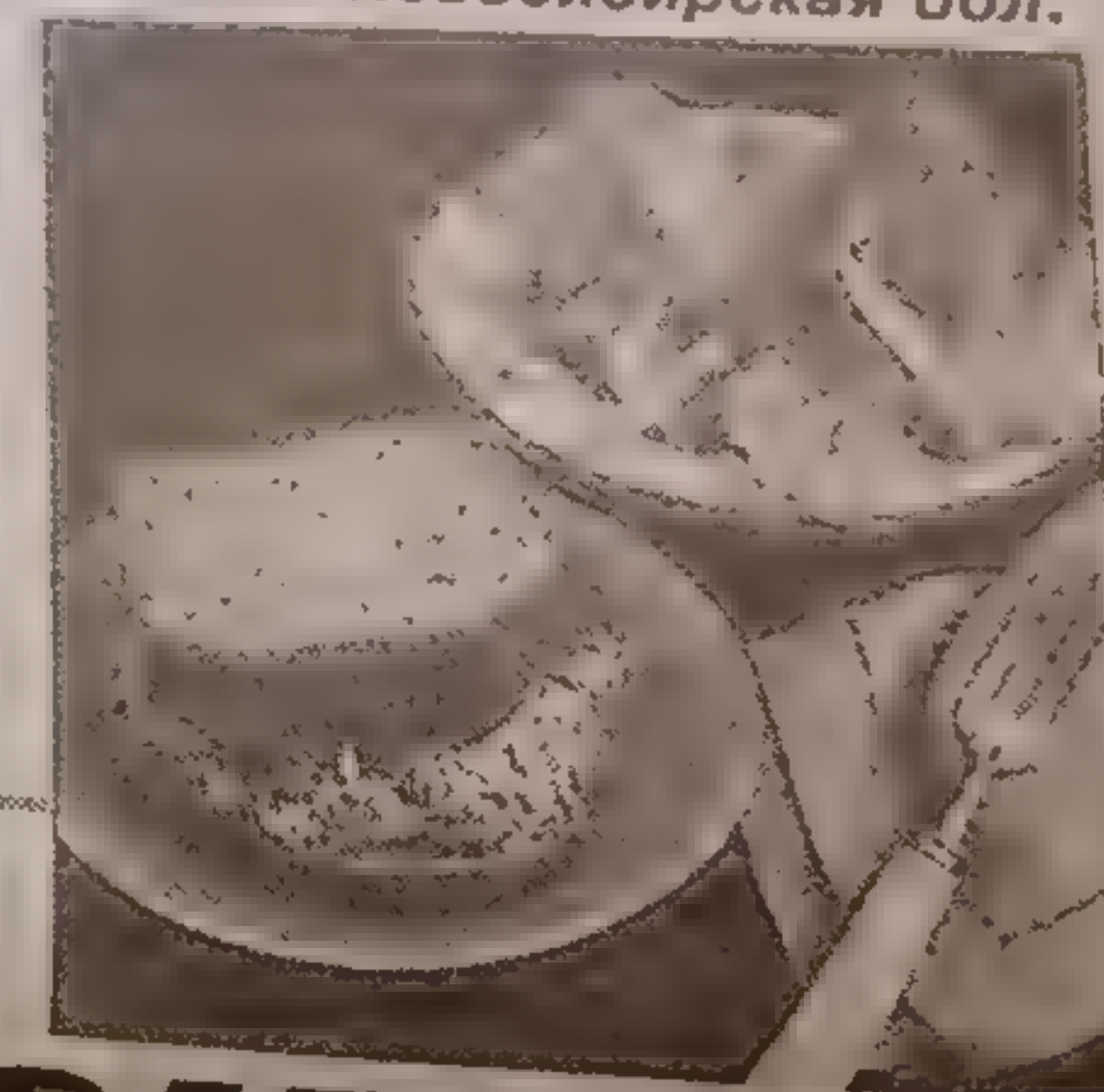
## БУТЕРБРОД ДЛЯ ИСТОЩЕННЫХ

Я хочу рассказать всем, у кого малокровие или истощение, свой рецепт. Надо нарезать кусочками 400 г внутреннего сала и 6 неочищенных зеленых яблок, перемешать и топить смесь в духовке на слабом огне. Растереть добела 11 яичных желтков с 1 стаканом сахара, добавить 400 г измельченного на терке шоколада. Растопленное сало с яблоками протереть через сито и смешать со смесью из желтков, сахара и шоколада, дать смеси остыть.

Этот целебный продукт намазывать на хлеб и съедать его во время еды 3-4 раза в день, запивая теплым (40-45 °C) моло-

ком. Давать истощавшим больным для прибавления в весе, а также при малокровии.

Елена Владимировна  
ЕВГЕНОВА,  
г.Каралук,  
Новосибирская обл.



тройчатка лечит суставы, уничтожает подкожного клеща, лямблии в печени, выводит глисты.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!



дельно верхнем и предельно нижнем положении рук.

**Второй вариант** - все то же, но с положением рук - строго вверх и также вниз. Доз - в каждом варианте по 3-4 раза. Дыхание - произвольное. В момент акцента - выдох.

Упражнение необходимо и полезно своим развивающим эффектом, профилактикой и лечением таких заболеваний в плечевых суставах, как артрит, артроз, остеохондроз.

#### Второе упражнение:

Активные прогибания в груди с разведением рук в стороны (с непременным сведением лопаток). ИП - ноги на ширине плеч, руки - вниз-назад. Выполнение: - руки - дугами вперед, вверх - в стороны (кисти рук выше уровня плеча), активно прогнуться в груди, вдох. Вернуться в ИП - выдох. Упражнение выполняется весьма активно с максимальным прогибанием позвоночника вперед-назад. Доз - начинаем с 2-3 движений. Через 2-3 месяца регулярных занятий число дви-

жений - назад достигается максимальное прогибание в груди; максимальное сведение лопаток; при темповом выполнении этого упражнения происходит анатомофизиологический, динамический массаж позвоночника в шейном и грудном отделах. Углубляясь в данное упражнение, можно достичь «волны» позвоночника, при которой шейный и грудной отделы позвоночника находятся в передне-крайнем, а крестцово-поясничный отдел - в предельно заднем положении. Это вершина искусства в обработке позвоночника. Одновременно происходит активный массаж лопаток и подлопаточных участков остеохондроза. Упражнение является незаменимым средством в борьбе с застойными явлениями в грудном отделе позвоночника и подлопаточным остеохондрозом.

#### Третье упражнение:

Круги согнутыми в локтях и прямыми руками назад и вперед. ИП - руки вверх, кисти сжаты (в целях упреждения вздутия вен на кистях рук); ноги на ши-

2. Упражнение, как никакое другое, активизирует плечевые суставы, мышцы и связки плечевого пояса и является незаменимым средством в борьбе с плечевым и лопаточным остеохондрозом.

Продолжение следует.

## ТРОЙЧАТКА ГОНИТ ПАРАЗИТОВ

Сейчас много пишут везде о том, что в организме у всех нас живет много паразитов, которые своими выделениями (токсинами) вызывают болезни. Вот тройчатка от врача О.Земского.

На одну дозу надо: таволги (лабазника) - 0,5 г, пижмы - 1 г, полыни - 0,3 г.

Поскольку нужно приготовить 100 порошков на курс лечения, лучше взять сразу 100 г пижмы, 50 г таволги, 30 г полыни, растереть травы в порошок, перемешать и разделить на 100 пакетиков.

Паразиты не выдерживают такой тройчатки. Схема приема:

первый день - 1 порошок до завтрака за 30 минут до еды. 2-й день - 1 порошок перед завтраком и 1 порошок перед обедом. 3-й день - 3 раза в день (т.е. еще и перед ужином). Затем 7 дней принимать как в третий день - 3 порошка в течение дня перед едой за 30 минут.

Такая тройчатка эффективнее тройчатки с гвоздикой (гвоздика бывает вместо таволги), потому что ее можно принимать тем, у кого повышено артериальное давление. Таволга понижает АД, а гвоздика повышает. Эта

тройчатка лечит суставы, уничтожает подкожного клеща, лямблии в печени, выводит глистов. Особенно необходимо пройти курс приема тройчатки (1 раз в год) тем, у кого имеются опухоли и предраковое состояние.

Да, учтите: эту тройчатку нельзя пить беременным, маленьким детям, людям с язвой желудка и эрозивным гастритом. Будут вопросы - пишите. Мой адрес: 450014, Уфа, а/я 30.

Ф.М. ТУРЦЕВА,  
р.Башкортостан.

5

## Опять зима - и вечные простуды

Пошло-поехало: вялость, нос заложен, в горле першит, голова чугунная... А температура всего лишь 36,8 - 37,1 - вроде и не болезнь, но и здоровым себя не назовешь. Это «простуда» - заболевание из группы острых респираторных инфекций, ОРЗ или ОРВИ - до недавнего времени «любимая» болезнь наших участковых врачей.

Чем младше ребенок, тем легче он заболевает и тем тяжелее у него протекает болезнь. Причем в частых простудах нередко виноваты и сами родители. Они думают, что ребенок заболевает от переохлаждения. И поэтому закрывают все форточки, постоянно кутают ребенка. Бывает, по опыту врача знаю, в квартире просто невозможно войти - духота, жара, в душной комнате лежит ребенок, в квартире сохнут пеленки, папа курит на кухне, к маме зашла соседка. В квартире не продохнуть, а процесс терморегуляции у детей, особенно маленьких, весьма несовершенен. Дети быстро перегреваются и переохлаждаются. Вот вам все условия для заболевания ОРЗ.

Кстати, если ребенок все же заболел и у него поднялась температура, то не укрывайте его всеми имеющимися в квартире одеялами. Организм не может так легко приспособиться к повышенной температуре и очень быстро возникает перегрев - судороги и тяжелые последствия. **Винновник - отнюдь не холод,** а заботливая бабушка или мама, укутавшая дитя. Хочу напомнить прописную истину - от свежего воздуха никто и никогда ничем не заболел. Поэтому поддерживайте в квартире оптимальные условия - пусть будет свежий воздух.

Дети, да и вы сами будете болеть реже.

**И все же, чем и как лечить ОРЗ,** особенно если начались массовые заболевания?

ОРЗ не стресс-тренаж для иммунной системы, как утверждают некоторые специалисты, рекомендуя не делать ничего, а ждать, когда организм справится сам. ОРЗ также не «острый исцеляющий кризис» из-за «потери внутренней чистоты», как учит нас Поль Брэгг. Голодание не пойдет больному на пользу,

не ставьте на себе эксперимент по лечению простуды голоданием.

Лучше лягте в постель, приготовьте обильное теплое питье (но ни в коем случае не горячее). Пить можно все: чай - обычные или травяные, кипяченую или негазированную минеральную воду, компот, морс, соки. При головной боли и повышении температуры (более 38) примите жаропонижающее лекарство - сегодня это модные препараты типа панadol, калпол или эффералган. Но - точно **соблюдайте дозировку и частоту приема этих препаратов.** Они, что бы ни говорили вам с экрана телевизора, не абсолютно безопасны. Их передозировка может вызвать резкое понижение температуры, особенно у детей. Не стремитесь сбить температуру ниже 37. И не забывайте о противоаллергических лекарствах. Препараты типа кларитина, тавегила, супрастина и т.д., принятые вместе с жаропонижающими таблетками, способствуют снижению температуры, уменьшению отека слизистой оболочки носа и верхних дыхательных путей. Хорошо принимать поливитамины, добавить к ним отдельно аскорбиновую кислоту. Используя современные широко рекламируемые лекарства, проявления заболевания можно убрать за 1-2 дня, но это не значит, что вы выздоровели.

**После исчезновения острых проявлений болезни необходимо выдержать еще 3-4 дня до того, как отправляться на работу.**

ОРЗ опасны тем, что при неправильном лечении или вообще отсутствии такового, присоединяющаяся к ним инфекция может вызвать тяжелые, подчас переходящие в хронические, заболевания.

И не забывайте про профилактику. В последнее время появился профилактический препарат, стимулирующий выработку естественного противовирусного вещества-интерферона - амиксин. Его необходимо принимать по определенной схеме, после консультации с вашим врачом. Рекомендую также использовать интерферон, который известен давно.

Михаил ХЕЙФЕЦ, врач «скорой помощи».  
©«Глобус».





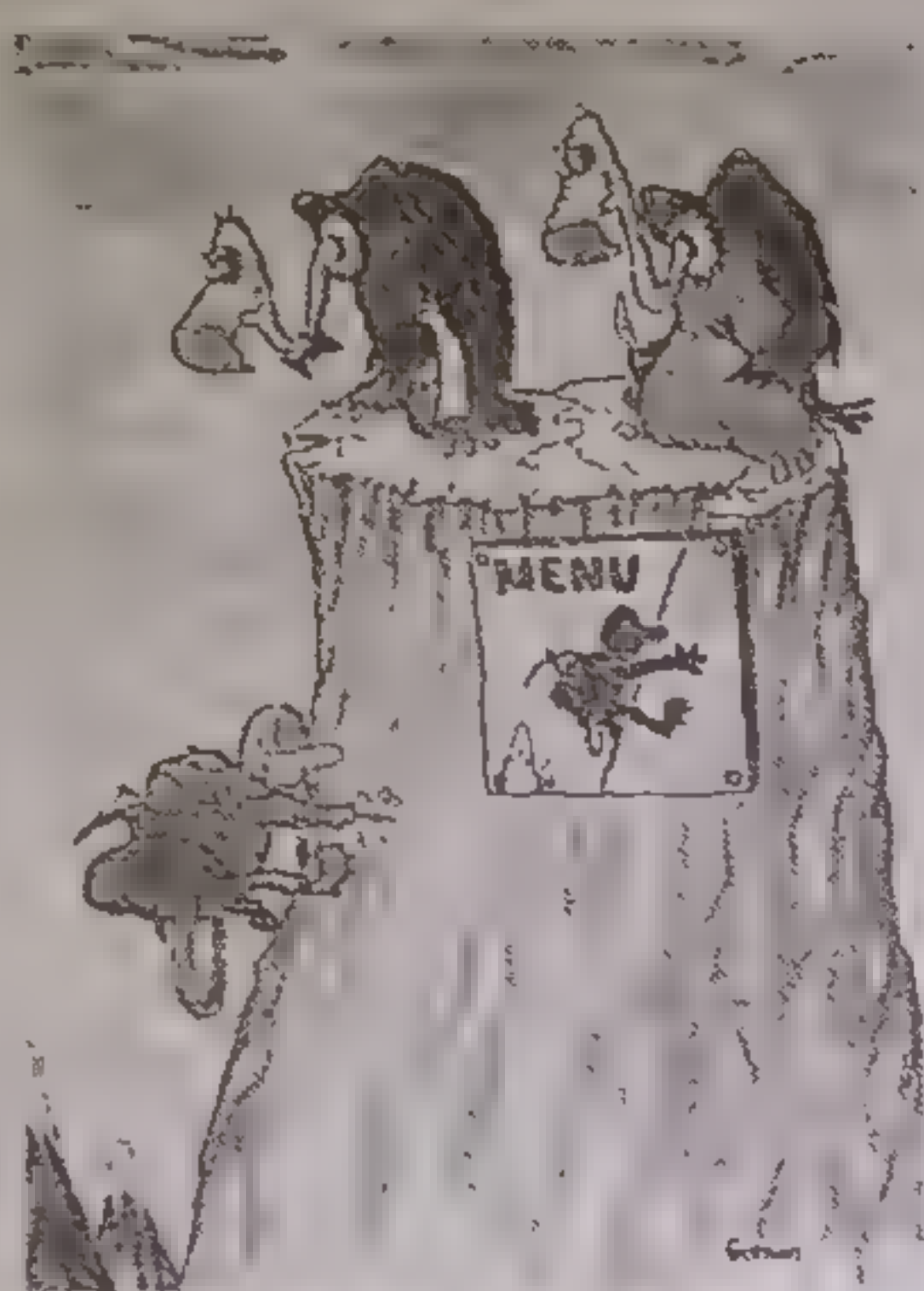
Англичане делят тучных на два типа. Одни бодры, трудоспособны, мускулисты. Больными они себя не чувствуют, правда, порой жалуются на сердечную недостаточность. Другие часто испытывают слабость, головные боли, одышку, сердцебиение. Работоспособность у них понижена. И тем и другим нужно время от времени давать отдых организму, перегруженному калорийной и жирной пищей. Вот очень популярная в Англии диета. Первый день полностью откажитесь от пищи. Второй и третий дни питайтесь крайне умеренно. Огра-

## ДИЕТА ПО-АНГЛИЙСКИ

ничьте свой дневной рацион литром молока или кефира, стаканом томатного сока и двумя кусочками ржаного хлеба. Четвертый и пятый дни - самое время подкрепить организм белками. Завтрак - чашка кофе с молоком, кусочек ржаного хлеба, ложка меда и столько же сливочного масла. Обед - стакан мясного бульона, кусочек отварного мяса, нежирной курятины или рыбы. Полдник - стакан молока или чая с медом. Ужин - кусочек отварного

нежирного мяса, рыбы, или два яйца, или 50 г нежирного сыра, все это заешьте кусочком ржаного хлеба.

Шестой и седьмой дни проведите исключительно на овощах и фруктах. Завтрак: два яблока, обед - вегетарианский суп с овощами, салат или винегрет с кусочком ржаного хлеба. Полдник - только фрукты, желательны цитрусовые. Ужин - салат с кусочком ржаного хлеба и стакан чая без сахара.



# И НЕ СТРАШЕН ФЕВРАЛЬСКИЙ ВЕТЕР

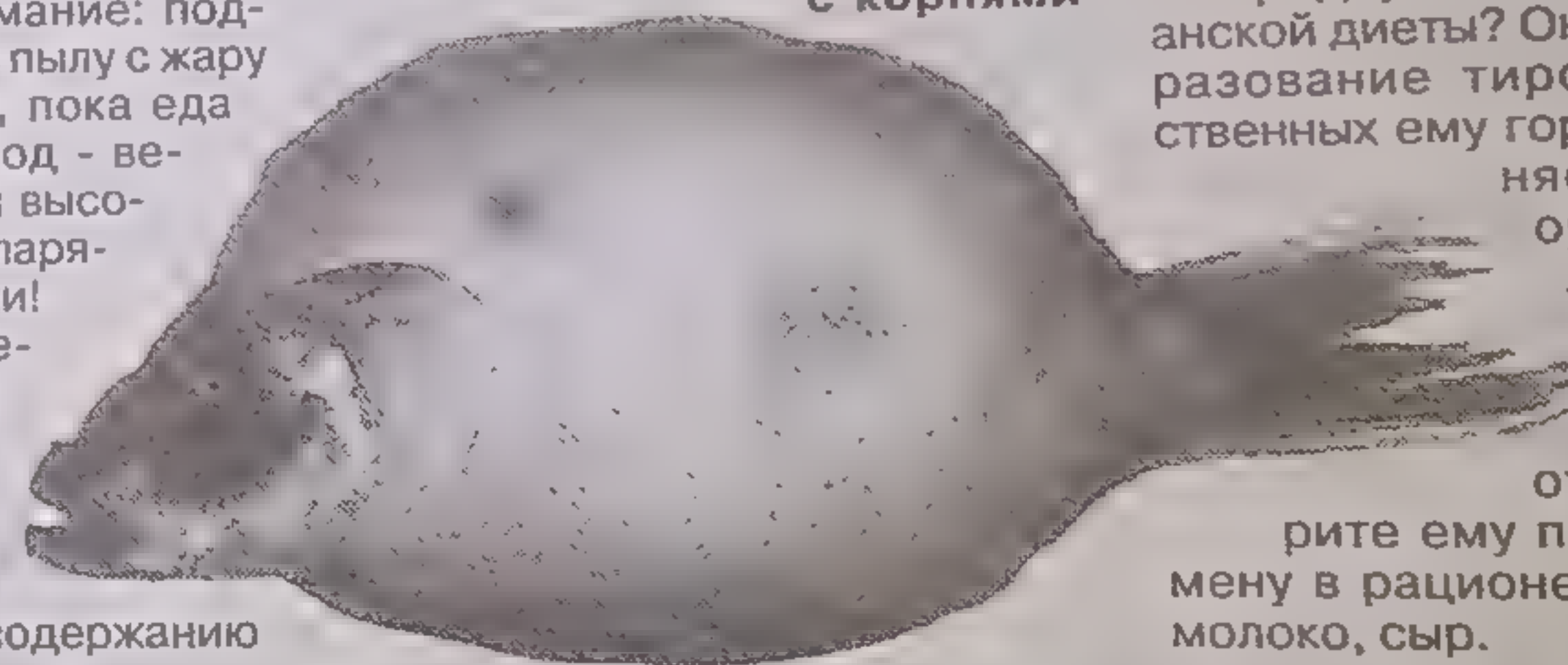
Стали быстро утомляться, туго соображать? Потеряли интерес к вещам, которые всегда волновали? Лицо сделалось одутловатым, кожа сухой, волосы ломкими? Возможно, причина в гипотиреозе - снижении функции щитовидной железы из-за недостаточного поступления йода. Его нашему организму требуется в среднем 0,3 мг в день, а осенью и зимой потребность в нём возрастает. Чтобы щитовидная железа не страдала из-за нехватки столь необходимого ей вещества, порауйте её богатыми йодом лакомствами.

Рекордсменка по содержанию йода - **пикша**. Однако лосось, камбала, треска, морской окунь немногим ей в этом уступают. Два-три рыбных дня в неделю - и никакого дефицита!

Посыпайте готовую пищу специальной **солью**, обогащённой йодом, которая продаётся в аптеке. Обратите внимание: подсаливать ею блюдо с пылу с жару нельзя. Подождите, пока еда немного остынет. Йод - вещество летучее: при высокой температуре испаряется прямо с тарелки!

Ежедневно съедайте по 2 чайные ложки **морской капусты** (ламинарии) - сухой, консервированной, маринованной. По содержанию

йода, других макро- и микроэлементов, витаминов, прочих биологически активных веществ она не знает себе равных на суше и на море! Ветру ни за что не удастся пробрать вас до костей, высушить и покрыть морщинками кожу, если в вашем рационе будут салаты из морской капусты: **с корнями**



сельдерея, петрушки и моркови.

Возьмите по 100 г очищенных корней, нарежьте соломкой, смешайте со 100 г консервированной морской капустой, заправьте по вкусу лимонным соком, растительным маслом, сахаром и солью. С луком, свеклой и другими овощами. Отварите две небольшие свеклы, очистите от кожуры, нарежьте соломкой. Мелко нашинкуйте луковицу. Натрите на мелкой тёрке небольшую сырую морковь и корень сельдерея. Смешайте овощи со 100 г консервированной морской капусты, заправьте соком половинки лимона, растительным маслом и солью по вкусу.

Придерживаетесь вегетарианской диеты? Она нарушает образование тироксина и родственных ему гормонов, затрудняет адаптацию организма к холодному сезону. Чтобы этого не произошло, отказавшись от мяса, подберите ему полноценную замену в рационе - яйца, творог, молоко, сыр.

## ЧТО БЫ ПОЕСТЬ ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ?

При обострениях хронического энтероколита (воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишки) предписывается диета, как при остром энтероколите: слизистые и протертые супы со сливочным маслом, фруктовые желе, сахар или мед. Из диеты исключаются молоко, мясо, яйца. По мере уменьшения обострения диета постепенно расширяется (белые сухари,

картофельным пюре, соус. Макароны с маслом. Масло сливочное. Чай сладкий. Хлеб.

**Обед.** Суп-пюре из сборных овощей на мясном бульоне с гренками. Суфле мясное паровое с картофельным пюре. Желе фруктовое. Хлеб серый.

**Ужин.** Яичный омлет. Биточ-

ки из моркови и яблок. Масло сливочное. Чай с медом. Хлеб. Перед сном - кисель, кефир или простокваша. Булочка. За день необходимо съесть 300 г белого или серого, пшеничного, вчерашнего хлеба.

Между приемами пищи разрешается принимать негрубые сорта овощей и фруктов в натуральном виде, хорошо вымытые.

При хроническом энтероколите в стадии ремиссии

## МУЖЧИНАМ НУЖНО МЯСО!

Мужчины, придерживающиеся вегетарианской диеты, рискуют лишиться одного из основных удовольствий - активной сексуальной жизни.

Британские исследователи утверждают, что у мужчин, не получающих достаточное количество высококачественных белков, снижается уровень мужского полового гормона тестостерона, что ведет - помимо потери

мускульной массы, снижения выработки красных кровяных телец и повреждения костей - к упадку сексуальной функции.

Тестостерон - наиболее активный андроген. Он стимулирует определенные этапы сперматогенеза, а также поддерживает половую активность.

## БОБОВЫЕ СОКРАЩАЮТ РИСК

по сравнению с теми людьми, которые ели бобовые только



# ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ?

При обострениях хронического энтероколита (воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишки) предписывается диета, как при остром энтероколите: слизистые и протертые супы со сливочным маслом, фруктовые желе, сахар или мед и большое количество витаминов. Из диеты исключаются молоко, мясо, яйца. По мере уменьшения поноса диета постепенно расширяется (белые сухари, протертые мясо и рыба). При запорах назначают отварное мясо и рыбу, сливочное масло, несвежий серый хлеб, протертые овощи и фрукты.

**Примерное меню при хронических колитах** (воспаление слизистой оболочки толстой кишки) и энтероколитах вне обострения.

Завтрак. Тефтели паровые с

картофельным пюре, соус. Макароны с маслом. Масло сливочное. Чай сладкий. Хлеб.

**Обед.** Суп-пюре из сборных овощей на мясном бульоне с гречками. Суфле мясное паровое с картофельным пюре. Желе фруктовое. Хлеб серый.

**Ужин.** Яичный омлет. Биточки



ки из моркови и яблок. Масло сливочное. Чай с медом. Хлеб. Перед сном - кисель, кефир или простокваша. Булочка. За день необходимо съесть 300 г белого или серого, пшеничного, вчерашнего хлеба.

Между приемами пищи разрешается принимать негрубые сорта овощей и фруктов в натуральном виде, хорошо вымытые.

При хроническом энтероколите в стадии ремиссии запрещаются: изделия из сдобного и горячего теста, панированные в сухарях, жирного сорта мясо и рыба, соленья, копчености, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, грубые сорта овощей и фруктов в натуральном виде. Пищу солить нормально. Прием пищи - 4 раза в день.

Мужчины, придерживающиеся вегетарианской диеты, рискуют лишиться одного из основных удовольствий - активной сексуальной жизни.

Британские исследователи утверждают, что у мужчин, не получающих достаточное количество высококачественных белков, снижается уровень мужского полового гормона тестостерона, что ведет - помимо потери

мышечной массы, снижения выработки красных кровяных телец и повреждения костей - к упадку сексуальной функции.

Тестостерон - наиболее активный андроген. Он стимулирует определенные этапы сперматогенеза, а также поддерживает половую активность.

## БОБОВЫЕ СОКРАЩАЮТ РИСК

Употребление в пищу бобов, гороха может снизить вероятность развития сердечных заболеваний. Как показали исследования американских ученых, употребление бобовых как минимум 4 раза в неделю в течение 19 лет на 22% снижает риск развития сердечных заболеваний

по сравнению с теми людьми, которые ели бобовые только один раз в неделю. В исследовании приняли участие более 9600 жителей США. У любителей бобовых также оказался более низким уровень холестерина, реже диагностировалось повышенное кровяное давление, также снижался риск диабета и гипертонии.

По материалам Reuters Health.

## Быстрая печка: облучение исключено

По некоторым данным, микроволновая печь есть в доме у каждой пятой российской семьи. Но и по сей день вокруг этой бытовой техники ведутся бесконечные споры. На вопросы отвечает консультант московского Торгового дома «МИР» Елена Васильевна ПОЛЯНСКАЯ.

- Елена Васильевна, правда ли, что все микроволновые печи излучают радиоактивные вещества?

- Начнем с того, что микроволновое излучение не радиоактивно. Оно сверхчастотное. Отсюда происходит бытовое название микроволновой печи - печь СВЧ. Безусловно, это излучение может быть опасно для человека. Дело в том, что оно, проникая внутрь пищевых продуктов, разогревает содержащуюся в них воду до 100 °С. Так мы получаем готовую пищу или греем себе обед. Человек на 90 процентов состоит из воды. Так что подумайте, что может произойти, если вы опустите руку в работающую печку.

В хороших микроволновых печах предусмотрена специальная система защиты. Во-первых, дверца печи. Она должна плотно прилегать к стенкам камеры, не оставляя даже самых маленьких щелей. Если дверца выполнена правильно, микроволны она не пропускает. Во-вторых, на стекло дверцы наносится особая сеточка-экран, которая отражает СВЧ-излучение.

- А как контролируют степень СВЧ-излучения?

- Как в нашей стране, так и за рубежом степень излучения измеряют в пяти сантиметрах от поверхности печи. Это расстояние примерно равно размеру спичечного коробка. Если на таком расстоянии печь не «фонит», то ее пропускают в торговлю. В противном случае отправляют на доработку. Каждая уважающая себя фирма-производитель непременно заявляет о положительном исходе такого тестирования. Так что если вы купили печь с сертификатом безопасности, можете быть спокойны.

- Однако бытует мнение, что пища, приготовленная в микроволновых печах, становится вредной для здоровья. Говорят даже о канцерогенах.

- Это довольно дилетантское мнение. Оно появилось еще тогда, когда микроволновые печи были новинкой. И относились к ним соответственно с опасением.

Все продукты, приготовленные или разогретые в печи, вполне пригодны к употреблению и не опасны для организма. К тому же у микроволновой печи есть и свои плюсы. Масло для жарки вам больше не понадобится. Это уже существенная экономия. А вот жареная пища как раз и может содержать канцерогены.

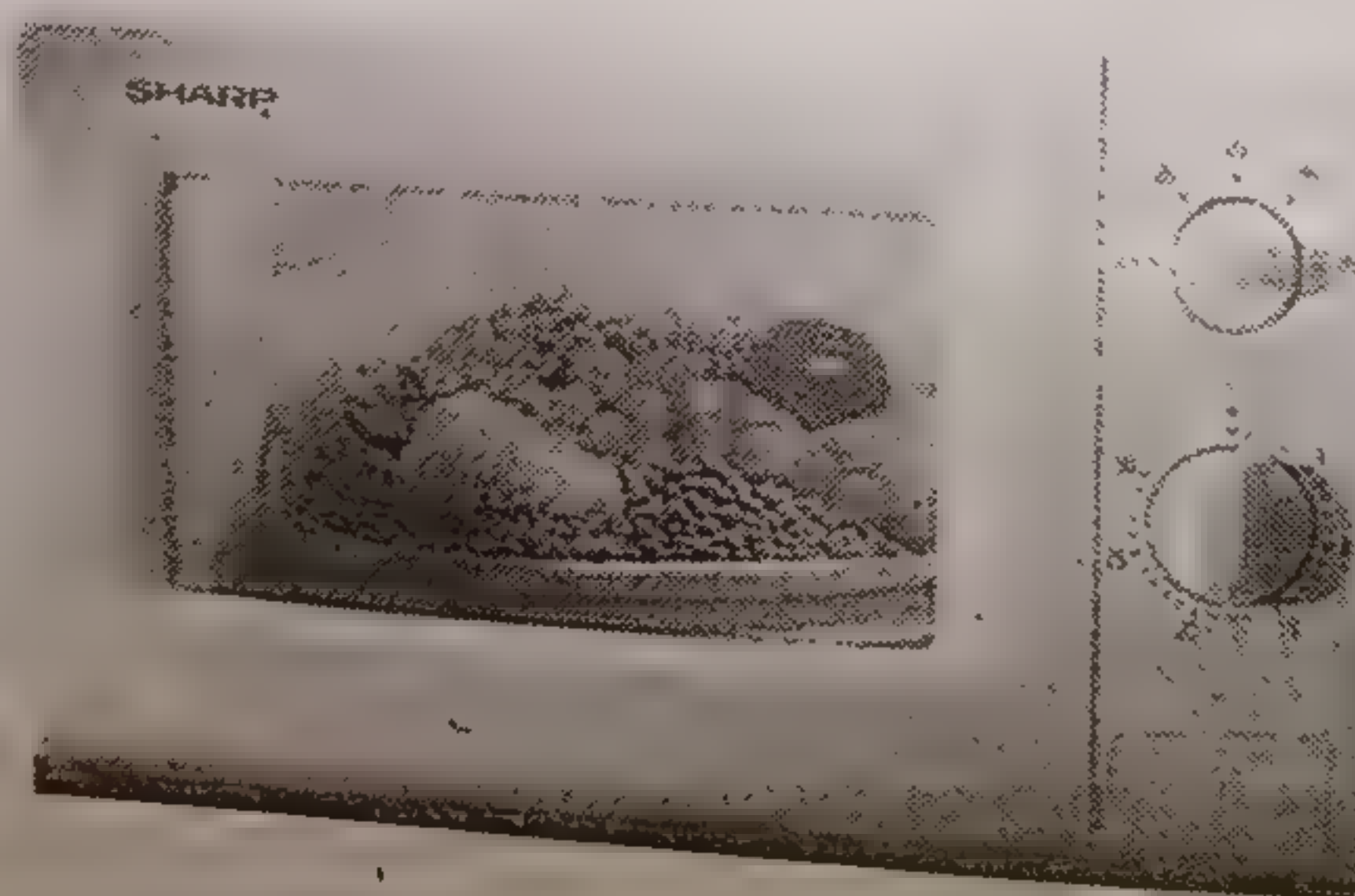
Но если вы решили купить или уже купили микроволновую печь российского производства, надо иметь в виду следующее. Защита от микроволновой утечки в российских печах в 5 раз лучше, чем в импортных, но по другим показателям они оставляют желать лучшего. Эти микроволновые печи не имеют защиты от аварийного режима, а значит, есть возможность перегрева и возгорания печи. А вот зарубежные модели при перегреве или аварии подают сигнал и отключаются.

- Почему для СВЧ-печи нужна специальная посуда?

- Дело в том, что само СВЧ-излучение не проникает сквозь металл, а отражается от него. Поэтому если вы поставите в печь металлическую сковородку с сырым мясом, то оно вполне может остаться сырым. Если же использовать фарфоровую посуду с металлическим орнаментом, например, с позолотой, результат будет не менее плачевным. Тонкий слой металла, поглощая микроволны, сильно нагреется, и орнамент будет безвозвратно испорчен.

Поэтому для СВЧ-печи необходима фарфоровая или стеклянная термостойкая посуда без малейших следов металла. На этом не стоит экономить.

Елена РУДНЕВА.  
© «Новости науки».







# ПЛАТА ЗА ПРОКАЗУ

О жестокости более раннего времени, когда прокаженных нередко просто убивали свои же односельчане, и говорить не приходится. Карантин для прокаженных, признанный теперь незаконным, был установлен в 1953 году, и закон о нем так и не был отменен, когда были найдены методы лечения проказы и ее

относительная безопасность для окружающих. Сейчас известно, что 95 процентов людей от рождения невосприимчивы к проказе.

Прокаженных продолжали отлавливать по городам и деревням с помощью полиции и высылать в лепрозории, расположенные на небольших необитаемых островках. Мужчин перед этим подвергали насильственной стерилизации. Варварский закон был отменен только в 1996 году. Премьер-министр Японии принес извинения прокаженным. В живых осталось 360 жертв закона, умерли за это время около 3000 медицинских заключенных.

Не лучше сложилась и судьба уцелевших. После предостережения им свободы выясни-

лось, что многие не хотят возвращаться в родные места и просят не закрывать лепрозории; они боятся отношения односельчан. Предвзвешенности более живучи, нежели микробы проказы.

О проказе говорят и пишут крайне скупое. Положение прокаженных в России мало кому известно. В США в прошлом веке партии прокаженных доставляли в самый мрачный из всех существовавших лепрозориев в штате Луизиана законными в ручные и ножные кандалы. Их выгружали с парохода глубокой ночью, был случай доставки их под видом партии страусов. Власти боялись бунта и самих прокаженных, и местного населения, протестующего против их появления.

Сегодня лепрозории в Карвилле (штат Луизиана) - последний на территории Соединенных Штатов. Это уже не медицинская тюрьма, но архив страданий и погибших надежд.

Полвека тому назад вышла книга Бетти Мартин «Чудо Карвилля». Чудом скорее можно назвать саму поныне живущую 93-летнюю писательницу, прошедшую через все круги ада, 70 лет скрывавшую свою насто-

ящую фамилию и доживающую последние дни в Карвилльском госпитале для прокаженных. Мартин излечивалась (так ей казалось), совершила побег с женой, которого она нашла в лепрозории, жила под чужим именем вдали от друзей и родных и снова возвращалась в Карвилль. Проказа так просто от себя не отпускает.

На сегодняшний день в США зарегистрировано 6.000 человек, хронически больных проказой, и ежегодно выявляется около 200 новых случаев.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Рассчиталось правительство Японии со своими прокаженными гражданами. Решением суда его обязали выплатить каждому из оставшихся в живых прокаженных компенсацию за содержание в лепрозориях в условиях, ничем не отличающихся от тюремных. Некоторые получили по 100-150 тысяч долларов в зависимости от срока их принудительной изоляции. Цена же, которую они сами заплатили за эту сумму, была слишком дорогой; их заключение длилось десятки лет.

Прокаженных японцев содержали в заключении в самой жесточайшей изоляции от внешнего мира уже после того как стало известно, что проказа излечивается, хотя и с трудом, а ее зараемость - плод буйной фантазии прошлых столетий.

## БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ - БОЛЬНЫЕ МЫСЛИ?

Как утверждают биографы, великий философ Иммануил Кант от природы был чрезвычайно болезненным. Однако волевым усилием ему удавалось приостанавливать в себе простуду. Он воспринимал слабость и недуги своего тела, как будто они его не касаются, просто игнорируя их, и вел себя как совершенно здоровый человек.

Среди неутомимых пропагандистов идеи торжества духа над телом следует назвать Прентиса Мэнфорда, который одним из

первых проанализировал отношения физического и психического начал с учетом их взаимного влияния. Он говорит: «Если твое тело страдает недугами, думай не о них, а о том совершенном образе, в котором ты осознаешь себя. Своим внутренним взором ты должен видеть себя здоровым, жизнерадостным и активным, даже если ты в данный момент болен и прикован к постели.

Представляй себя спортсменом, который успешно выступает на соревнованиях, показыва-

ет высшие достижения и твердо рассчитывает на победу, тогда твои внутренние силы пробудятся и включатся в борьбу с болезнью. Утверждай каждое утро, что ты чувствуешь себя сегодня лучше, чем вчера, повторяй это себе наяву и во сне, пока уверенность не превратится в действительность».

Михаил ШОЙФЕТ.  
©«АиФ. Здоровье».

## УЮТная газета

Я сама: от А до Я  
Рецепты на все случаи жизни:  
Секреты красоты, молодости и здоровья: хорошее самостоятельно!

Универсальная формула счастья: как спастись от одиночества, как превратить недостатки в достоинства, как научиться радоваться, как добиться успеха...

Тайны хорошей кухни: вкусно, просто и полезно!

Мир вашему дому: как создать уют в доме и хорошее настроение близким...

Это и многое другое в вашей «Уютной газете», которая теперь выходит 2 раза в месяц!

Удачи вам  
с «Уютной газетой»!

## Соляночка

Вы умеете готовить?  
Хотите научиться кулинарному искусству?

Тогда вам просто необходима газета «Соляночка».

С помощью ее советов вы удивите своих домашних обычным обедом и удовлетворите самый взыскательный вкус любого гурмана. А также узнаете:

все о вашей кухне;  
«звездные» рецепты известных людей;  
кулинарные хитрости народов мира;

как встретить и развлечь гостей;  
что подарить по случаю и по поводу;  
поздравления, тосты к любому празднику и торжеству.

Теперь в две недели раз - «Соляночка» для вас!

Приятного чтения!

## ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЭКЗАМЕНОВ

Минералы - чтобы лучше работали нервные клетки, травы - для улучшения концентрации. Женьшень или элеутерококк - для поддержания тонуса. Для расслабления - магnezия или экстракт пассифлоры. Против усталости - препараты железа. А чтобы в организме лучше выделялся эндорфин - естественное успокоительное средство: побольше налегать на шоколад. И побольше кофе - до тех пор, пока глаза на лоб не вылезут.

Вот лишь неполный перечень рецептов, вооружившись которыми, итальянские школьники и студенты, проводя боссонские ночи над книгами, лихо радостно готовятся к штурму экзаменационных комиссий.

Однако, по мнению итальянских врачей, стремления довести свой организм до предела, используя различные



# БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ - БОЛЬНЫЕ МЫСЛИ?

Как утверждают биографы, великий философ Иммануил Кант от природы был чрезвычайно болезненным. Однако волевым усилием ему удавалось приостанавливать в себе простуду. Он воспринимал слабость и недуги своего тела, как будничные трудности, и никогда не переставал считать себя совершенно здоровым человеком.

Среди неутомимых пропагандистов идеи торжества духа над плотью следует назвать Френсиса Малфорда, который одним из

первых проанализировал отношения физического и психического начал с учетом их взаимного влияния. Он говорил: Если тело страдает недугами, думая не о них, а о том совершенном образе, в котором ты считаешь себя. Своим внутренним миром ты должен поднять себя над болезнью, и тогда ты будешь здоровым, даже если ты в данный момент болен и прикован к постели.

Представляя себя спортсменом, который успешно участвует в соревнованиях, доктор на

ет высшие достижения и твердо рассчитывает на победу. Тогда твои внутренние силы пробудятся и ты вступишь в борьбу с болезнью. Утверждаю: каждое утро, что ты чувствуешь себя сегодня лучше, чем вчера, повторяй это себе наяву и во сне, пока уверенность не превратится в действительность».

Михаил ШОИФЕТ.  
«АиФ. Здоровье».

мостостойливо! Универсальная формула счастья: как сладиться от одиночества, как превратить недостатки в достоинства, как научиться радоваться, как добиться успеха.

Тайны хорошей кухни: вкусно, просто и полезно!

Мир вашему дому: как создать уют в доме и хорошее настроение близким.

Это и многое другое в нашей «Уютной газете», которая выходит 2 раза в месяц!

Удачи вам с «Уютной газетой»!

для поддержания тонуса. Для расслабления - магnezия или экстракт пассифлоры. Против усталости - препараты железа. А чтобы в организме лучше выделялся эндорфин - естественное успокоительное средство, побольше налегать на шоколад. И побольше кофе - до тех пор, пока глаза на лоб не выплывут.

Вот лишь неполный перечень рецептов, которые помогут вам подготовиться к штурму экзаменационных комиссий.

Однако, по мнению итальянских врачей, стремления довести свой организм до предела, используя различные лекарственные добавки, и при этом не забывать о физической подготовке, не только не приносит пользы, но и вредит. Лучшее средство для этого - природа.

«В природе не существует вещества или препарата, который имел бы какое-либо позитивное воздействие на умственное или физическое состояние нормального человека».

Некоторые экзотические травы могут быть даже опасны: женьшень, например, может вызвать перевозбуждение. Что до витаминов и минеральных солей, то никакого качественного «скачка» умственных способностей они вызвать не могут, хотя, конечно, никогда не помешают, тем более что принятие таблеток может иметь психологический эффект и придать абитуриенту уверенность в своих силах, считает итальянский фармаколог.

По мнению профессора Каприно, самое главное для сдачи экзамена - душевное спокойствие, уверенность в себе и крепкие нервы. А для этого в первую очередь необходимы здоровый сон и соблюдение режима дня. Поэтому его совет родителям «экзаменантов»: «Давайте детям побольше настоя ромашки, полезна также валерьянка, никакого вреда они не принесут. И главное, постарайтесь убедить детей поменьше спать, чтобы восстановить силы и накопить энергию. За месяц до сдачи экзамена надо начинать следить за режимом и лучше на это время забыть о дискотеках. Диега должна быть здоровой и легкой, чтобы не утомлять организм. И не надо поддаваться искушению принимать стимулирующие средства из числа тех, что приходят из Китая и Японии. Они могут вызвать аллергию».

Алан БАДОВ  
ИТАЛИЯ

Выписывая лекарства, врачи нередко думают лишь о своей выгоде.

Зачастую между доктором и больным стоит фармацевтическая фирма, заинтересованная в максимальных продажах своей продукции. Компании придумывают самые немислимые способы поощрения для тех эскулапов, которые больше других прописывают их лекарства.

Вот цитата из обращения индийской фармацевтической компании, адресованного российским врачам: «Компания «Д-р Редди'с Лабораторис» объявляет о начале акции «Шаг за шагом к здоровым ногтям» по борьбе с грибковыми заболеваниями кожи и ногтей. Каждый дерматолог, назначивший больным не менее 40 упаковок препарата экифин в таблетках, получает от компании в подарок электрический чайник». Дальше - больше. Назначившему не менее 80 упаковок индийский «Доктор Редди'с» подарит радиотелефон, а ударники фармацевтического труда, пролечившему лекарством не менее 120 больных, достанется телевизор с диагональю 37 см. Но и это не предел.

- А если я перевыполнил план? - спросил представителя фирмы «Доктор Редди'с» наш агент, представившийся «дерматологом из военного госпиталя».

- Эти вопросы будем решать индивидуально, - заверил меня неджентельный Евгений Голуб. - Понятно, я в принципе по вашему списку уже начал выписывать экифин, у нас больных с грибковым поражением ногтей просто завал, у солдатиков это

## УДАРНИКИ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ТРУДА

системно. Плюс еще и в одном учреждении консультирую. А если я на два телевизора работаю?

На два - посмотрим. Индийская компания пошла весьма простым путем. Врач, участвовавший в акции, должен заполнить специальную форму, которая представляет собой таблицу. В ней есть следующие разделы: ФИО больного, телефон больного, диагноз. Дальше можно не продолжать. Эскулап, заполняющий такой документ для «Доктор Редди'с», разглашает врачебную тайну.

Зачем такая информация нужна фармацевтической компании, понятно. С одной стороны, доктор может вписать в таблицу немало «мертвых душ», с другой - далеко не каждый пациент купит прописанное лекарство. И телефон больного нужен для того, чтобы проверить, действительно ли он приобрел препарат.

Но такая акция чревата не только разглашением врачебной тайны. Не исключено, что такое стимулирование продаж подстегнет врача к назначению таблеток экифина даже в тех случаях, когда можно обойтись без них. Тем более что экифин совсем не безопасен. Американо-индийское управление по пищевым продуктам и лекарствам только что выпустило специальное предупреждение по двум противогрибковым препаратам - в России они называются ламизил и орунгал. И хоть экифин

там не упоминается (в США индийские лекарства практически отсутствуют), то имеет к нему самое прямое отношение: экифин является индийской копией швейцарского ламизила. Поскольку оба препарата иногда вызывают поражение печени, американским врачам разрешили их выписывать по строгим показаниям и только после того, как будет сделан анализ ногтя на содержание грибка. Дело в том, что эти лекарства часто назначают без такого исследования, оценив поражение ногтя «на глазок». К акции «Доктор Редди'с» это имеет самое прямое отношение: чтобы набрать больных побольше, врачи могут экономить время на детальном обследовании.

Как узнать, являетесь ли вы объектом манипуляций, или врач назначает вам лекарство просто так, не имея никакой коммерческой заинтересованности? При этом сценарии, который придумали индийские фармацевты, этого узнать нельзя. Внешне таинственный спектакль выглядит совершенно обыденно. Врач выписывает вам обычный рецепт и не только не делится с вами мечта-



ми о чайнике, но и не ставит вас в известность о том, что информация о вас занесена в некий список.

А вот заподозрить коммерческий интерес врача в том случае, если он советует вам не лекарство, а БАД (биологически активную добавку), - просто. Обычно доктор выступает в роли продавца, предлагая вам за большие деньги это чудо-средство в пользу обычного лекарства. Иногда врач выписывает специальный рецепт (не такой, как обычно) и дает вам адрес аптеки, магазина или склада, где вы можете купить БАД сами. В этом случае он получает свою долю от продавца «панацеи» потом.

© «Известия».



## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 5 ФЕВРАЛЯ, ВТОРНИК

Сегодня ослаблена нижняя часть позвоночника, тазобедренный пояс и крестец. Нежелательно делать резкие движения, нагружать спину. Не лучший день для операций, затрагивающих мочевой пузырь, тонкий кишечник и половые органы. Можно оперировать гланды, удалять зубы.

#### 6 ФЕВРАЛЯ, СРЕДА

Обратите внимание на состояние печени. Исключается тяжелая пища: жареное мясо, крепкие напитки. Полезно поголодать. Подходящий день для операций на позвоночнике, профилактики и лечения остеохондроза. Сны могут сбываться.

#### 7 ФЕВРАЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Очень мощный и активный день. Сегодня следует проводить больше времени на свежем воздухе, двигаться, тренироваться. Хороший день для приготовления и применения сильнодействующих лекарств. Нежелательно делать переливания крови. Сны имеют значение.

#### 8 ФЕВРАЛЯ, ПЯТНИЦА

В первой половине дня повышена уязвимость ушей: если сегодня непременно нужно сделать операцию или проколоть их, перенесите эту процедуру на вечер. Благоприятный день для очистки от шлаков, приведения в порядок расшатанной нервной системы. Сны не сбываются.

#### 9 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

День (особенно утро) связан с перерасходом нервной энергии, пустой болтовней и мелкими утомительными делами. Полезно сегодня сдерживать свою активность и ограничить общение. Неплохо посетить баню, сауну с хорошим паром. Уязвимы кости, зубы и суставы. Избегайте падений на лед.

10 ФЕВРАЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ



### КОНКУРС

#### «ОТЧЕГО? ПОЧЕМУ?»

Дорогие друзья! Надеемся, вы помните, что в начале января 2002 года мы объявили новый конкурс - «Отчего? Почему?» Сегодня подводим итоги первого тура.

#### Ответ на вопрос из предыдущего тура конкурса

#### КУЛАЧКОМ ПОНИЖЕ СПИНЫ

Энергичные удары кулачком по голым ягодицам перед сном предупреждают появление ночных судорог в ногах. Утром это необходимо делать, чтобы восстановить работоспособность мышц нижних конечностей. Этот нехитрый рецепт поможет тем, у кого по ночам ноги сводят судороги.

Желающих поучаствовать в конкурсе оказалось не очень много - 7 человек. Спасибо всем участникам! К сожалению, не все ответы верны. Вероятно, можно попробовать облегчить состояние больного радикулитом или воспалением седалищного нерва, ударяя кулаком по ягодицам, но вряд ли этот способ поможет при геморрое или бессоннице. Правильный ответ дали: А.И.Лапина из Н.Новгорода, А.И.Ерискина из г.Дзержинска и Н.И.Трусова из г.Богородска Нижегородской области. Ответ Н.И.Трусовой признан наиболее полным. Приводим выдержку из ее письма:

- Нашего Ивана Николаевича мучили судороги в ногах, в целях профилактики нужно было кулаками с силой поколачивать по голым ягодицам, ежедневно утром и вечером перед сном, делая 60-100 ударов. Этот рецепт я очень хорошо запомнила, он печатался в вашей газете. А почему, спросите вы? Да потому, что этот рецепт я применила, лечила своего мужа. И это очень помогло ему. Еще хотелось бы сказать тем людям, которых мучают судороги в ногах - нужно обязательно проконсультироваться с врачом-терапевтом для того, чтобы он помог найти первопричину судорог. Мы нашли ту самую первопричину - моему мужу не хватало калия, у него сердечное заболевание. И поэтому в рацион питания мы включили продукты с повышенным содержанием калия - курагу, сухофрукты, бананы, орехи, печеный в кожуре картофель. И конечно же, муж выполнял рекомендации врача - употреблял поменьше соли, берегся от переохлаждений, вечером принимал теплую ванну, массировал ноги от пальцев до бедер. И вот уже полгода как муж забыл об этой боли, которая выматывала его по ночам.

**Н.И. ТРУСОВА,  
г.Богородск.**

Итак, призовые 100 рублей мы отправляем Н.И.Трусовой в г.Богородск.

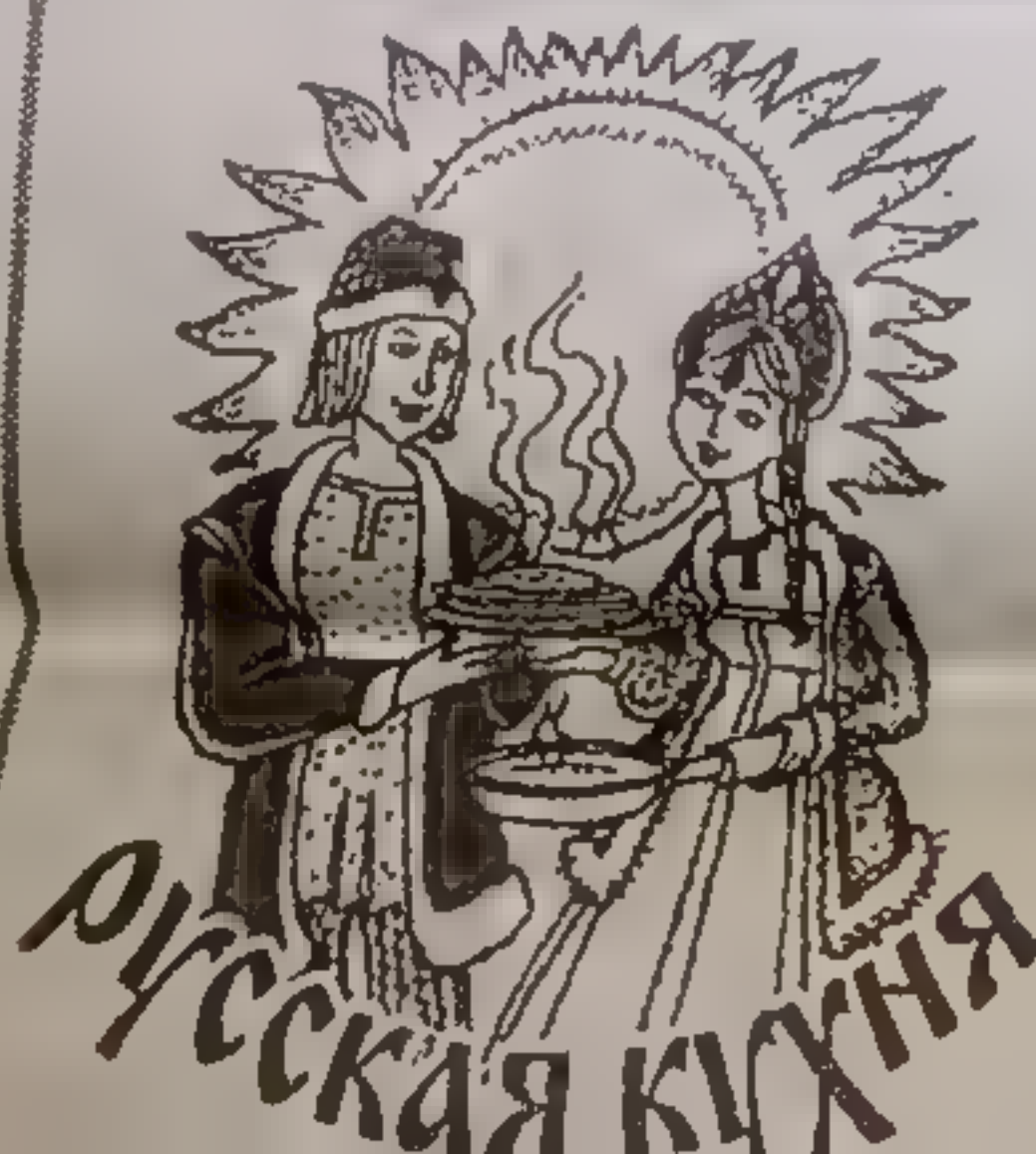
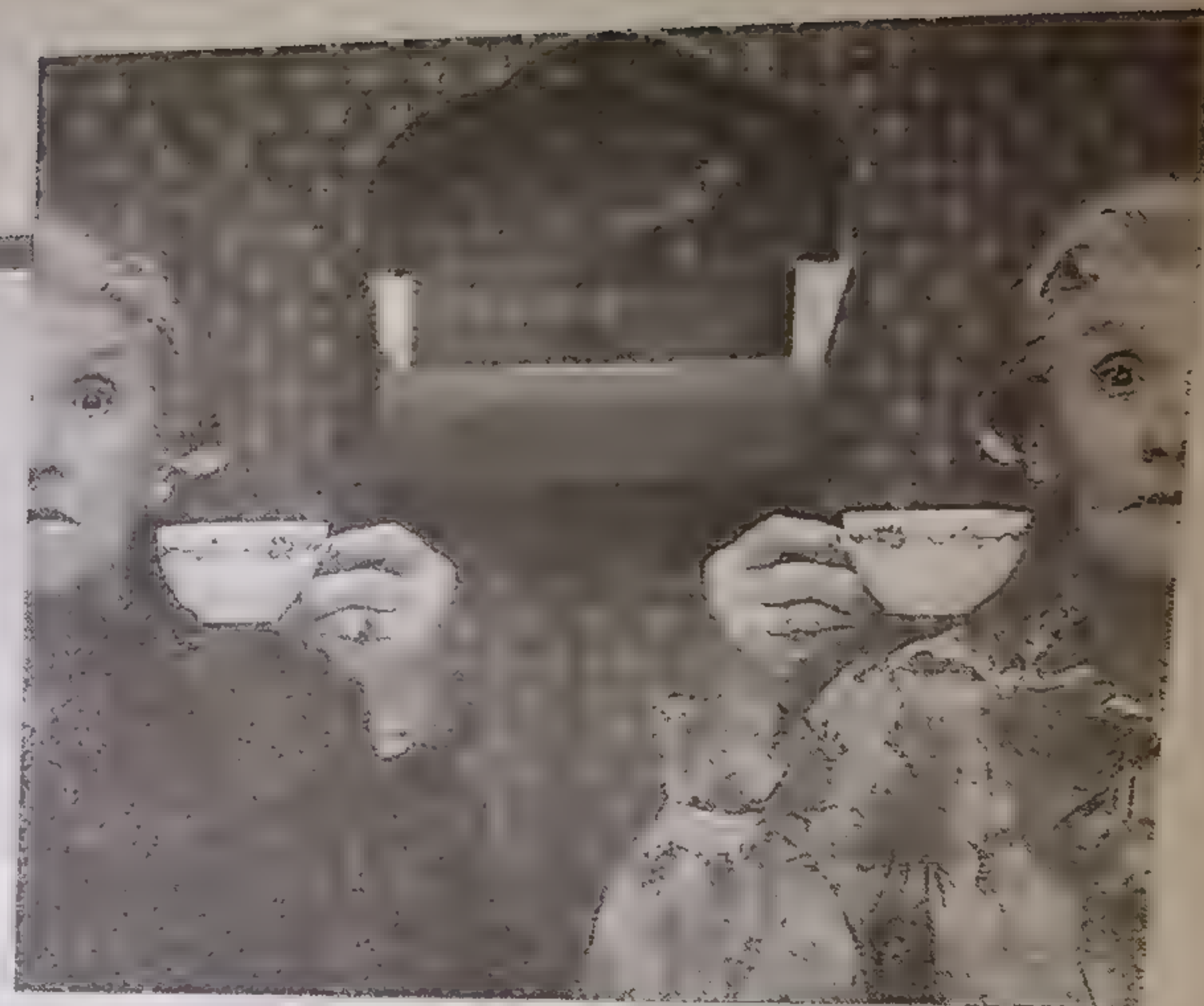


рис или вермишель. Заранее поджарить муку до золотистого цвета, соединить с маслом, подлить немного бульона и влить эту поджарку в суп. Когда сварится крупа, снять с огня, заправить петрушкой с яйцом, взбитым с 2 ст.ложками сметаны.

#### Мясо запеченное

Мясо подойдет любое - говядина, свинина, баранина, птица. Можно брать мякоть, но с косточкой даже вкуснее. Разделить на порционные куски и хорошо промыть.



#### ЗАДАНИЕ ВТОРОГО ТУРА

## ЧТО СКАЗАЛА ВЕРА СЕСТРЕ?

К Вере Ивановне приехала сестра Нина. Обеим сестрам за 60, но какие же они разные. Вера Ивановна худощавая и подвижная, а Нина Ивановна грузная и жалуется на боль в суставах, поэтому ходит медленно, с трудом.

Стала Вера Нину угощать. Сидят они на кухне, трапезничают. Вера еще только две ложки съела, а Нина уже целую тарелку. Пока Вера свою порцию подобрала, ей пришлось дважды Нине давать добавки.

Нина Вере говорит:

- Что ты, словно старуха без зубов, ешь-то как медленно? Этак ты до ночи просидишь, пока наешься.

- А я уж наелась, - говорит Вера.

- Как же ты наелась, когда съела-то всего ничего? А я бы еще чего перекусила...

- Ты, Нина, полная и вечно голодная, а от этого и больная, потому что...

Почему? Что сказала Вера сестре?

Ждем ваших ответов до 15 февраля.



#### БЫВАЕТ...

## ЧТО В АМЕРИКЕ ХОРОШО, НА ВОСТОКЕ - ЛЛОХО

Индийский исследователь утверждает, что январское землетрясение лишило мужчин Гужарата желания заниматься сексом. Обследовав 20 мужчин, жа-

кой половой гормон, понизив уровень его выработки до препубертатного возраста и лишив мужчин желания. Уровень тестостерона у некоторых пациентов



перенесите эту процедуру на вечер. Благоприятный день для очистки от шлаков, приведения в порядок расшатанной нервной системы. Сны не сбываются.

## 9 ФЕВРАЛЯ, СУББОТА

День (особенно утро) связан с перерасходом нервной энергии, пустой болтовней и мелкими утомительными делами. Полезно сегодня сдерживать свою активность и ограничить общение. Неплохо посетить баню, сауну с хорошим паром. Уязвимы кости, зубы и суставы. Избегайте падений на льду.

## 10 ФЕВРАЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сохраняется повышенная хрупкость костей и чувствительность зубов - не лучший день для визита к зубному врачу. Следует опасаться падений с высоты. Вечером нежелательно долго засиживаться перед телевизором, чтобы не перенапрягать глаза. Ночью можно увидеть вещий сон.

## 11 ФЕВРАЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Последний день перед новолунием по традиции считается неблагоприятным. Сегодня уязвима нервная система, возможны беспричинные ссоры, повышена раздражительность; некоторые, напротив, могут чувствовать упадок сил. Полезно сегодня пить настои из трав, чистить печень. Сны значения не имеют.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Анемия
- ◆ Полипы
- ◆ Фито-ликбез: очанка
- ◆ Свежее дыхание
- ◆ Брадикардия



## Суп морковный

5-6 морковок средней величины, 5 стаканов воды, 2 полные ст.ложки риса или полная пригоршня вермишели, 1 ст.ложка муки с верхом, 3 ст.ложки масла или маргарина, 1 яйцо, 2 ст.ложки сметаны, зелень петрушки.

Порезать морковь кубиками и сварить до готовности в подсоленной воде. Затем прибавить

рис или вермишель. Заранее поджарить муку до золотистого цвета, соединить с маслом, подлить немного бульона и влить эту поджарку в суп. Когда сварится крупа, снять с огня, заправить петрушкой с яйцом, взбитым с 2 ст.ложками сметаны.

## Мясо запеченное

Мясо подойдет любое - говядина, свинина, баранина, птица. Можно брать мякоть, но с косточкой даже вкуснее. Разделить на порционные куски и хорошо промыть.

В отдельной посуде приготовить смесь для обмакивания мяса. 6 яичных белков взбить с солью, перцем, измельченным чесноком и лавровым листом. В эту массу окунуть каждый кусочек мяса и сложить в кастрюлю. Влить туда 0,5 л воды, а оставшейся белковой массой залить мясо сверху. Тушить на небольшом огне до готовности.

На гарнир подать отварной картофель, рис или вермишель.



## НУ И ШУТОЧКА!

Проходил я после окончания института практику в реанимации. И вот однажды весной привозят парня - жертву несчастной любви. Надо сказать, по весне таких идиотов просто пачками в больницы привозят, гормоны бушуют...

Тот паренек чем-то травился, но не до конца. Откачали его, капельницу сделали, и лежит он. А поскольку все это время он орал, что жить без нее не будет, убьется, то его ремешками к кровати и прикрутили. Поскольку с паренком все в порядке, то надо его из реанимации перевозить, что мне и поручили.

Везу я его с капельницей, а он никак не успокаивается - орет.

## ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Мне это маленько надоело, и решил я приколоться.

- Ах так, - говорю, - жить не хочешь, ну и не надо, будешь донором органов!

И отсоединяю у него капельницу. Действие безвредное, однако эффект производит тот еще.

И везу его дальше. Он притих. Подхожу к лифту. Надо сказать, что везти его можно было двумя путями: поверху и через подвал, где морг. Так вот захожу в лифт, меня спрашивают куда: вверх или в морг? Я говорю:

- В морг.

Паренек белеет и начинает что-то бормотать о врачах-убийцах. Когда добрались до низа, он начал орать уже во весь голос: «Спасите, помогите, убивают!»

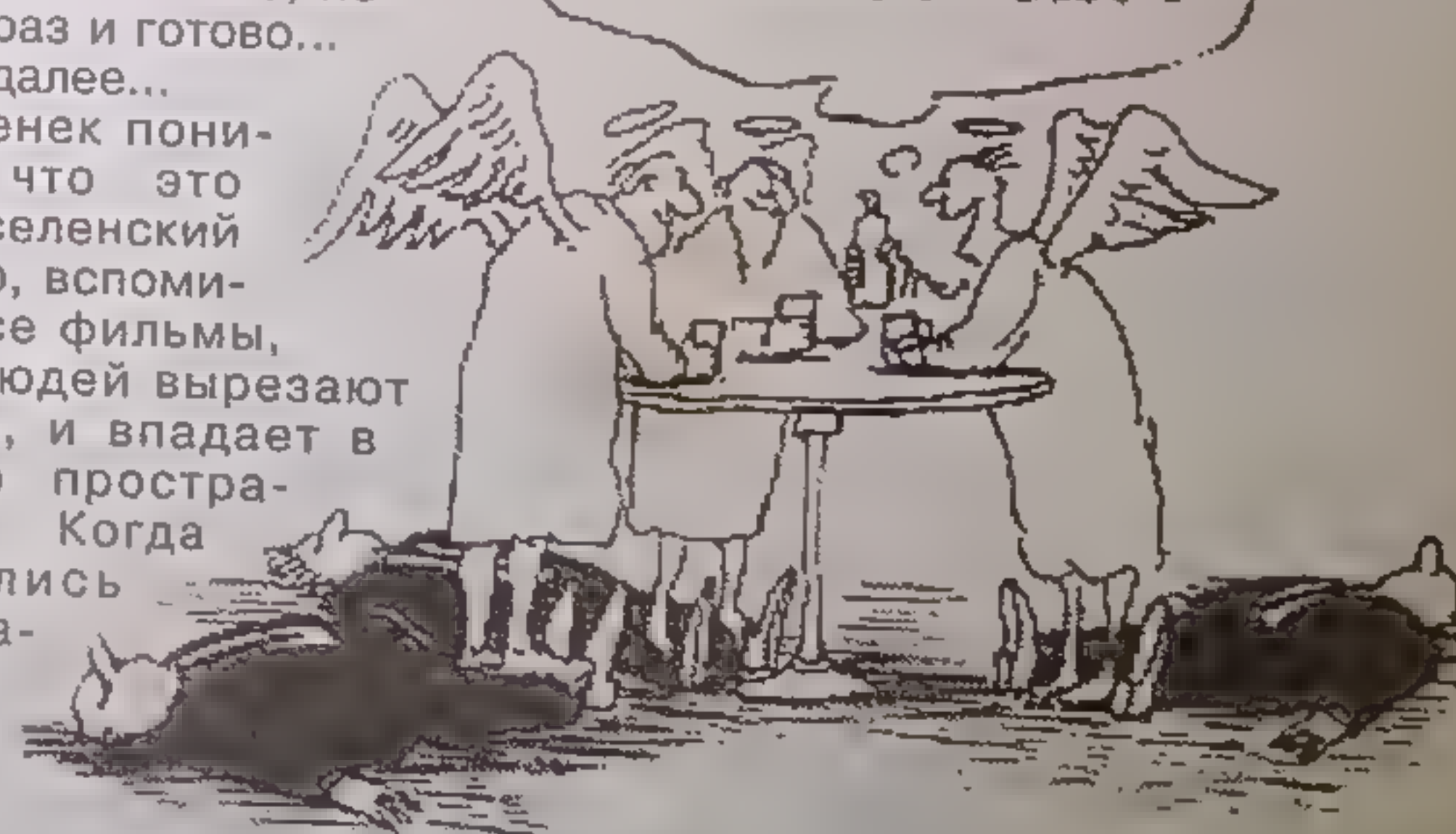
А все видят, что человек явно не в себе, ремнями к кровати прикручен, и внимания на это никакого не обращают. Кто-то даже успокаивает:

- Это не больно, потерпи, раз и готово...

- и так далее...

Паренек понимает, что это явно вселенский заговор, вспоминает все фильмы, где у людей вырезают органы, и впадает в полную прострацию... Когда добрались до палаты, на него смотрят

На посошок?!



реть стало страшно, лежит весь белый, покорный судьбе.

Больше он покончить с собой не пытался. Шоковая терапия!

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство

Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reklama@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком \*, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№5 (218), январь 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192д  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2002 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 25 января 2002 г. ода  
в 16 часов (по графику - в 16 часов).  
Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»  
Н. Новгород, ул. Варварская, 32  
Тираж 22794. Заказ № 1078005.  
Цена в розницу договорная.  
Подписной индекс  
51309



**ПОДВЕРНУЛАСЬ ЛОДЫЖКА**

Советы ортопеда

4 стр.

**А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО С ЧЕМ ЕДЯТ?**

Специи в рационе

6 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№18 (221) февраль 2002 г.



РЕЦЕПТ

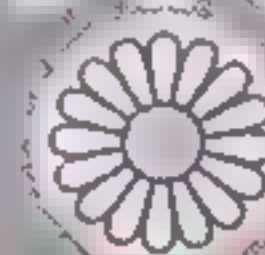
ИЗ КОНВЕРТА

## ТРЕЩИНЫ НА КОЖЕ

Спешу поделиться своим рецептом лечения сухой экземы. Если быть более точным, это скорее возможность снять обострение. Пришел к этому простому средству, перепробовав разные зелья и их комбинации. Так вот, избавиться от болезненных трещинок на коже можно используя обычное масло подсолнечника. Его целебное воздействие давно известно и мужчинам, и женщинам.

Что касается меня, то в период обострения сухой экземы я смазываю проблемную кожу 6-8 раз в течение 3-6 дней. Помогает. Будьте здоровы.

**В.В.БОРШОВ,**  
г.Ставрополь.



КАЛЕНДАРЬ

«ЗЕЛеной АПТЕКИ»

## СОБИРАЕМ В ФЕВРАЛЕ

### Чага - березовый черный гриб

Этот гриб на гриб не похож - это нарост-паразит на березах. Не надо путать чагу с трутовиком (трутовик похож на копыто). Собирают чагу и осенью, но в преддверии весны активность гриба выше. Не следует собирать плодовое тело гриба с засохших берез, а также с нижней части дерева: такое сырье малопрочно.

Из чаги делают аптечный препарат бефунгин. Его врачи назначают при опухолевых заболеваниях. Применяется и при язвенной болезни желудка, и при гиперацидных гастритах (с повышенной кислотностью).

Народная медицина применяет чагу для лечения болезней печени и селезенки.

Часто спрашивают: может ли чага вылечить рак? Нет, злокачественные клетки от гриба не погибают, но тормозят свое развитие, поэтому самочувствие больного улучшается, боли уменьшаются.

### Эвкалипт шариковый

Не каждый житель нашей страны может заготовить листья эвкалипта - растет он только на Кавказе. Но знать и при случае купить эвкалипт вовсе нелишне - это ценное лекарственное растение.

Эвкалипт применяется в официальной медицине, поскольку его листья содержат очень ценное эфирное масло, которое является антисептическим средством. Применяется лист для полоскания горла, промывания гнойных ран, открытых переломов.

Народная медицина использует лист эвкалипта в виде настоя при острых желудочно-кишечных заболеваниях, кашле, бронхитах, блефаритах. Эвкалиптовое масло применяют в гинекологии при эрозиях, в качестве болеутоляющего при радикулите, люмбаго, невралгии.



поэтому самочувствие больного улучшается, боли уменьшаются.

## Эвкалипт шариковый

Не каждый житель нашей страны может заготовить листья эвкалипта - растет он только на Кавказе. Но знать и при случае купить эвкалипт вовсе нелишне - это ценное лекарственное растение.

Эвкалипт применяется в официальной медицине, поскольку его листья содержат очень ценное эфирное масло, которое является антисептическим средством. Применяется лист для полоскания горла, промывания гнойных ран, открытых переломов.

Народная медицина использует лист эвкалипта в виде настоя при острых желудочно-кишечных заболеваниях, кашле, бронхитах, блефаритах. Эвкалиптовое масло применяют в гинекологии при эрозиях, в качестве болеутоляющего при радикулите, люмбаго, невралгии.



## ПИСЬМО-ПРИЗЕР

## МЕТОД «КУЛАЧКОМ ПОНИЖЕ СПИНЫ» СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Кто бы мог подумать, что такой простой способ, как поколачивание по ягодицам (см. ТЗ № 1,5, январь 2002 г.), помогает от разных недугов. Но вот письмо.

«Таким методом, как Иван Николаевич избавлялся от судорог в ногах, я сбиваю у себя давление. Стою и бью себя двумя ладошками ниже спины. Помогает. Еще я сбиваю кровяное давление отваром коры лихты. 150 г коры залить 1 л кипятка, кипятить 10-15 мин., настоять 2 часа, пить 1/3 часть стакана 3 раза перед едой.

До свидания, с уважением к вам  
**ШЕВЕЛЕВА Антонина Михайловна, Алтайский край, Благовещенский район».**  
Антонина Михайловна, ждите по почте денежный перевод - 50 рублей, это наш приз за лучшее письмо номера.

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

18, понедельник (с 7.00 до 10.00)  
23, суббота (с 20.00 до 24.00)  
27, среда (с 20.00 до 23.00)

Что нужно сделать  
СЕГОДНЯ,  
чтобы не платить больше  
ЗАВТРА?

Индекс **51309**  
в каталоге АПР  
на 2-е полугодие  
2002 года.

Досрочная подписка проводится  
с февраля по 31 марта 2002 года  
по всем регионам России.

Пойти на почту и подписаться на газету «Твое здоровье»  
на II полугодие 2002 года по ценам предыдущего года.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

## В СРАВНЕНИИ САЛЕНОМ ДЕЛОНОМ

- Как кормят в вашей больнице?
- Хорошо. Даже остается.
- А что остается?
- Лавровый лист и кости.

\*\*\*

- Что будем делать? - спрашивает человек, свалившись вместе с приятелем в глубокую яму.

- Да ты просто трудоголик, - отвечает тот. - И в яме ищешь работу.

\*\*\*

- Папа, я решил жениться.  
- Пожалуйста, сынок. Но это шаг очень серьезный. Ведь семья заменяет человеку все. Прежде чем ее завести, реши, что тебе важнее - семья или все.

\*\*\*

- Где ты так разбил машину?

- Хотел в переулок въехать...

- А он оказался узким?

- Да там вообще не было никакого переулка.

\*\*\*

- Моя жена постоянно сравнивает меня с Аленом Делонем.

- Да, но у вас нет ничего общего.

- Вот и она так говорит.



## В НОМЕРЕ:

М-эхо  
Укроп-лекарь

Стр. 2.

Адаптогены  
Акупрессура  
Усталые глаза

Стр. 3.

Аритмия  
Диета и долголетие  
Лодыжка подвернулась  
Шейный остеохондроз  
О таволге  
Ночная изжога

Стр. 5.

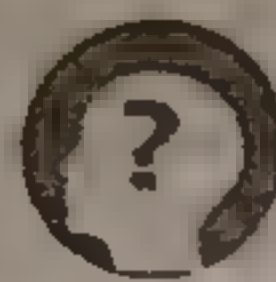
Метеоризм  
Специи на нашем столе  
От голода толстеют

Стр. 6.

Вас сглазили?  
Любовная магия

Стр. 7.





ВОПРОС -  
ОТВЕТ

## ЧТО ТАКОЕ М-ЭХО?

Я бы очень хотела через вашу газету получить ответ на волнующий меня вопрос. По направлению гинеколога я прошла УЗИ малого таза. Патологии не выявлено. Написано: М-эхо 5 мм. Гинеколог говорит, что это плохо при менопаузе 8 лет. Прошла все анализы (они хорошие), только отказалась от соскоба эндометрия.

Хотелось бы знать, чем опасны эти 5 мм?

Т.С.Х., г.Кстово Нижегородской области.

УЗИ - это ультразвуковое исследование. Как известно, звук, наталкиваясь на преграду, дает эхо. В УЗИ-диагностике по величине М-эхо судят о благополучии или патологии исследуемого органа.

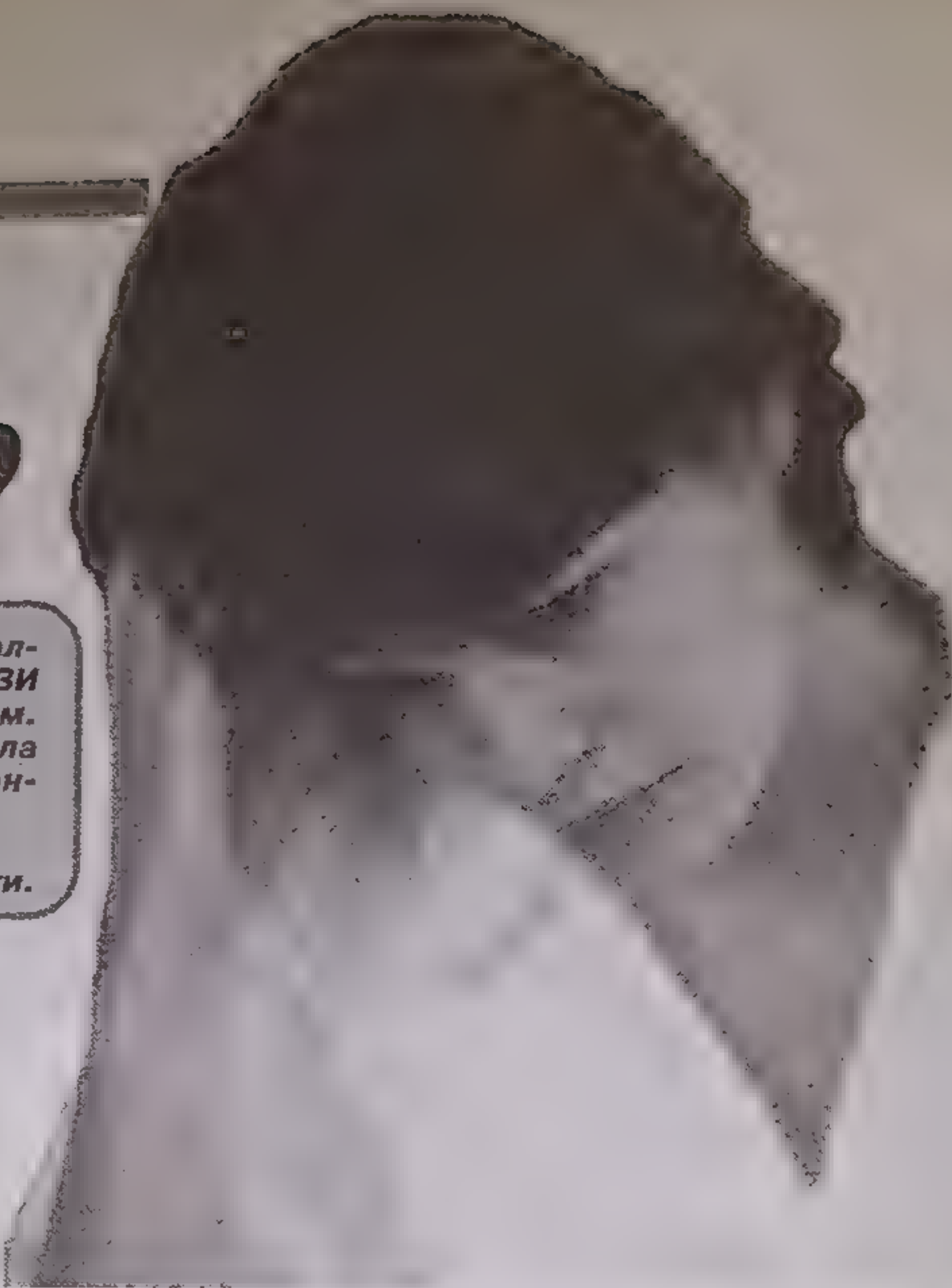
В вашем случае исследовалась толщина эндометрия, поскольку в постменопаузальном периоде выявление патологии эндометрия имеет важное значение для профилактики заболеваний матки. При подобной диагностике выявляются полипы, кисты, опухоли и т.д., которые дают утолщение слизистого слоя, выстилающего матку (эндометрия). Утолщение его называется гиперплазией. Чем толще слой эндометрия в постменопаузе, тем выше вероят-

ность, что в нем происходят какие-то нежелательные изменения.

С возрастом у здоровых женщин толщина эндометрия уменьшается, ведь «пожилой матке» уже не нужно готовиться к деторождению. Поэтому у молодых женщин без патологии матки М-эхо колеблется от 1 до 4 мм. Практически все зарубежные и отечественные гинекологи считают, что средняя толщина М-эхо в менопаузе не должна превышать 5 мм (некоторые дают вариант до 7 мм), поскольку дальнейшее утолщение уже говорит о какой-то патологии.

Очевидно поэтому врач и направил вас на соскоб эндометрия. Она хотела еще одним ди-

агностическим методом убедиться, что у вас все хорошо, а ваши 5 мм хоть и граница нормы, все-таки благополучны. Профилактика в таком деле еще никому не вредила, и очень хорошо, что ваш гинеколог имеет онкологическую настороженность. Как говорил один юморист, в данном случае «лучше перебдеть, чем недобдеть».



## ЗАОЧНОЕ ЗНАКОМСТВО

Хочу читателей газеты заочно познакомить с дипломированным фитотерапевтом и народным целителем из Кубани Владиславом Владимировичем БАРСОВЫМ.

Сейчас многие интересуются лечением травами, у них возникает много вопросов. Они могут написать ему по адресу: 352733, Краснодарский край, Тимашевский р-он, совхоз «Кубанец», (х. Беднягина), ул. Юбилейная, д.3, кв.19.

В.В.Барсов был краснодарским представителем на двух международных конгрессах по народной медицине, получил признание академика Я.Г.Гальперина, который и вручил ему специальный диплом. Владис-

## ВОТ ТАКОЙ ЛЕКАРЬ - УКРОП!

Расскажите, пожалуйста, от чего помогает семя укропа?

Ольга Васильевна ПИСКУНОВА, Н.Новгород.

Укроп душистый - не только прекрасная приправа, но и лекарство. Он содержит витамины С, В, Р, каротин, фолиевую кислоту, минеральные соли (железо, фосфор, калий, кальций).

Укроп улучшает деятельность

ЖКТ, обладает отхаркивающим и легким мочегонным действием. Экстракт из семян обладает спазмолитическим действием, используется для снятия кишечных колик.

### При метеоризме

1. Поставьте клизму из 5-6 стаканов воды. После клизмы лягте, положите на живот грелку. Выпейте горячий отвар семян укропа (1 ч.л. на стакан воды).

2. Настой семян укропа (1 ст. ложка на 1,5 стакана кипятка, настоять 8-10 час.), пить по 1

ст.л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

### При катаракте

В 2 маленьких полотняных мешочка положить по 1 ст.л. семян укропа. Завязать и опустить на 2 минуты в кипяток. Вынуть и дать немного остыть. Теперь нужно положить теплые мешочки на закрытые глаза, сверху - полиэтиленовую пленку, чтоб не остудить мешочки слишком быстро. Держать 10-15 минут. Проводить процедуру утром и вечером. Семена можно использовать 5-6 раз.



ПРОШУ  
ПОМОЩИ

## ВЫПИЛ КАКОЙ-ТО ГАДОСТИ - ТЕПЕРЬ СТРАДАЮ...

Уважаемая редакция! Заранее прошу извинить за беспокойство, но я не знаю, что мне делать. У меня очень сильно болят ноги, диагноз - токсический полиневрит обеих стоп. В 1986 г. по пьянке выпил какой-то гадости. С 1986 -го по 1988 г. находился на инвалидности - III группа, работал на ГАЗе. В 1988 г. инвалидность сняли, ноги почти не болели, но ограничения в ходьбе были. Периодически обращался к врачам и проходил курс лечения. В 1999 г. почувствовал ухудшение, стали появляться боли в области обеих стоп, а при долгой ходьбе или ходьбе по рыхлой почве ноги ныли так, как болят зубы. После прохождения лечения в мае 2000 г. мне опять дали инвалидность III гр., но через три-четыре месяца мне пришлось оставить работу по двум причинам: из-за болей в ногах и из-за загруженности в работе.

В апреле 2001 г. я пришел на районную комиссию ВТЭК. Мне, правда, предлагали работу и помощь в трудоустройстве, но я отказался работать за 500-600 руб., так как не хочу сам себя мучить. В продлении инвалидности мне отказали, направив на областную ВТЭК. Там был тоже такой результат. Сейчас боли в ногах у меня усиливаются, стали болеть не только стопы, но и бедра ног, по ночам сплю 2-3 часа, не боюсь, ноги постоянно ноют утром, первые шаги делаю с трудом. Вот такая моя болячка. Мне помочь вряд ли кто сможет, просто через вашу газету, может, обратит на



Расскажите, пожалуйста, от чего помогает семя укропа?

Ольга Васильевна ПИСКУНОВА, Н.Новгород.

Укроп душистый - не только прекрасная приправа, но и лекарство. Он содержит витамины С, В, РР, Р, каротин, фолиевую кислоту, минеральные соли (железо, фосфор, калий, кальций).

Укроп улучшает деятельность

ЖКТ, обладает отхаркивающим и легким мочегонным действием. Экстракт из семян обладает спазмолитическим действием, используется для снятия кишечных колик.

При метеоризме

1. Поставьте клизму из 5-6 стаканов воды. После клизмы лягте, положите на живот грелку. Выпейте горячий отвар семян укропа (1 ч.л. на стакан воды).

2. Настой семян укропа (1 ст. ложка на 1,5 стакана кипятка, настоять 8-10 час.), пить по 1

ст.л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

При катаракте

В 2 маленьких полотняных мешочка положить по 1 ст.л. семян укропа. Завязать и опустить на 2 минуты в кипяток. Вынуть и дать немного остыть. Теперь нужно положить теплые мешочки на закрытые глаза, сверху - полиэтиленовую пленку, чтоб не остудить мешочки слишком быстро. Держать 10-15 минут. Проводить процедуру утром и вечером. Семена можно использовать 5-6 раз.



## НАМ ПИСЬМО!

Я, Васильева Людмила Михайловна, 55 лет, учитель, случайно купила в киоске вашу газету и увидела на последней странице рубрику «Найди свою фамилию». Происхождение фамилии Чайковский неточно там описано.

Моя бабушка, Надежда Тимофеевна Чайковская (род. 1888 г.), была племянницей Петра Ильича Чайковского и от нее мне известна родословная фамилии.

В середине XVI на Черном море появился молодой матрос: высокий, статный, веселый, отличный мореплаватель, ладил со всеми в команде. И очень красиво пел. Выходил в море на шлюпку и распевал песни. Друзья-матросы дали ему прозвище Чайка. К 28 годам он разбогател, (кто-то оставил ему большое наслед-

# РОДОСЛОВНАЯ МОЕЙ СЕМЬИ

ство), купил земли и поместье в Житомирской области (Украина), взял фамилию Чайковский и герб: вышитые голубые чайки на белом

фоне.

У него родились 6 сыновей и отсюда пошел род Чайковских. Среди них были военные, послы, мореп-

лаватели, все служили Отечеству. Долгое время в семье рождались мальчики, но к 1840-1850 годам остались два носителя фамилии: Петр Ильич и его двоюродный брат Тимофей Иванович. У Петра Ильича детей не было. У Тимофея были - Николай (умер 18 лет), Юлия, Марина,

Рузи, Надежда, Ольга. Они жили на границе Украины с Польшей. Петр Ильич содержал и всячески поддерживал большую семью брата. И когда он умер в 1893 году, семья переехала в родовое имение Чайковских: Житомирская область, Коростеньский район, д.Горошки. К 1900 году фамилия этого рода прекратила существование, так как все женщины сменили ее. У моей бабушки были дети: Николай (умер 5 лет), Вера, Мария, Татьяна живы, им сейчас 84, 81, 79 лет. У бабушки были вышитые платочки, рубашки, сумочка с эмблемой рода Чайковских. Во время войны немцы все разорили, сожгли, уничтожили. Но это уже другая история - из жизни моих родителей.

Может быть, кому-то мой рассказ будет интересен.

С уважением  
Л.М.ВАСИЛЬЕВА,  
Саратовская область.

## АНГИОМИОЛИПОМА

Мне 70 лет. У меня при обследовании УЗИ обнаружили: в проекции средней трети правой почки, в толще паренхимы локализуется гиперэхогенное образование с четкими неровными контурами диаметром 13 мм. Диагноз: ангиомиолипома. Я хочу знать, переходит ли она в рак и нужно ли делать операцию. Она меня не беспокоит.

С уважением к вам

АНАСТАСИЯ СТЕПАНОВНА, г.Дзержинск.

Ангиомиолипома - доброкачественное образование. Заключение о его структуре дается только после микроскопического исследования. Необходимо также ультразвуковое или компьютерное томографическое на-

блюдение (повторное исследование нужно сделать через 6 месяцев).

Решение о методах лечения в любом случае принимает наблюдающий вас врач. Редакция не может давать подобные советы.



## БЕСЕДЫ НАРКОЛОГА

# А ЕСЛИ ЕГО НЕ КОРМИТЬ?

Если больной алкоголизмом не хочет ничего слышать о лечении и не желает жить трезво, то такое желание формируется приемами рациональной психотерапии под видом консультации у врача-нарколога. Но как привести на консультацию, если он отказывается даже от этого? Таких способов много и выбрать подходящий именно для вашего случая поможет специалист.

Один из таких способов - увязка отношений с посещением наркологического кабинета. Этот метод подходит для алкоголиков, зависимых от жены или родителей, не способных и не любящих стирать, готовить, наводить чистоту, и успешно используется, если жена - человек самостоятельный и финансово самостоятельный. Лишенный такого внимания попытается сам справиться с проблемами, и вначале это ему удастся, он может на короткое время сократить размеры своего пьянства и продемонстрировать свои хозяйствен-

ные способности. Но природа алкогольной болезни возьмет свое и ему придется наверстывать недопитое. Вот тут-то в его жизни наступит кризис. Привыкший к теплу, сытости и уюту алкоголик захочет вернуть утраченное и ради этого согласится на консультацию, которая станет началом его пути в трезвость.

Период «созревания» может длиться от трех недель до трех месяцев. Вопрос в том, смогут ли жена и мама выдержать достаточную паузу и не поддадутся чувству ложной жалости.

С. ЗАЙЦЕВ, врач психотерапевт, психиатр-нарколог.





Очень хотелось бы на страницах вашей газеты увидеть ответ на мой вопрос.

Все мы, конечно, слышали о чудесных свойствах растений - биостимуляторов или адаптогенов - женьшеня, лимонника китайского, аралии манчжурской, элеутерококка, левзеи сафлоровидной, родиолы розовой. Как прекрасный иммуностимулятор упоминается часто и эхинацея пурпурная.

Но так получилось, что все эти растения распространены исключительно на Дальнем Востоке, Алтае, а эхинацея совсем далеко от нас - в Северной Америке. Но в последнее время часто пишут о том, что наиболее ценными и выраженными лечебными свойствами обладают травы, выросшие в «твоей» местности, т.е. для нас, жителей средней полосы России, это наши скромные растения нечерноземной зоны. Но есть ли среди них биостимуляторы, иммуностимуляторы и адаптогены, подобные женьшеню и лимоннику, родиоле и эхинацее? Всего вам доброго.

Юлиана Борисовна ВАСИНА, г.Сергач.

## УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ - ПРОЖИВЕШЬ ВСЮ ЖИЗНЬ

Уважаемая Юлиана Борисовна, давайте для начала попробуем разобраться с терминами.

Адаптогены - это лекарственные средства, облегчающие адаптацию (приспособление) организма к различным неблагоприятным воздействиям. Такие средства способны предупредить заболевание или способствовать более легкому его течению. Не являясь лекарствами от какой-либо болезни, они могут помочь при многих. Женьшень, аралия, родиола розовая и другие перечисленные вами растения обладают ярко выраженным адаптогенным действием. Близко к понятию «адаптогены» понятие «иммуностимуляторы». Медицине известны многие лечебные травы, которые целенаправленно усиливают защитные функции организма (повышают иммунитет). Иногда (обычно в применении к фармацевтическим препаратам) используется другой термин - «иммуномодуляторы». Однако авторы Энциклопедического

словаря лекарственных растений и продуктов животного происхождения (СПб., 1999) называют и «иммуномодулирующие растения».

Среди довольно длинного списка находим и те же женьшень с эхинацеей, и всем известные, родные календулу, калину, крапиву, лук репчатый, мать-и-мачеху, смородину черную, одуванчик... Так что местных полезных, укрепляющих иммунитет растений очень много.

Вполне можно считать местными прижившиеся на наших подоконниках алоэ древовидный (столетник) и каланхоэ перистый (его называют еще комнатным женьшенем).

Листья алоэ, выдержанные в течение 12 суток при температуре 4-8°C, приобретают биостимулирующие свойства. Сок таких листьев применяют наружно при ожогах и для предупреждения и лечения лучевых поражений кожи. Сок каланхоэ применяют наружно в хирургии, стоматологии, гинекологии, как ранозаживляющее, противовоспалительное средство.

Для повышения сопротивляемости организма можно использовать и другие травы. Поскольку зима и начало весны - время простуд, предлагаем вам приготовить чайные сборы.

Чай от простуды (1):

плоды шиповника с семенами -

## БЕЗ БЕД

Чай от простуды (2):

цветы липы - 20 г,  
цветы коровяка - 20 г,  
плоды шиповника - 20 г,  
тимьян (надземная часть) - 20 г.  
Цветки липы и бузины - прекрасные лекарственные средства при простудных заболеваниях, повышающие сопротивляемость организма и стимулирующие потовыделение. Они всегда употребляются вместе. Лечение таким чаем в десять раз эффективней, чем лечение антибиотиками и сульфаниламидами.

Чай из цветков липы и бузины нужно пить как можно более горячим, при этом эффект пототделения наступает после двух-трех чашек.

Наружное применение трав для активации иммунной системы:

1. Горячая ножная ванна с добавлением настоя цветков липы и бузины.

2. Ванна с тимьяном для всего тела. Приготовление: 2 чашки тимьяна заливают 2 л. кипятка и настаивают 10 минут. Затем процеживают и выливают в ванну с горячей водой.

После ванны не надо вытираться, а завернуться в купальный халат или полотенце, печь и хорошо укрыться. Тело должно остывать в покое в течение получаса (часа) и пропотеть. Это чрезвычайно важно, так как без этой второй фазы вся процедура будет бесполезной.

Что касается вирусных забо-



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№8, февраль 2002 года

## АКУПРЕССУРА

Акупрессура досталась нам в наследство от древних китайских врачей. Эта методика оздоровления основывается на теории «Ци». Ци - это энергия, которая циркулирует в нашем теле, снабжая жизненной силой все органы и ткани человеческого организма.

По смыслу Ци можно сравнить с циркуляцией крови, только кровь - осязаемая материя, а Ци - энергия из тонкого, невидимого мира. Точки акупрессуры соответствуют тем местам, где Ци подходит слишком близко к поверхности кожи. Если человек болеет, поток Ци в этих точках прерывается.

Метод акупрессуры заключается в сильном надавливании, массаже или иглоукалывании определенных точек, циркуляция Ци при этом восстанавливается, а человек выздоравливает. Чтобы акупрессура лучше подействовала, тело должно быть расслабленным. Можно предварительно сделать расслабляющий массаж. Считается, что акупрессуру лучше всего

начинать там, где есть болевые ощущения. Легким движением кончиков пальцев нужно очень плавно, но с нарастающей силой нажимать в определенных точках и сохранять давление в течение нескольких (до трех) минут. Если поток энергии в каком-то месте заблокирован, вы можете почувствовать боль. Не нужно пугаться, так и должно быть.

При повторных сеансах вы заметите, что боль постепенно отступает. Иногда при надавливании вы можете испытывать приятное тепло, очень хорошо, это значит, что вы близки к выздоровлению. Постарайтесь не волноваться и сохранять спокойное, ровное дыхание.

Россия-Он-Лайн.

## ШАПКА: НАДЕВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Носить или же не носить головной убор в холодное время года? Этот вопрос всегда вызывает разногласия. Свою точку зрения на эту проблему высказывает врач-трихолог московского салона красоты «Дельфин» Георгий Борисов.

Появляться на улице без головного убора при минусовой температуре, отдавая должное моде, просто неразумно. Еще хуже выходить на мороз с влажными волосами. Под воздействием холода в коже головы начинается ухудшаться кровообращение вследствие спазма сосудов, что в конце концов приводит к выпадению волос.

Если температура на улице опускается ниже 10°C,

шапка не сдавливала виски и затылок. Ваш головной убор должен обязательно иметь искусственную «вентиляцию» - хотя бы несколько дырочек спереди и сзади. Тяжелые зимние шапки - помеха для кровообращения. Кожа головы должна свободно дышать и иметь нормальный теплообмен. Вполне понятно, что в зимний головной убор

ПРОФИЛАКТИКА



...пользуется другой термин -  
«иммуномодуляторы». Однако  
авторы Энциклопедического

...наряжено в хирургии, сто-  
матологии, гинекологии, как ра-  
нозаживляющее, противовоспа-  
лительное сред-  
ство.

Для повышения  
сопротивляемос-  
ти организма  
можно использо-  
вать и другие тра-  
ны. Поскольку  
зима и начало вес-  
ны - время про-  
студ, предлагаем  
вам приготовить  
чайные сборы.

**Чай от про-  
студы (1):**

- плоды шипов-  
ника с семенами -  
20 г,
- цветы бузины -  
15 г,
- цветы ромашки  
- 15 г,
- цветы липы - 5 г,
- листья ежевики  
- 10 г,
- коры ивы - 10 г.

1. Горячая ножная ванна с до-  
бавлением настоя цветков липы  
и бузины.

2. Ванна с тимьяном для все-  
го тела. Приготовление: 2 чашки  
тимьяна заливают 2 л. кипятка и  
настаивают 10 минут. Затем про-  
цеживают и выливают в ванну с  
горячей водой.

После ванны не надо выти-  
раться, а завернуться в купаль-  
ный халат или полотенце, лечь  
в постель и хорошо укрыться.  
Тело должно оставаться в покое  
в течение получаса (часа) и  
пропотеть. Это чрезвычайно  
важно, так как без этой второй  
фазы вся процедура будет бес-  
полезной.

Что касается вирусных забо-  
леваний, то и тут не обойтись без  
укрепления иммунитета. К силь-  
ному организму ни один вирус  
не прицепится. Кстати, боль-  
шинство противовирусных  
средств, предлагаемых сегодня  
аптекарами, - это иммуномодуля-  
торы, в состав большинства из  
которых входят витамины.

Носить или же не носить шапку  
года? Этот вопрос всегда вызывает разногласия. Свою  
точку зрения на эту проблему высказывает врач-трихолог  
московского салона красоты «Дельфин» Георгий Борисо-  
вич АБРАМОВ.

Появляться на улице без го-  
ловного убора при минусовой  
температуре, отдавая дань моде,  
просто неразумно. Еще хуже вы-  
ходить на мороз с влажными  
после мытья волосами. Под воз-  
действием холода в коже голо-  
вы начинается ухудшаться крово-  
обращение вследствие спазма  
сосудов, что в конце концов при-  
водит к выпадению волос.

Если температура на ули-  
це опускается ниже +5°C, луч-  
ше не рисковать и надеть лег-  
кую вязаную шапочку.

Ситуация усугубляется, если  
вы, выходя из теплого помеще-  
ния без головного убора, сразу  
же попадаете на мороз. Спазм  
сосудов обеспечен. Поэтому на-  
девать шапку нужно еще нахо-  
дясь в помещении.

Следите и за тем, чтобы

шапка не сдавливала виски и  
затылок. Ваш головной убор  
должен обязательно иметь некую  
«вентиляцию» - хотя бы несколь-  
ко дырочек спереди и сзади. Тя-  
желые зимние шапки - помеш-  
ают нормальному теплообмену.  
Вполне понятно, что любой

зимний головной убор хоть и  
защищает голову и волосы от  
переохлаждения, но все же пе-  
реохлаждает нормальный доступ  
кислорода к ним. Поэтому выра-  
ботайте у себя условный реф-  
лекс: входя в любое закрытое  
помещение - транспорт, офис,  
магазины, - моментально сни-  
мите головной убор и как следу-  
ет потеребите волосы руками.

Лидия КНЯЗЕВА.

© «Новости науки».

## Глазки устали? Смотрите на голубое и зелёное

Больше всего глаза устают от красного и сине-фиолетового цветов. А  
желтый, желто-зеленый и голубовато-зеленый их не утомляют. Поэтому  
необходимо, по возможности, также избегать монотонности в окраске ин-  
терьера. Утомление глаз наступает при недосыпании или при продолжи-  
тельном напряжении, например, при непрерывном чтении, сидении перед  
телевизором, дисплеем компьютера, созерцании водного потока или сле-  
довании по длинной автострате.

При усталости нужно дать глазам небольшой перерыв. Расслабиться,  
закрыть глаза на 2-3 минуты, или перевести взгляд на другие предметы.

Для отдыха глаз во время работы желательно делать такое упражне-  
ние: 10-15 раз, без нажима, прикладывать тыльную сторону ладоней  
рук к закрытым глазам, затем ладони снять и глаза открыть. Повторять  
это 3-4 раза.

Хорошо помогает при утомлении глаз и контрастное умывание.  
Готовят две миски с подсоленной водой (1/2 чайной ложки соли на стакан  
воды). Одну наполняют холодной, другую горячей водой. Затем, смачивая  
руки попеременно в холодной и горячей воде, прикладывают к закрытым  
глазам тыльной стороной ладони и слегка задерживают, но без нажима  
на глаза.

Снимает усталость и промывание глаз чистой кипяченой во-  
дой с добавлением чая. Быстрое моргание служит для утомленных  
глаз хорошим расслабляющим упражнением.

При покраснении и раздражении век делают примочки из креп-  
кого чая или настоя растений - ромашки, тимьяна, укропа, липы,  
бузины, петрушки (1 столовая ложка на стакан воды). Хорошо  
также помогает 5-процентная гидрокортизоновая мазь.

В некоторых случаях утомления глаз и раздражения век по-  
могают глазные капли, хотя не все врачи рекомендуют пользо-  
ваться ими.

Для глаз характерны разнообразные, хотя и незначитель-  
ные, но порой очень болезненные поражения. Покраснение

глаз бывает вызвано дымом, плаванием в хлорированной или соленой  
воде, а также может быть проявлением простуды или сенной лихорадки.  
Иностранное тело в глазу вызывает очень неприятные ощущения, даже если  
это только пылинки. Оно должно быть немедленно удалено, чтобы никакая  
инфекция не успела поразить глаз. Попробуйте изба-  
виться от пылинок, натянув верхнее веко на нижнее. Если  
это не поможет, приготовьте очень слабый солевой ра-  
створ (1 чайная ложка на 0,5 литра прохладной кипяченой  
воды) и промойте им глаз. Промыть можно и слабым чай-  
ным раствором.

При воздействии на глаза неблагоприятных факто-  
ров внешней среды хорошо помогает специальная  
глазная ванночка. В нее наливают слабый отвар ромаш-  
ки. Голову следует наклонить, ванночку приложить к от-  
крытому глазу, затем запрокинуть голову и промывать  
глаз в таком положении в течение нескольких секунд.  
Жидкость для промывания глаз должна иметь темпе-  
ратуру тела.

Мешки под глазами устраняются сравнительно  
легко, если не связаны с каким-либо заболеванием внут-  
ренних органов. Нужно предоставить глазам полный отдых, хорошо  
выспаться, временно освободиться от умственной и физической рабо-  
ты, умеренно есть и пить.

Когда отечность под глазами проявляется после длительной напря-  
женной работы, нельзя в течение 1-3 дней делать самомассаж в обла-  
сти глаз. Достаточно проводить гимнастику глаз по 2-3 раза в день,  
после гимнастики желательнее использовать примочку настойки арни-  
ки (10-15 капель настойки на 1/4 стакана воды), теплого настоя ромаш-  
ки, укропа или отвара петрушки. Компрессы делают по утрам по 5-10  
минут.





# ДОЛГОЛЕТИЕ И ДИЕТА

В обследованиях социологов, изучающих жизнь 100-летних людей обращает на себя внимание отсутствие роли диеты. Нет упоминаний об энергичных попытках по контролю над уровнем холестерина, требований приема витаминов и минералов, рекомендаций здоровых режимов питания, потребления растительных волокон, вегетарианства. У столетних - широкое разнообразие диет, что было подтверждено всеми исследованиями. При этом сам факт сохранения долгожителями своего веса предполагает, что они предпочитают питаться умеренно. Отсюда возникает уверенность в том, что многие из наших современных диетологических концепций могли бы быть менее строгими и жесткими. Это убедительно показало и недавнее обстоятельное исследование.

В Финляндии, где традиционно самая высокая смертность от сердечных приступов, для обследования были отобраны тысяча двести предпринимателей, которые, как считалось, имели высокий уровень риска получения сердечного приступа ввиду наличия у них классических факторов: полнота, высокое кровяное давление, повышенный уровень холестерина, интенсивное курение (каждый выкуривал в день более десяти сигарет). Половина этих людей были включены в пятилетнюю программу строго контролируемой диеты, регулярных обследований, подробной информации об их потенциальных факторах риска. Другой половине предоставлялась свобода жить той жизнью, которая им нравится, но тоже с регулярными обследованиями.

В конце пятилетнего периода организаторы обследования с крайним удивлением обнаружили, что смертность оказалась гораздо выше у первой группы мужчин, которым было предложено снижать холестерин, количество калорий и сахара в питании, потребление алкоголя. Более того, в первой группе смертность в два раза выше отмечена именно от сердечных приступов. И это несмотря на то, что эта группа потребляла больше полиненасыщенных (неживотных) жиров (главным образом маргарина), овощей, заменила красное мясо на рыбу и курятину, оставила курение и уменьшила прием спиртных напитков. Но и через пятнадцать лет статистика продолжала оставаться перекошенной: в первой группе за это время умерли от сердечных приступов тридцать четыре человека, а во второй - контрольной - только четырнадцать. А ведь по всем меркам эта группа, в которой предоставлялась свобода продолжать курить, пить спиртное и переедать, казалось бы, подвергалась гораздо большему риску. Что же произошло?

Эти странные результаты могут говорить, а могут и нет, о том, что современные способы профилактики приносят стрессы, практически сводящие к нулю пользу контроля за тем же холестерином. Один из ведущих английских кардиологов выразил кратко свою мысль так: «Это не означает, что вы можете безнаказанно валять дурака. Однако я лично думаю, что если больной подавлен усилиями и отчаянием, вмешательство врачей и других доброжелателей, стремящихся принуждать его к

иному питанию и изменению привычного поведения

ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

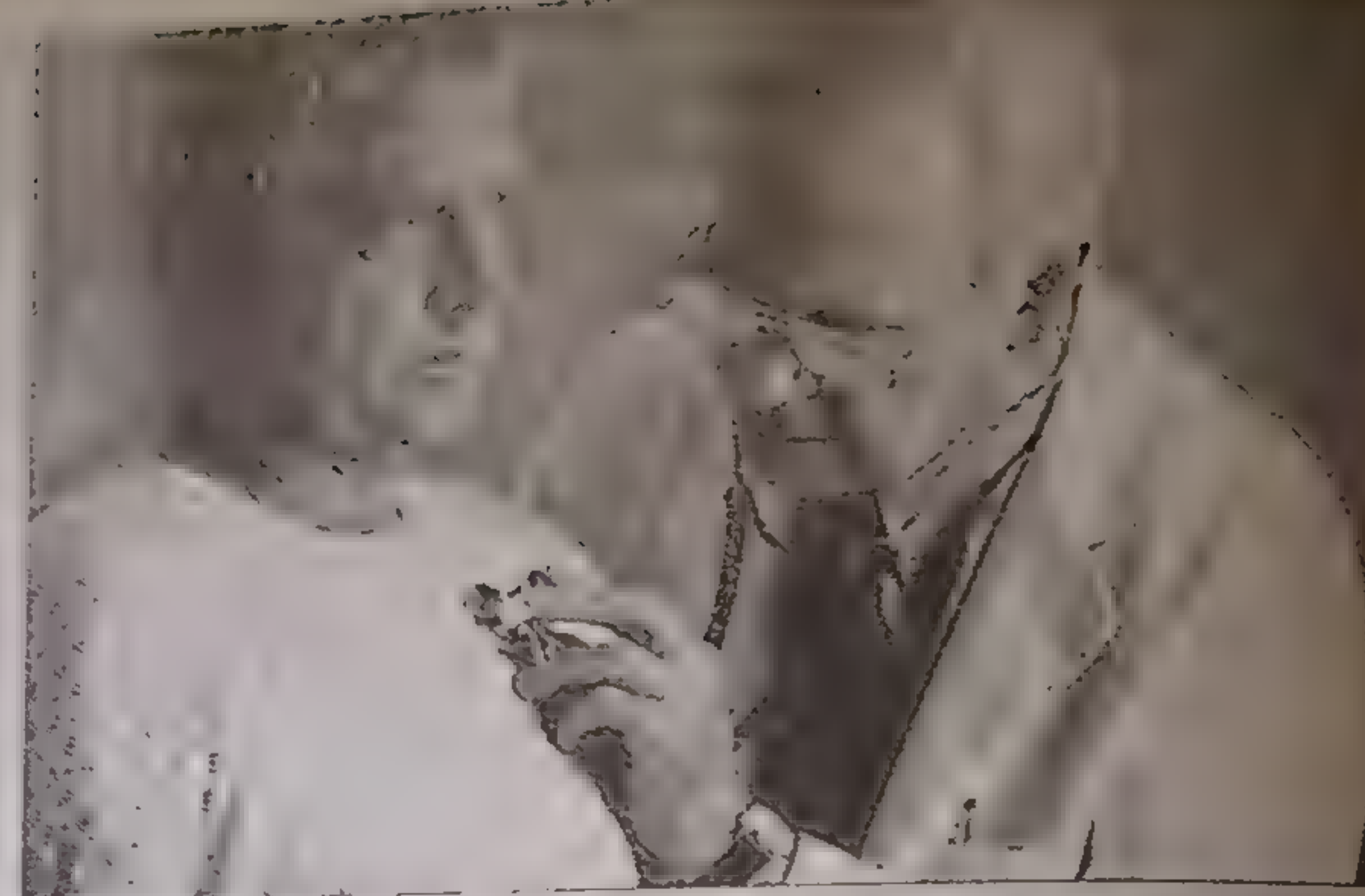
Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»! Решил обратиться к вам за помощью, т.к. живу в деревне, врачей у нас нет, а в город ездить накладно. Беспокоит меня работа сердца - перебои, кратковременные остановки - бывают единичные, бывает несколько раз подряд. В последнее время появился внутренний страх. Ездил в город к терапевту, делали ЭКГ, сказали, что сердце без каких-либо изменений. Болей в сердце у меня нет, давление нормальное - 120/80, беспокоят только перебои. Назначили эгилек - полгода принимаю, изменений никаких. Можно это вылечить или нет?

А. СОКОЛОВ, Ветлужский район, Нижегородская обл.

Вылечить аритмию можно (а именно так называются по-научному беспокоящие вас перебои в сердце), но вот без врача обойтись вряд ли удастся. Судя по тому, что электрокардиограмма у вас нормальная, врачи не обнаружили органических изменений в сердце. Значит, причина вашей аритмии не в этом (постоянная форма мерцательной аритмии всегда является следствием органического поражения миокарда - сердечной мышцы). В чем же?

Считается, что наиболее частыми причинами постоянной формы мерцательной аритмии являются атеросклеротический кардиосклероз, митральный стеноз и тиреотоксикоз. Сравнительно реже мерцательная аритмия возникает при первичном ревмокардите, неревматических миокардитах, кардиомиопатиях, миокардиодистрофиях.

Атеросклеротический кардиосклероз как причина развития мерцательной аритмии чаще



## В СЕРДЦЕ ПЕРЕБОИ

бывает у лиц пожилого и среднего возраста, при выявлении признаков атеросклероза аорты, крупных сосудов нарушенного липидного обмена, стенокардии.

Более 70% случаев мерцательной аритмии дает тиреотоксикоз (заболевание щитовидной железы). Но клинически картина тиреотоксикоза нередко бывает стертой, поэтому в диагностике опираются на данные исследования функции щитовидной железы. А для этого необходимо обратиться к эндокринологу и сделать необходимые анализы на гормоны щитовидной железы.

Теперь о лекарствах. Если рекомендованное врачом антиаритмическое средство вам не помогает, стоит ли его принимать? Ведь выбор таких препаратов сегодня достаточно широк, нужно лишь подобрать такое лекарство, которое будет эффективным для вас. Но для этого нужен врач. Заочно это сделать невозможно. Основным принци-

пом противоаритмической терапии является индивидуальность. Перед назначением лекарственных препаратов врач решает вопрос: а нужно ли вообще лечить данную аритмию. Это связано с двумя обстоятельствами. Во-первых, некоторые нарушения ритма не имеют существенного клинического значения и имеют благоприятный прогноз, а, соответственно, противоаритмическая терапия вряд ли способна принести пользу. Во-вторых, сами противоаритмические средства могут вызывать аритмии, а при длительном применении некоторые из них даже ухудшают прогноз, например, у больных, перенесших инфаркт миокарда. При выборе стратегии лечения врач учитывает вид аритмии, наличие клинических симптомов, наличие заболевания сердца (этот фактор имеет особое значение при желудочковых нарушениях ритма), возраст пациента, результаты применения противоаритмических средств в прошлом и т.д.

## СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ!



были включены в пятилетнюю программу строго контролируемой диеты, регулярных обследований, подробной информации об их потенциальных факторах риска. Другой половине предоставлялась свобода жить той жизнью, которая им нравится, но тоже с регулярными обследованиями.

ведущих английских кардиологов выразил кратко свою мысль так: «Это не означает, что вы можете безнаказанно валять дурака. Однако я лично думаю, что если больной подавлен усилиями и отчаянием, вмешательство врачей и других доброжелателей, стремящихся принуждать его к

иному питанию и изменению привычного поведения, борьба врачей и мнений и потеря независимости могут оказаться для больного последним ударом».

реже мерцательная аритмия возникает при первичном ревмокардите, неревматических миокардитах, кардиомиопатиях, миокардиодистрофиях.

Атеросклеротический кардиосклероз как причина развития мерцательной аритмии чаще

помогает, стоит ли его принимать? Ведь выбор таких препаратов сегодня достаточно широк, нужно лишь подобрать такое лекарство, которое будет эффективным для вас. Но для этого нужен врач. Заочно это сделать невозможно. **Основным принци-**

аритмии, наличие клинических симптомов, наличие заболевания сердца (этот фактор имеет особое значение при желудочковых нарушениях ритма), возраст пациента, результаты применения противоаритмических средств в прошлом и т.д.

## СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ!

Антидепрессанты, ноотропные препараты, снотворное выписываются практически всем старикам вне зависимости от состояния их нервной системы. И в каждом пятом случае эти лекарства не только не помогают, но и, напротив, вредят пациентам.

Исследования, проведенные фармакологами из американского Агентства по исследованию

проблем здравоохранения, показали, что примерно в 21% случаев назначенные пожилому человеку лекарственные препараты по тем или иным причинам наносят его здоровью серьезный ущерб. Чаще всего это связано с побочными эффектами или просто незнанием хронических болезней человека - например, пациент, страдающий язвой желудка, получает у кар-

диолога опасный для него аспирин. Ученые выделили 33 «льготных» препарата, при назначении которых пожилым людям необходимо соблюдать особую осторожность. Сюда вошли многие снотворные, препараты белладонны, антидепрессанты, противосвертывающие средства и другие лекарства.

© «Медицинский вестник».

## Если лодыжка подвернулась

**Вывих лодыжки (голеностопного сустава)** - один из самых распространенных случаев травм при подворачивании ноги. Травмы лодыжки возникают обычно, когда стопа выворачивается наружу. При этом происходит растяжение связок, может также возникнуть разрыв мышц и связок, перелом костей. Происходит разрыв сосудов и капилляров, из которых вытекает кровь, устремляясь к пораженному месту. **Накопление жидкости в тканях приводит к возникновению отека.** При любой из этих травм может измениться цвет окружающих тканей (кровоподтеки), затрудняется подвижность, появляются мучительные боли.

**Травмы лодыжки чаще встречаются у пожилых людей из-за ослабления связок и самих суставов.** Лодыжка может подвернуться и при быстрой ходьбе по ровной твердой поверхности в неподходящей или в старой обуви со стертymi подошвами и сбитыми каблукми, потерявшей из-за этого свою упругость (особенно если нет супинатора), в результате чрезмерного напряжения связок.

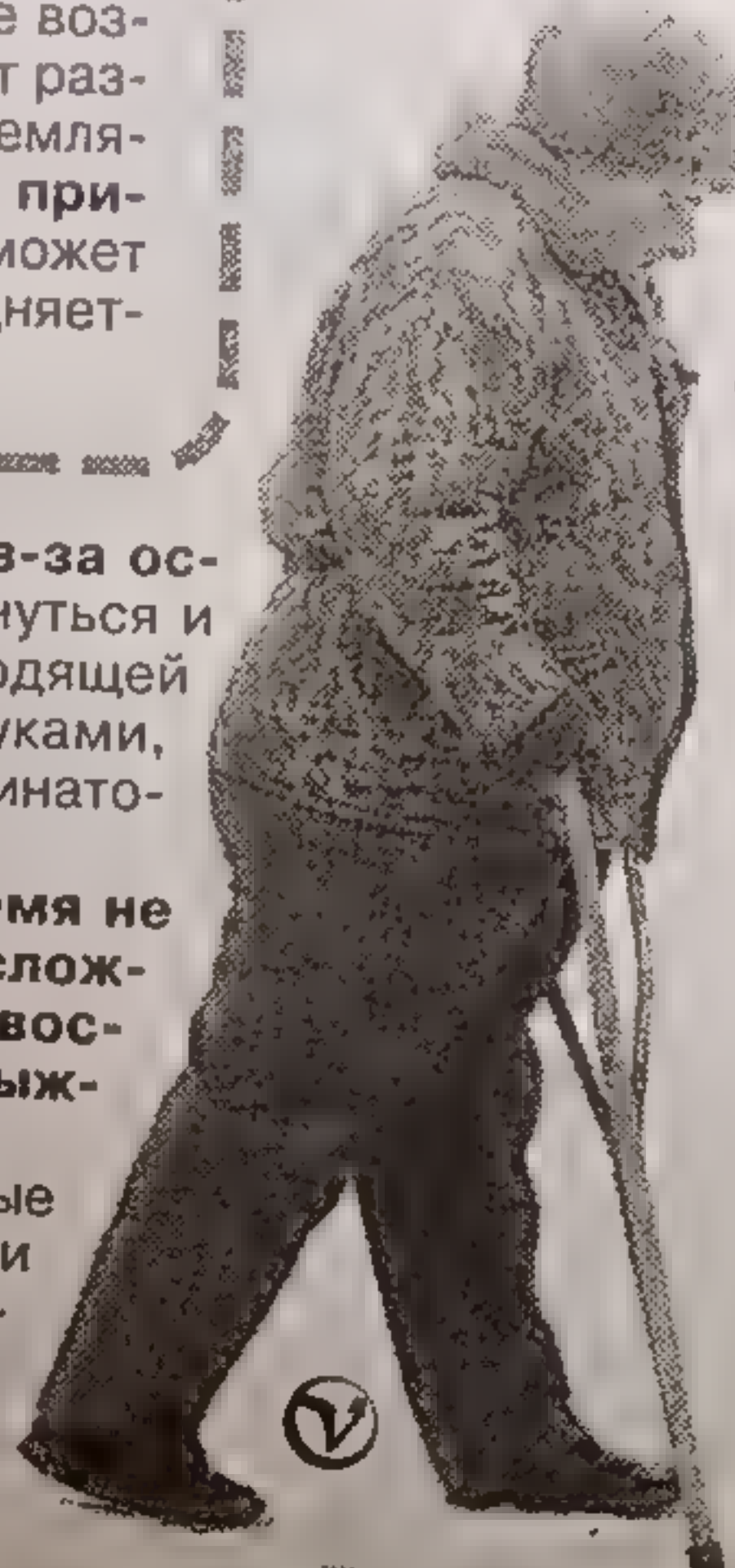
Травмы лодыжек требуют серьезного внимания. **Если вовремя не принять надлежащих мер, могут возникнуть серьезные осложнения (бурсит - воспаление сумки лодыжки, тендинит - воспаление и дистрофия сухожилия, привычный вывих лодыжки и др.).**

К числу профилактических мер следует отнести регулярные физические упражнения, укрепляющие суставы (подъемы и подскоки на носках, наклоны, приседания, продолжительные прогулки и др.), массаж стоп и лодыжек перед выходом на улицу, теплые ванночки для ног перед сном. **Отличным профилактическим средством является медленный бег, однако при этом опасно бегать по**

лесным тропинкам (можно споткнуться о корни, коряги), по лестницам. Во всех случаях надо внимательно следить за дорогой, чтобы не споткнуться.

Если травмы лодыжки повторяются, надо с особым вниманием отнестись к своей обуви. **Отправьте слишком старую обувь на покой.** Со временем обувь утрачивает свои упругие свойства. Многие носят обувь, буквально не снимая с ног в течение нескольких лет, в то время как для большей части обуви срок службы, обеспечивающий надежную поддержку стопы, составляет 8-10 месяцев. **Чередуйте обувь по сезонам, и 2-3 пары хватит на два года.** Используйте обувь по назначению - не ходите по улице в шлепанцах, тапочках, спадающих с ног, обуви с чужой ноги. **Для длительных прогулок и пробежек используйте кроссовки или другую обувь с толстой упругой подошвой и желательнее с супинаторами.** Вообще, для пожилых людей кроссовки с толстой подошвой являются одним из наиболее подходящих видов повседневной обуви. Людям с плоскостопием, чтобы избежать пронации (тенденции стопы поворачиваться при ходьбе внутрь), следует использовать супинаторы.

К числу неотложных мер, которые надо принять в случае травмы лодыжки, чтобы ослабить боли и быстрее восстановить подвижность сустава, врачи рекомендуют комплекс мер, включающий покой, холод на сустав (лед), давящую повязку и приподнятое положение ноги. Чтобы не усугубить травму, придется полежать 2-3 дня с приподнятой ногой (положить под стопу валик или подушку), чтобы лодыжка была выше уровня сердца. Это поможет ослабить воспаление и образование синяка из-за ослабления кровотока в пораженных в сосудах лодыжки. Для необходимых передвижений по дому воспользуйтесь костылями или палкой.







# ТАВОЛГА- ТРАВКА - ЗДОРОВЬЮ ПРИБАВКА

Спасибо, что напечатали мою статью об окопнике. Люди должны больше знать о травах, ведь по незнанию многие лишаются здоровья.

Вот если б человек пил таволгу вязолистную как чай - ароматный, целебный, обладающий антиканцерогенными свойствами, очень хорошо помогающим при воспалении поджелудочной железы, - то не доводил бы себя до панкреатита. И уж, конечно, не пришлось бы удалять желчный пузырь. Невежество дорого обходится.

Если кто-то не знает о таволге вязолистной, то это большое упущение, т.к. она не имеет противопоказаний, а достоинств не счесть.

Таволгу используют внутрь и наружно при болезнях мочевого пузыря, почек, при водянке, спринцуются при белях, делают клизмы при упорных поносах, порошком засыпают опрелости ног.

Для усиления свертывания крови при внутренних кровотечениях и как успокаивающее спазмолитическое средство можно готовить такой напиток: 1 стол. ложку на стакан кипятка, настаивать 1 час и пить по глотку в течение дня.

Тибетский напиток - от многих болезней, а в нашей народной медицине используют при гриппе, простуде, герпесе и опоясывающем лишае. Он ускоряет излечение, болезнь проходит в три раза быстрее. Вот рецепт: 1 ст.ложку травы таволги залить стаканом холодной кипяченой воды и оставить на ночь. Утром подогреть и выпить.

Если будут у вас вопросы -  
можете мне написать: 450014,  
Уфа, а/я 30.

Эта трава - природное противовоспалительное средство. Очень она хороша при ревматизме. Травники всех стран во все сборы для лечения суставов включают таволгу вязолистную.

Да и официальная медицина

хорошо знает свойства таволги и на ее основе выпускает препараты «антивирус», «капсин», «салимент», «бом-бенге», бальзам «Санитас».

Для любителей выращивать все лекарственные травы в огороде, скажу, что она на садовом участке прекрасно приживается.

А вот интересная информация для мужчин. Зверобой тоже обладает противовирусными свойствами, но его мужчинам больше двух недель принимать не рекомендуется (ослабляется половая функция). У таволги же таких нежелательных свойств нет.

**Ф.М.ТУРЦЕВА,**  
г.Уфа,  
Башкортостан.

# ЛЬНЯНАЯ «ПОДУШЕЧКА»

Дорога была  
мы о

том, что моей сестре была сделана операция по гинекологии и она мучилась от спаек. И оказалось, что моя попутчица тоже

ре и продиктовала рецепт. Через 3 недели я вернулась и оказалось, что и сестре моей льняное семя помогло.



## СПРАШИВАЛИ?

# НОЧНАЯ ИЗЖОГА

У меня гастрит и сильная изжога по ночам. Всю осень пила по правилам картофельный сок - не помогло. Сейчас пью мед, разбавленный в теплой воде, за 1 час до еды, как положено при повышенной кислотности желудка. Я, правда, не знаю, какая она у меня, но считаю, что раз у меня изжога, то кислоты много. Может, я не права? Питание и атмосфера в нашей семье хорошие, так что на недостаток витаминов и нервы жаловаться не приходится.

**Заранее спасибо за ответ.**

**И.В.СТЕПАНОВА, с.Вад Нижегородской области.**

Изжога может появиться при любой кислотности желудочного сока, но чаще она действительно характеризует повышенную секрецию.

Если вам не помогают применяемые методы избавления от изжоги, попробуйте еще несколько народных рецептов. Так, в частности, рекомендуется **пережарить гречневую крупу до темно-коричневого цвета, размолоть в кофемолке и принимать на кончике чайной ложки 3-4 раза в день**. Таким же образом можно применять и хорошо промытую яичную скорлупу.

Можно пить травы. Золототысячник - настой из 1 стол.ложки травы на 2 стакана кипятка, за день выпить. Зверобоя и подорожника взять по 1 ст.ложке плюс 1 чайн.ложку ромашки и заварить в 0,5 литра кипятка. Пить по 1 ст.ложке 3 раза в день.

Если изжога не частое явление, поможет порошок жженой магнезии.

Однако когда эта неприят-

ность перерастает в проблему, нужно обязательно обратиться к гастроэнтерологу. Дело в том, что по современным представлениям врачей основной причиной изжоги является так называемый рефлюкс - это обратный заброс кислого желудочного содержимого в пищевод. Причиной заболевания является недостаточное смыкание жома между пищеводом и желудком - кардиального сфинктера. Именно при рефлюкс-эзофагите изжога усиливается при горизонтальном положении тела.

Если проведенные исследования подтвердят диагноз, то вы должны спросить врача, какова упрва на эту болезнь.

А управа есть при помощи современных лекарств. Есть таблетки, избирательно блокирующие действие париетальных клеток, что приводит к значительному уменьшению выработки кислоты. В результате изжога исчезает, и пищевод получает возможность восстановиться.

# ЕСЛИ НОГИ ОТЕКАЮТ ..

Если ноги отекают, советуем придерживаться следующих рекомендаций:

1. Даже при небольшой отечности постарайтесь вечером хотя бы четверть часа полежать с приподнятыми ногами. Это облегчит отток крови и жидкости из тканей.

профессий  
следует вы-  
полнять это  
упражнение  
хотя бы один  
раз в день в  
течение 2-3  
минут



для усиления свертывания крови при внутренних кровотечениях и как успокаивающее спазмолитическое средство можно готовить такой напиток: 1 столовую ложку на стакан кипятка, настаивать 1 час и пить по глотку в течение дня.

Уфа, 19/я 30.  
Эта трава - природное противораковое средство. Очень она хороша при ревматизме. Травники всех стран во все сборы для лечения суставов включают таволгу вязолистную. Да и официальная медицина

больше двух недель принимать не рекомендуется (ослабляется половая функция). У таволги же таких нежелательных свойств нет.

Ф.М.ТУРЦЕВА,  
г.Уфа,  
Башкортостан.

жженной магнезии. Однако когда эта неприят-

га исчезает, и пищевод получает возможность восстановиться.

## ЛЬНЯНАЯ «ПОДУШЕЧКА»

Однажды в поезде моей попутчицей оказалась молодая беременная женщина. Дорога была длинная, разговорились мы о разных женских проблемах. Лена, так звали будущую маму, рассказывала мне о своих волнениях по поводу материнства. У нее, оказывается, это была вторая беременность. Первая же оказалась внематочной. Лена с грустью вспоминала об операции, послеоперационном периоде, о своих страхах и переживаниях. Совершенно не ожидая никакого совета, я спросила, а были ли у нее спайки после операции. Дело в

том, что моей сестре была сделана операция по гинекологии и она мучилась от спаек. И оказалось, что моя попутчица тоже столкнулась с этой серьезной проблемой, но справилась с ней благодаря совету медсестры в больнице. Надо взять столовую ложку льняного семени, завязать в марлю, положить в кипятки, кипятить 2-3 мин. Когда все это немного остынет, вынуть марлю и положить на больное место. Терпеть, но не обжечься. Стакой «подушечкой» лечь спать. Лене помогло за 7 дней.

Из Москвы я позвонила сест-

ре и продиктовала рецепт. Через 3 недели я вернулась и оказалось, что и сестре моей льняное семя помогло.

Не знаю, что происходит при этом лечении, может быть, слизь с льняного семени пропитывается через кожу и так достигается нужный эффект. Я даже спросила об этом у хирурга, который сказал, что рецепт очень напоминает травяные китайские подушечки.

Так что лечитесь от спаек на здоровье. Этот совет мне дал хирург.

Оля В., Н.Новгород.

## ЕСЛИ НОГИ ОТЕКАЮТ...

Если ноги отекают, советуем придерживаться следующих рекомендаций:

1. Даже при небольшой отечности постарайтесь вечером хотя бы четверть часа полежать с приподнятыми ногами. Это облегчит отток крови и жидкости из тканей.

2. После долгого сидения на работе, в самолете и т.п. рекомендуем немного погулять или сделать пару гимнастических упражнений.

3. Хорошей тренировкой для вен служит упражнение, имитирующее движение при работе на ножной швейной машинке. Попеременно прижимайте к полу то пятки с приподнятыми носками, то носки с приподнятыми пятками. Представителям сидячих

профессий следует выполнять это упражнение хотя бы один раз в день в течение 2-3 минут.

4. Больше гуляйте! Не пользуйтесь лифтом, а ходите по лестнице.

5. Летом старайтесь как можно больше ходить босиком. Естественное охлаждение стопы улучшает кровообращение в ногах.

## Плавно и медленно крутим головой

### Специальные упражнения против шейного остеохондроза

(Продолжаем публикацию комплекса В.Ф.Прядченко. Начало в №№ 4-6)

#### Первое упражнение:

Медленные, с дожимом повороты шеи в одну, затем в другую сторону. Анатомические возможности позволяют шею повернуть в сторону до 90 градусов. Вот и надо стремиться сделать это. Доз. - по 3-4 раза в каждую сторону.

#### Второе упражнение:

С усилием потянуть голову вперед, стараться подбородком достать грудь. После чего медленно тянем голову назад до упора затылком в плечи. Доз. - также по 3-4 раза.

#### Третье упражнение:

«Поклевка курочкой зерна». Выполнение: - повернуть голову (шею) предельно влево и оттуда секторно начинаем «клевать» зерно у самого плеча - 0 градусов, затем под углом 45 гр., потом - 90 гр., 135 гр., и наконец, постараться «клюнуть» у другого плеча - 180 гр. Обратный путь головы (шеи) - аналогичен. Доз. - повторим 2-3 раза.

#### Четвертое упражнение:

Наклоны головы влево и вправо. В этом упражнении надо стараться коснуться ухом плеча. Можно помочь разносторонней рукой (наклон влево - помогаем правой рукой) и наоборот. Повторим по 3-4 раза в каждую сторону.

#### Пятое упражнение:

Махи-раскачивания шей (головой) в одну и другую стороны. Имитация движений хобота у слона. Стараться пошире сделать мах-покачивание. Повторим по 3-4 раза в каждую сторону.

#### Шестое упражнение:

Вращательные движения шей (головой) вокруг своей оси. ИП - стоя, ноги - чуть шире плеч, руками или одной рукой взяться за опору. Выполнение: - начинаем медленные вращения головы в одну и другую стороны. Упражнение выполняется в двух вариантах:

а) 3-4 вращения в одну сторону, затем в другую;



б) одно вращение в одну сторону, другое - в другую и т.д. Вращения шеи (головы) надо выполнять по максимальному радиусу.

**Примечание:** это упражнение очень ценно, серьезно и ответственно. Отдельные ортопеды, травматологи категорически против этого упражнения. Мы же считаем, что это упражнение очень ценно и весьма полезно именно при шейном остеохондрозе. Оно (упражнение) решает ПЯТЬ задач:

1. Происходит разминка, укрепление мышц и связок шеи.

2. Обрабатываем шейные позвонки в плане профилактики и лечения шейного остеохондроза (борцы в первом и втором случаях).

3. Тренируем вестибулярный аппарат.

4. Содействуем улучшению кровообращения в столь серьезной части нашего тела, как шея и голова. Особенно это полезно и необходимо головному мозгу.

5. Воздействуем, уравниваем артериальное давление, способствуем его выравниванию.

После всего того, что сказано выше, осмотрительность и чрезмерная осторожность ортопедов не выдерживает никакой критики. Вся соль в выполнении данного упражнения: **строгая последовательность в выполнении упражнения, плавность в движениях и соблюдение дозировки.** Во время вращений и особенно к концу их выполнения почувствуется легкое головокружение. С его появлением вращения головой нужно прекратить... По ходу занятий головокружения будут появляться все позже и позже, затем вовсе исчезнут. Количеством вращений увлекаться не стоит. **Для хорошей проработки всех систем шей (головы) достаточно максимум по 4-6 движений в обе стороны.**

С окончанием вращений надо расслабить мышцы шеи и лица и, слегка приоткрыв рот, широко и полно помотать головой (как это делают животные).





## ЯБЛОЧКО НА ТАРЕЛОЧКЕ

В ходе одного исследования, в котором участвовали более 9 тысяч людей, выяснилось, что мужчины, употребляющие 54 грамма яблок в день, то есть одно небольшое яблоко, и женщины, съедающие яблоко весом 74 грамма, имеют наименьший риск развития инсульта.

Медики не могут точно сказать, почему яблоки обладают таким действием. Профилактический эффект яблок может быть связан с феноликовыми кисло-

тами, которые в больших количествах содержатся в плодах.

Эти химические соединения относятся к группе антиоксидантов - веществ, предотвращающих образование супероксидных радикалов, которые разрушают стенки сосудов. Постоянно воздействуя на артерии, феноликовые кислоты препятствуют развитию тромбов, что, в свою очередь, и предотвращает инсульт.

Lenta.Ru.

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

## ВСЕГДА В ФОРМЕ!

Рецепт поддержания формы от Галины ВИШНЕВСКОЙ. Когда молния на концертном платье перестаёт сходиться, известная своей твёрдой волей певица переходит исключительно на супы, съедая по тарелке на завтрак, обед и ужин. Идеально подходит для такой диеты окрошка на низкокалорийном



### ЗВЕЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

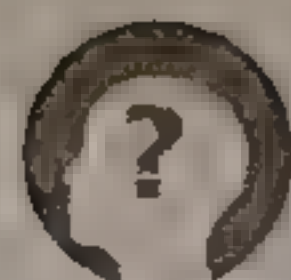
обезжиренном - 1,5-0,5-процентном кефире.

На одну порцию: стакан кефира, 0,5 стакана холодной кипячёной воды, огурец, небольшая картофелина, сваренная в мундире, ломтик обезжиренной колбасы типа «Докторской», половинка сваренного вкрутую яйца, зубчик чеснока, 6-8 пёрышек зелёного лука и 2-3 веточки укропа, соль по вкусу.

## ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ

Известно, что самой долгой продолжительности жизни достигли японцы.

долголетия ясны давно: успехи в здравоохранении, высокий уровень санитарии, привычки



ВЫ СПРАШИВАЛИ...

# УСПОКОЙТЕСЬ, И ОН ЗАМОЛЧИТ

В одном из номеров газеты читательница спрашивала, как избавиться от урчания в животе. В медицине такое явление называется метеоризмом.

Метеоризм - это вздутие живота. Нередко вздутие сопровождается ощущением урчания или переливания (плеск, бульканье). Скопление газов происходит или вследствие задержки их продвижения по кишечнику, или вследствие избыточного образования при усиленном брожении и гниении, что зависит от характера пищи. Иногда нарушается всасывание газа (например, при сердечном застое), встречаются случаи усиленного заглатывания воздуха (аэрофагия). Задержка продвижения по кишечнику может быть замедлена из-за паралича кишечника после отравления ядами и инфекционными токсинами. Кроме того, метеоризм встречается при неврастении. Вздутие отдельных участков живота в связи с заболеваниями кишечника наблюдается при сужениях кишок - перед местом сужения. Могут быть местные вздутия при

спайках кишок, при перегибах их, завороте. В первую очередь необходима проверка на дисбактериоз и восстановление нормальной флоры кишечника. В случае дисбактериоза нужно исключить из пищи сахар, молоко, дрожжевые продукты, сыр. Все они наносят вред нормальной микрофлоре кишечника. Рекомендуется употребление простокваши, кефира, каши из овса, но не на молоке, а на воде. Берем 1/2 стакана овсяных хлопьев, добавляем изюм или курагу (можно вместе), заливаем кипятком, добавляем, когда остынет, 2 ст.ложки меда. И так каждое утро. Следующий завтрак через 2 часа или лучше потерпеть до обеда. Среда и пятница - голодание, через час можно принимать чай из кипрея (иван-чая), слизистые отвары риса, яблочное пюре. Полезно пить ромашку. Из пищи исключаются грубые овощи, черный хлеб, жареное мясо и рыба, консервы. Мясо и овощи в измельченном виде понемножку, сливочное масло, творог, сухой белый хлеб (батончики исключить), должны быть включены в питание. Мед в чистом виде и мед с отрубями с прополисом очень полезны в этом случае.

Мед (как и прополис) подавляет развитие патогенных микроорганизмов и восстанавливает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Мед содержит витамины группы В, которые необходимы больному кишечнику. Отруби способствуют быстрому продвижению пищи по кишечнику, связывают токсины, регулируют состав микрофлоры. Благодаря содержанию в них в большом количестве витамина Е являются противоопухолевым средством. С отрубями и медом приятно пить чай без сахара, полезно добавлять их в кефир, йогурты, тем самым улучшая состав микрофлоры кишечника. Мед успокаивает нервную систему, помогая избавиться от неврастении, дает заряд оптимизма человеку.

Мясо лучше на время болезни заменить соей, благодаря ее лучшей усвояемости организмом и наличию в ней большого количества витаминов всех групп. Иван-чай обладает выраженными успокаивающими свойствами, поэтому я рекомендую принимать его при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

И.ФАРИСЕЕВА,  
народный лекарь.

## ЧТО С ЧЕМ ЕДЯТ?

Традиционные наборы специй, которые добавляют в тот или иной вид блюд.

### Выпечка:

Гвоздика, корица, имбирь, кардамон, апельсиновая корка, анис.

### Блюда из птицы:

Тимьян, майоран, розмарин, чабрец, шалфей, базилик.

### Блюда из рыбы:

Лавровый лист, перец, имбирь, лук, кориандр, горчица, укроп, тимьян.

### Копченое мясо:

Душистый перец, кардамон

### Компоты, мармелад:

Корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

### Употребляя специи, помните:

Тем, у кого выделяется избыточное количество желудочного сока, не стоит употреблять специи, усиливающие пищеварение: хмель, цикорий, перец, в которых содержатся горькие гликозиды. Хрен, горчица, кресс-салат, чеснок.

лудка. Но и их нужно употреблять в небольшом количестве, тогда специи принесут только пользу.

Многие специи обладают антимутагенным эффектом, то есть обезвреживают экологически вредные вещества, которые накапливаются в продуктах в процессе их производства и приготовления. Поэтому их хорошо сочетать с жареным и копченым мясом, рыбой, птицей.



да молния на концертном пла-  
тее перестает сходиться, изве-  
стная своей твердой волей пе-  
вица переходит исключительно  
на супы, съедая по тарелке на  
завтрак, обед и ужин. Идеально  
подходит для такой диеты ок-  
рошка на низкокалорийном

ра. Устаканная холодной кипяче-  
ной воды, огурец, небольшая  
картофелина, сваренная в мун-  
дире, ломтик обезжиренной кол-  
басы типа «Докторской», поло-  
винка сваренного вкрутую яйца,  
зубчик чеснока, 6-8 перышек зе-  
леного лука и 2-3 веточки укро-  
па, соль по вкусу.

## ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ

Известно, что самой боль-  
шой продолжительности жизни  
на планете добились японцы:  
мужчины - 76, а женщины - 82  
года. И это несмотря на свой  
тяжелый трудовой график, ску-  
ченность в больших городах,  
еще недавнюю массовую бед-  
ность. Кроме того, японцы от-  
носительно мало страдают от  
сердечно-сосудистых и рако-  
вых заболеваний, ставших би-  
чом современного мира. При-  
чины японского здоровья и

долголетия ясны давно: успехи  
в здравоохранении, высокий  
уровень санитарии, привычки  
к физическим упражнениям, и,  
конечно, пищевой рацион: мо-  
репродукты, вареный несоле-  
ный рис, обилие овощей и  
фруктов, минимум животных  
жиров и обязательно - зеленый  
чай. Этот напиток обладает по-  
трясающим свойством предо-  
хранения организма практиче-  
ски от всех видов рака.

Россия-Он-Лайн.

### Выпечка:

Гвоздика, корица, имбирь,  
кардамон, апельсиновая корка,  
анис.

### Блюда из птицы:

Тимьян, майоран, розмарин,  
чабрец, шалфей, базилик.

### Блюда из рыбы:

Лавровый лист, перец, им-  
бирь, лук, кориандр, горчица,  
укроп, тимьян.

### Копченое мясо:

Душистый перец, кардамон,  
кориандр, майоран, тимьян,  
мускатный орех, тмин, имбирь.

### Дичь:

Тимьян, душица, красный пе-  
рец, можжевельник.

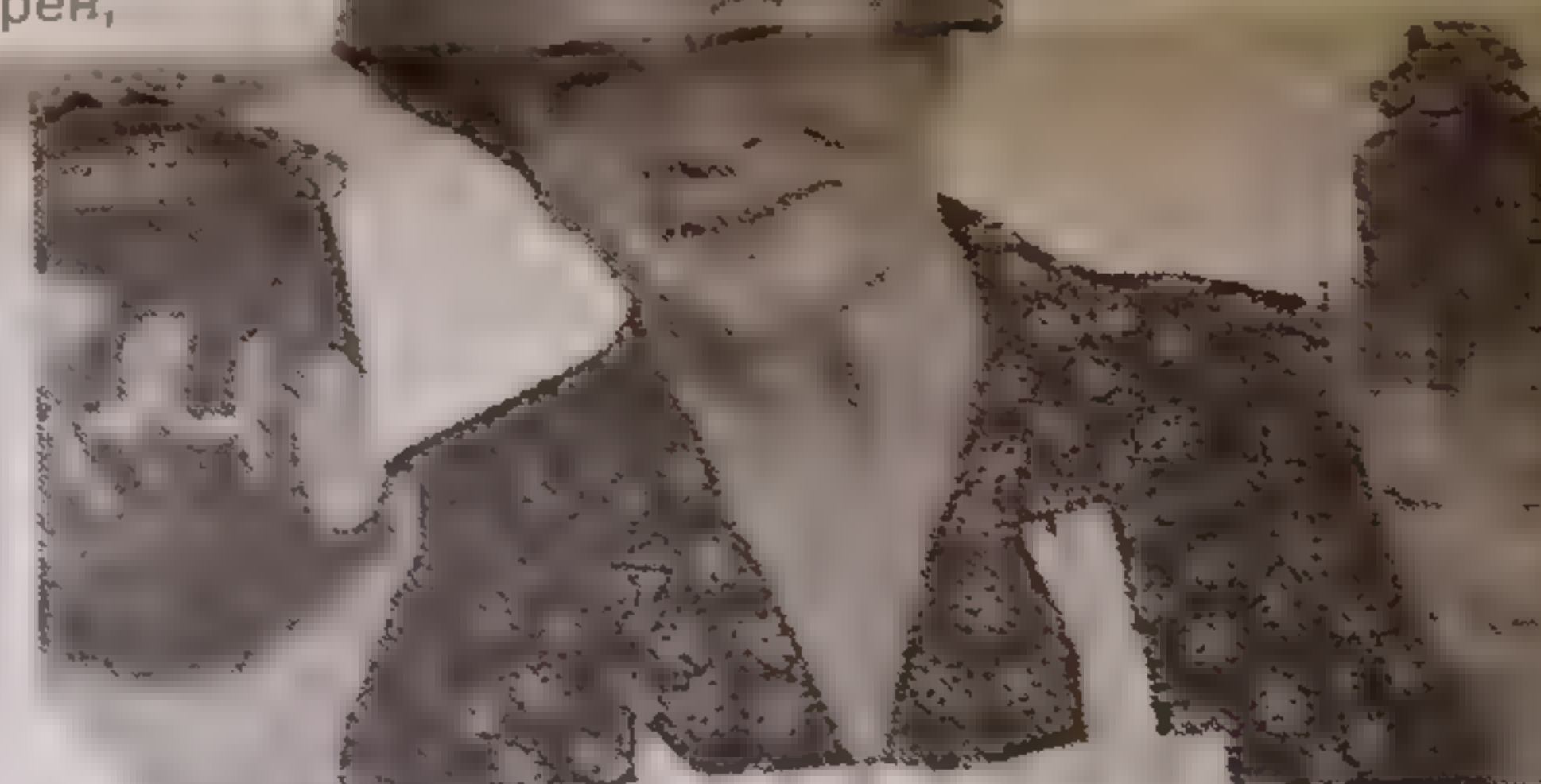
### Рагу:

Красный перец, имбирь, ко-  
риандр, горчица, кардамон,  
тмин, черный перец, мускатный  
орех, гвоздика.

### Употребляя специи, помните:

Тем, у кого выделяется избы-  
точное количество желудочного  
сока, не стоит употреб-  
лять специи, усиливаю-  
щие пищеварение:  
хмель, цикорий, пе-  
рец, в которых содер-  
жатся горькие гли-  
козиды. Хрен,  
горчица,  
кресс-са-  
лат, чес-  
нок со-  
держат  
чесноч-  
ные и  
горчич-  
ные мас-  
ла, благо-  
приятно  
влияю-  
щие на  
слизис-  
тую же-

тимутагенным эффектом. То есть  
обезвреживают экологически  
вредные вещества, которые на-  
капливаются в продуктах в про-  
цессе их производства  
и приготовления. По-  
этому их хорошо со-  
четать с жареным и  
копченым мясом,  
рыбой, птицей.



# От «голодных» диет люди толстеют

## Насилие - плохой метод

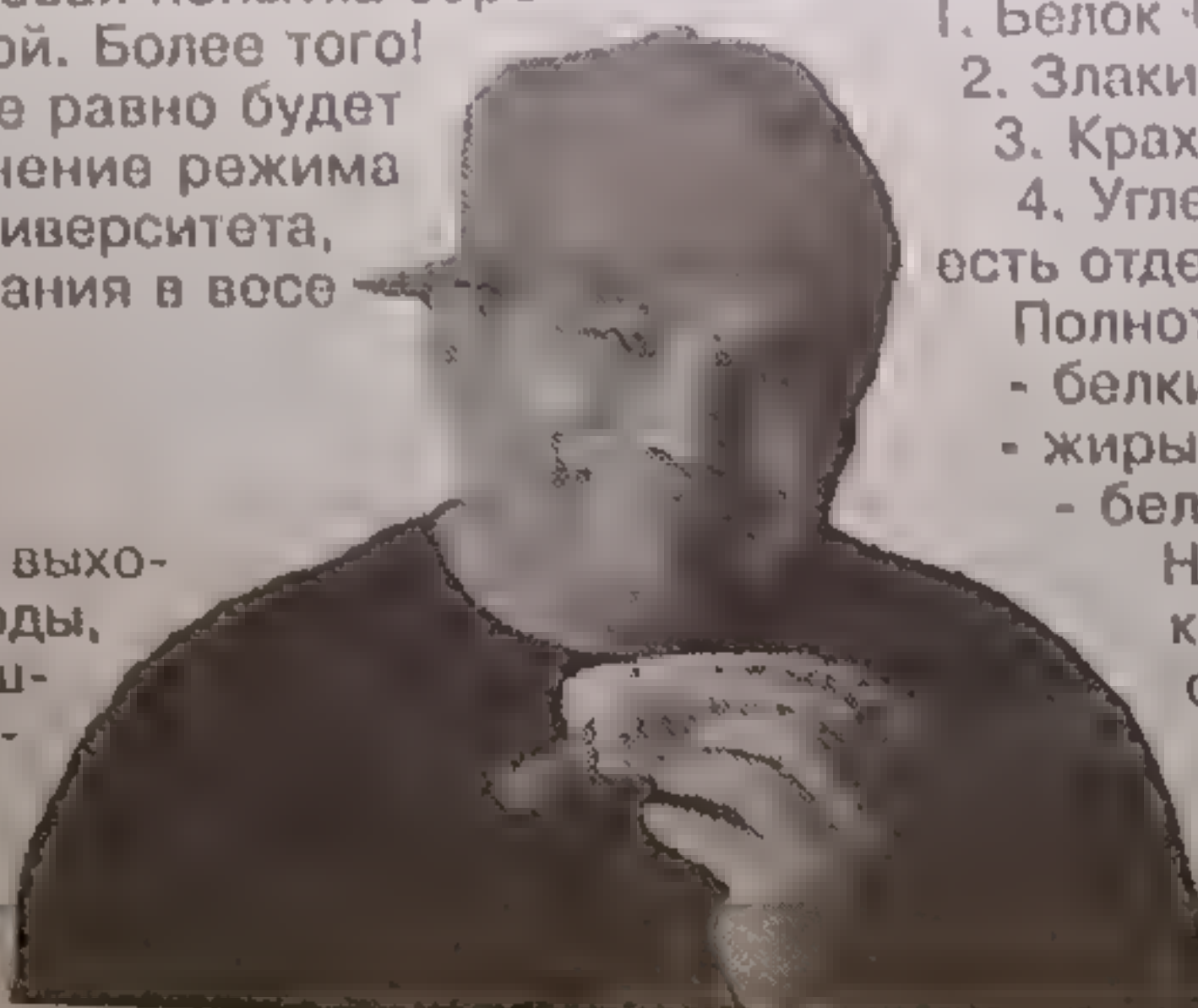
В 90 случаях из 100 после любого голодания избыточный вес восстановится не  
позже чем через пять лет и будет по-прежнему нарастать. Но не только это должно  
вызывать тревогу. Еще более вредны колебания биоритмов, которые навязаны  
организму путем драконовских методов голодания. Любой, кто прошел эти муки,  
знает, что первые дни жестокой диеты дают обнадеживающие результаты, но вскоре  
потеря каждого очередного килограмма дается с большим трудом.

Испытав резкое ограничение калорий, организм после первого шока включает  
механизм адаптации, выработанный тысячелетиями. Наступает замедление об-  
мена веществ. Голодание воспринимается как сигнал: «Настали трудности, и надо  
беречь энергию». Вместо того чтобы возбуждать процессы жизнеобеспечения,  
энергия трансформируется в жировую ткань. Мало того, что из-за этого не удастся  
сбросить лишний вес, мы начинаем просто заплывать жиром.

Замедление обмена веществ длится долго. Эта «обменная» память становится  
главным источником проблем желанного похудения. Каждая новая попытка сбро-  
сить вес с помощью голодной диеты будет все менее успешной. Более того!  
Даже вернувшись к обычному режиму питания, человек все равно будет  
полнеть. При этом надо иметь в виду, что постоянное изменение режима  
питания очень опасно для жизни. По данным Йельского университета,  
смерть от болезни сердца может наступить, даже если колебания в весе  
тела не превышают 3-5 килограммов.

## Логика природы

Любое вмешательство в естественные процессы жизни выхо-  
дит боком. Поэтому самое разумное - познать логику природы,  
чтобы использовать ее для собственной выгоды. Не лиш-  
ний вес вообще, а именно ожирение, особенно внутрен-  
них органов, угрожает нашему здоровью. Стоит хорошо  
подумать, прежде чем решиться на любую форму диет-  
ты, сначала полезно ответить на следующие вопросы:  
- Как затормозить механизм накопления жира?



- Как преодолеть чувство голода и склонность к обжорству?
- Как увеличить мышечную массу?
- Как ускорить обменные процессы сжигания жировой ткани?
- Как избежать новой прибавки в весе после завершения программы?

Неудачи, которые подстерегают нас на пути к избавлению от лишнего веса,  
имеют самые разные причины, так же как неодинаковы причины чрезмерной  
полноты. Некоторые толстеют из-за малоподвижного образа жизни, когда даже  
за сигаретами едут в ближайший ларек на машине. Другие неправильно питают-  
ся. У третьих нарушен обмен веществ. А универсальной диеты на все случаи жиз-  
ни не существует, потому что причины ожирения далеко не одинаковы.

## Соблюдай баланс!

Чтобы разработать наиболее здоровое, вкусное и рациональное меню, надо  
осознать главные принципы сочетания продуктов питания, которые обеспечат сго-  
рание жира при пищеварении:

1. Белок + зеленые овощи;
2. Злаки + любые овощи;
3. Крахмал + любые овощи;
4. Углеводы + фрукты (за исключением дыни, которую всегда следует  
есть отдельно).

Полноте способствуют:

- белки + углеводы;
- жиры + углеводы;
- белки/жиры + фрукты.

На практике это означает, что на обед лучше съесть суп с любой  
комбинацией овощей (помня, однако, что не надо добавлять ни  
сметаны, ни масла, ни - не дай Боже - варить его на мясе), а  
также курицу с любым количеством зеленых овощей (но без кар-  
тошки). Откажитесь от густых соусов. На десерт полезно вместо  
торта съесть какой-нибудь фрукт.

По материалам зарубежной печати подготовил  
Борис КУЗНЕЦОВ.



Сглаза боятся все. Даже самые закоренелые материалисты. Этот страх заложен в нас генетически. Наши предки не сомневались в реальности этого явления. Но, как известно, люди боятся только того, чего не понимают. Говоря современным языком - о чем плохо информированы. Например, когда-то человек боялся грома. Теперь его не испугается даже младенец. И со сглазом, если знать, что это такое, человек может справиться своими силами, считает известная ясновидящая Наталья Николаевна ВЕЛТИСТОВА.

- Прежде всего я хотела бы объяснить, что же это за напасть такая. Врага надо знать в лицо, тогда есть шанс его победить. Сглаз - это повреждение поля человека, своеобразный энергетический укол в него. Луч темной энергии, сознательно или подсознательно направленный от одного человека к другому, который и пробивает незащищенную ауру (в том случае, если вы к этому удару были не готовы).

Обычно сглаз всегда сопровождается словами (необязательно сказанными вслух, а даже произнесенными мысленно). Вспомните, иногда мы смотрим на человека, который вроде бы



чается. Но это, повторяю, лишь тенденция. Все зависит от духовного уровня человека, наличия у него самоконтроля и этических норм. Если вы заметили у себя нечто подобное (способность «глазить»), поработайте над собой. Под работой над собой я подразумеваю прежде всего безусловное прощение обид и молитву. Ничто так не

лова, то надо взять церковную свечку и зажженной водить вокруг головы в течение 5-6 минут на расстоянии примерно 15 сантиметров. При этом никакой агрессии и обиды на того человека, который вас, по вашему мнению, сглазил! Этим вы только все испортите. В голове должны звучать добрые слова, лучше всего прочитывать молитвы «Отче наш» или «Да воскреснет Бог». Дольше всего свечу нужно держать в области третьего глаза и ушей - это самые уязвимые места. Дурные лярвы (или мыслеформы), прилепившиеся к вам, будут уничтожены огнем. Таким образом,

на Руси было не принято женщинам ложиться спать с открытыми предплечьями и руками. Считалось, что на эти места во сне садится нечистый дух. Поэтому ночные одеяния были глухими, как сейчас бы сказали - несексуальными. Выходит, во всем есть свой, до поры до времени скрытый, смысл... Можно ли защититься от ночных нападений? Можно. 3 дольки чеснока надо размолоть в ступке до состояния кашицы и положить на обычное фарфоровое блюдечко, которое ставится в изголовье кровати. Делать это необходимо в течение 40 ночей. Эффект закрепляет тоненькая восковая свечка, которую можно поставить рядом с блюдцем и каждый раз перед сном смотреть на огонь. Через 40 дней должно наступить улучшение.

От сглаза и нападений всевозможной дряни хорошо помогают талисманы. Но и тут я хочу предостеречь. Талисман изготавливается только индивидуально! Когда-то считалось, что свой талисман можно проискать полжизни и найти только в том случае, когда небо решит, что ты этого достоин.

Расскажу вам один случай из своей практики. Ко мне обратился молодой бизнесмен и попросил сделать талисман на удачу. Я тогда общалась с одним известным московским художником, который от всех этих дел был довольно далек. Когда я попросила его сделать набросок к талисману из слоновой кости, он ради любопытства согласился. Я тем временем села и «считала» по ясновидению рисунок, который поможет данному молодому человеку. Мне пришел ответ, что данный талисман должен содержать не менее 23 компонентов (линий, ромбов, овалов и так далее). Я зарисовала этот талисман, как увидела. Затем поехала к художнику, который, повторяю, ясновидящим не был, да и, честно говоря, во все это не очень верил. Он показал мне свой рисунок, который совпал с моим один к одному. Не совпало только расположение - наши рисунки были повернуты в разные стороны. Все остальные детали были одинаковы, словно их рисовал один человек.

Я рассказала это, чтобы наглядно проиллюстрировать...

## ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ

### КАК ВЫЗВАТЬ ЛЮБИМОГО НА УЛИЦУ

Встаньте где-нибудь так, чтобы видеть окно или дверь вашего любимого, руки сцепите в замок и читайте вызов, не разжимая губ, 12 раз:

«Вызываю я, раба (свое имя), не из печной трубы, не из мертвой земли, не из морской воды, не с ограды плетеной, не с калитки крученой, не с церкви золоченой, а с этого крыльца раба (имя) - молодца. Мысли егозовите, ноги его ведите, ко мне. Божьей рабе (имя). Аминь. Ставлю проводителей, ангелов-хранителей, с двух боков раба (имя). Аминь. Словом, делом зазываю, ключом замыкаю. Дух раба (имя), иди ко мне».

### НАПУСТИТЬ ТОМЛЕНИЕ И СКУКУ ПО СЕБЕ

Если кавалер поостыл, не пишет, не звонит и глаз не кажит, этим наговором можно о себе напомнить, сделав так. Возьмите яблоко, поставьте за икону Божьей Матери, выйдите за порог своего дома и скажите трижды:

«Яблоко высыхает, а раб (имя) по мне вздыхает. Яблоко гниль поточит, а раб (имя) видеть меня захочет. Матушка-Богородица, напомни обо мне, о Божьей рабе, моему милому рабу (имя). Чтоб он тосковал, на мыслях бы держал, сох и скукал. Как яблоко сохнуть будет, так и раб (имя) меня не забудет, ни через час, ни через день, ни через год. Не видал бы он забот, как по мне скучать, при всяком случае увидать. Пусть же...»

# РАЗ - И СГЛАЗ!

и молчит, но мы явно чувствуем, что в душе он произносит беззвучный монолог. Это могут быть как отдельные слова типа «Негодяй!», «Урод!», «Кретин!», так и отдельные короткие пожелания «Чтоб ты сдох!», «Чтобы...

...ни дна, ...паш...

разрушает судьбу, не удесатеряет черные способности, перекрывая светлые, как непрощенные обиды, злоба, критика себя и других...

Теперь о симптоматике сглаза. Тут я развенчаю одно очень стойкое заблуждение...

плохая информация не достигает своей цели и просто сгорает. При легком сглазе нужно прочитывать молитву три раза, при более сильном - семь.

Есть также ряд растений, обладающих свойствами не допускать в человека черную информацию. Они известны от сотворения мира. Лидируют здесь крапива и чеснок. Крапива...

ВСЁ МОЖЕТ БЫТЬ







## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 26 ФЕВРАЛЯ, ВТОРНИК

Подходящий день для начала важных дел. Сегодня полезно ограничить нагрузку на сердце и почки, для чего следует поменьше пить. Эффективна чистка печени, кишечника и желчного пузыря. Показана любая физическая работа, занятия спортом и йогой.

#### 27 ФЕВРАЛЯ, СРЕДА

Полнолуние. Повышается уязвимость нервной системы - откажитесь от выяснения служебных и семейных отношений, вечернего просмотра боевиков и ужасиков по телевизору. Эффективны чистки поджелудочной железы. Сны могут сбываться.

#### 28 ФЕВРАЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Один из самых благоприятных дней для гармонизации семейных отношений, избавления от физических шлаков и духовной грязи. В питании рекомендуется отдавать предпочтение растительной пище и рыбе. Благоприятны косметические операции. Ночью можно увидеть важный сон.

#### 1 МАРТА, ПЯТНИЦА

Активизируются энергетические каналы, связанные с эндокринной системой. Противопоказаны сильнодействующие лекарства, особенно гормональной природы и содержащие наркотические компоненты. Успешна чистка кожи, можно посетить зубного врача. Вечером полезно будет выпить немного красного вина типа кагора.

#### 2 МАРТА, СУББОТА

Становятся уязвимыми почки. Спиртное сегодня противопоказано. Могут появиться кожные болезни, напомнить о себе старые раны или язвы. Хороший день для посещения бани или сауны. Рекомендуется меньше спать.

**АНАМНЕЗ** - сведения об условиях жизни, а также начале и развитии заболевания (при расспросе); история развития болезни.

**АНАТОКСИН** - токсин, соответствующей обработкой лишенный ядовитых свойств, но сохранивший способность вызывать образование антител, иммунитет.

**АНАФИЛАКСИЯ** - состояние резко повышенной чувствительности организма (к повторному введению чужеродных белков, сывороток).

**АНГИНА** - острое инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин (тонзиллитом).

**АНГИО...** - первая составная часть сложных слов, соответствующая по значению словам «сосуд», «сосудистая система».

**АНГИОМА** - опухоль (из кровеносных сосудов).

**АНГИОНЕВРОЗ** - сосудистый невроз.

**АНГИОСПАЗМ** - судорога сосудов.

**АНДРОГЕНЫ** - группа мужских половых гормонов, действующих в организме животного и человека по типу основного мужского гормона тестостерона; образуются не только в клетках се-

## СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

менников, но и в яичниках, и коре надпочечников.

**АНДРОФОБИЯ** - мужененавистничество.

**АНЕВРИЗМА** - ограниченное расширение просвета артерии или расширение полости сердца, выпячивание их стенки вследствие изменений или повреждений ее.

**АНЕМИЯ** - малокровие.

**АНЕМИЯ ПЕРНИЦИОЗНАЯ** - злокачественное малокровие.

**АНЕСТЕЗИЯ** - потеря чувствительности.

**АНИЗОКОРИЯ** - неравенство (различная величина зрачков).

**АНКИЛОЗ** - неподвижность сустава, обусловленная развитием фиброзной, хрящевой или костной спайки между суставными поверхностями сочленяющихся костей.

**АНКИЛОСТОМИДЫ** - круг-

лые черви, паразитирующие в тонких кишках человека и вызывающие анкилостомидоз.

**АНОРЕКСИЯ** - отсутствие аппетита.

**АНОСМИЯ** - отсутствие обоняния.

**АНОФТАЛЬМИЯ** - отсутствие одного или обоих глаз (врожденное или приобретенное).

**АНТИГЕНЫ** - чуждые для организма вещества, вызыва-

ющие в крови и других тканях образование антител.

**АНТИГОРМОНЫ** - защитные вещества, вырабатываемые организмом против длительно применяемых белковых гормональных препаратов.

**АНТИДЕПРЕССАНТЫ** - лекарственные вещества, применяемые при болезненных расстройствах настроения, снимающие чувство угнетенности.

## ВОДА В БУТЫЛКАХ ДОРОЖЕ, НО НЕ ЛУЧШЕ ВОДОПРОВОДНОЙ

Питьевая вода в бутылках зачастую мало отличается по качеству от воды из-под крана. К такому выводу пришли швейцарские ученые, которые провели анализ химического состава нескольких популярных марок.

По их мнению, покупка воды имеет мало преимуществ и часто является простой тратой денег. По данным исследователей, в половине случаев производители воды ограничиваются добавлением минеральных солей, что вовсе не делает воду более полезной для организма. В не-

которых случаях не было обнаружено вообще никакого различия между водой из водопровода и водой из бутылки, хотя стоит такая вода примерно в тысячу раз дороже. Реальная польза от воды в бутылках есть только в тех районах, где водопровод не справляется с очист-

кой и есть возможность проникновения вредных примесей. Но даже в таком случае кипячение и фильтрация местной воды будет более приемлемым и удобным вариантом.

Несмотря на это рынок питьевой воды в бутылках сейчас является одним из наиболее динамично развивающихся. Нет никаких признаков того, что люди, уверенные в пользе очищенной воды, перестанут ее покупать.



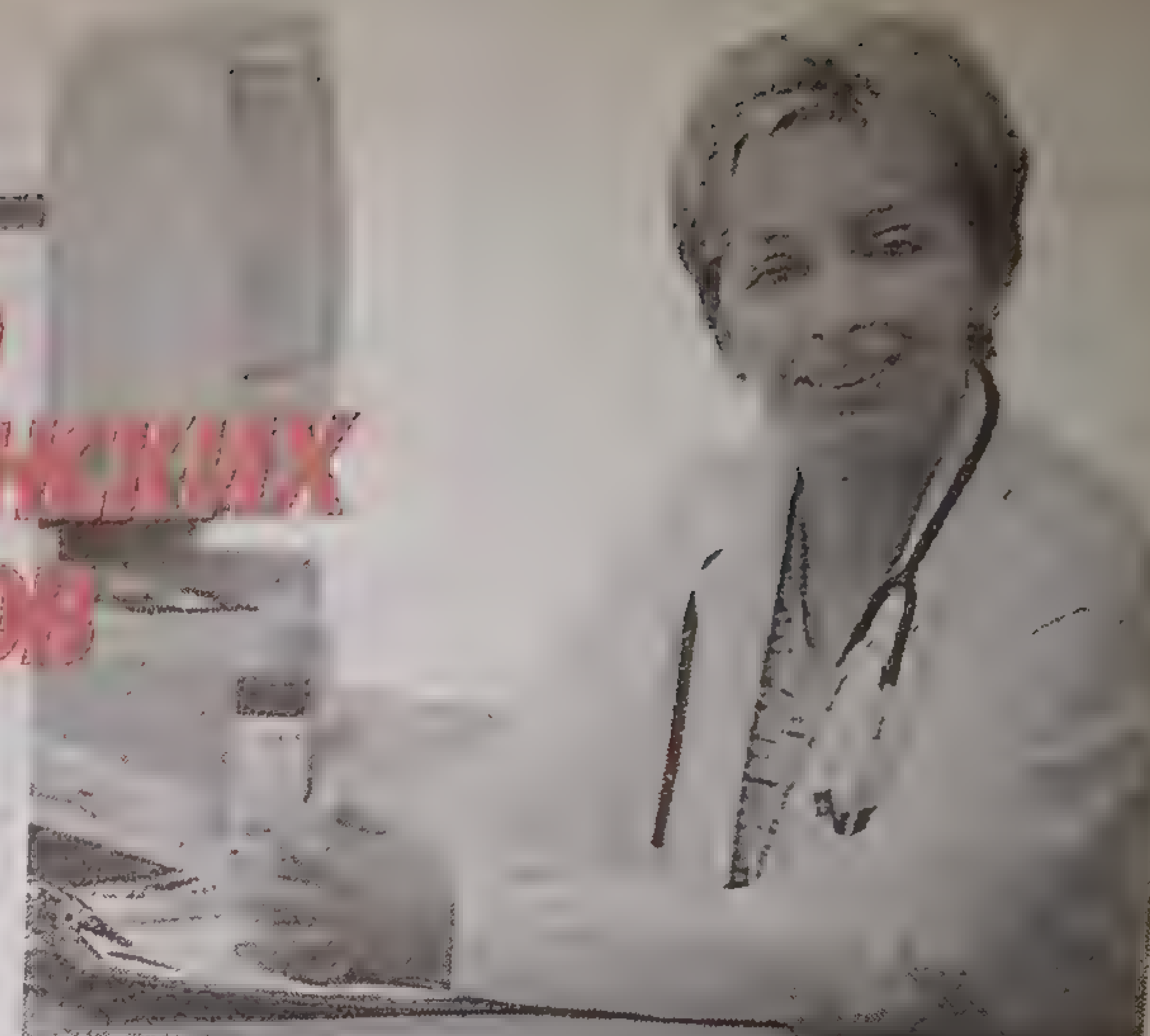
### МОЛОДОЕ МЯСО В ФОЛЬГЕ

Нарезать мясо поперек волокон, отбить, посыпать солью, положить на фольгу и подержать 20-30 минут в холодном месте. Добавить к мясу сливочное мас-



### СМЕХО- ТЕРАПИЯ

## ТРЕХ ЧАСОВ ВПОЛНЕ ВОСТАТОШНО





наркотические компоненты. Успешна чистка кожи, можно посетить зубного врача. Вечером полезно будет выпить немного красного вина типа кагора.

## 2 МАРТА, СУББОТА

Становятся уязвимыми почки. Спиртное сегодня противопоказано. Могут появиться кожные болезни, напомнить о себе старые раны или язвы. Хороший день для посещения бани или сауны. Рекомендуется меньше спать.

## 3 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня следует обратить внимание на состояние толстого кишечника, мочевого пузыря и мочевыводящих органов. Нежелательны операции, затрагивающие полость тела. Сны могут нести ложную информацию.

## 4 МАРТА, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сохраняется планетный фон воскресенья со всеми рекомендациями. Малоудачный день для обучения, консультаций у специалистов и занятий экстрасенсорными практиками (правильно понять чужие советы и новую информацию сегодня трудно). Имеется опасность подвергнуться «атаке» энергетических вампиров, перерасходовать свой энергопотенциал. Сны могут сбываться.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Молочный гриб
- ◆ Болезнь Микулича
- ◆ Календарь «зеленой аптеки»
- ◆ Комок в горле
- ◆ Остеоартроз

## РУССКАЯ КУХНЯ

### МОЛОДОЕ МЯСО В ФОЛЬГЕ

Нарезать мясо поперек волокон, отбить, посыпать солью, положить на фольгу и подержать 20-30 минут в холодном месте. Добавить к мясу сливочное масло, смешанное с нарубленной зеленью (лучше петрушкой), кольцами репчатого лука и ароматическими приправами по вкусу (сушеные мята, душица). Запекать при температуре 170-180°C в течение 30-40 минут. Подавать на стол с припущенными овощами или зеленым салатом.

### ТОРТ ИЗ МОРКОВИ

150-200 г моркови, 100 г любого меда. Если мед не пчелиный, брать на 50-100 г больше. 90 г манной крупы, 50 г панировочных сухарей, 100 г сахарной пудры, 5 шт. яиц, половину лимона, 50 г очищенных лесных орехов или 100 г очищенных зерен тыквы. Можно заменить грецким орехом.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, смешать с медом, сахаром и яичными желтками, истолченными или нарезанными мелко орехами, с соком и цедрой лимона и взбить до образования пены. Взбить белки и подавить их во взбитую массу, туда же добавить манку и сухари и все хорошо размешать, а можно и взбить. Вылить в хорошо смазанную форму для торта и выпекать в умеренно жаркой духовке, разогретой до начала выпечки. Вынуть готовый торт из формы, украсить его по желанию или разрезать на три пласта и промазать любым вареньем.

По их мнению, покупка воды имеет мало преимуществ и часто является простой тратой денег. По данным исследователей, в половине случаев производители воды ограничиваются добавлением минеральных солей, что вовсе не делает воду более полезной для организма. В не-

которых случаях не было обнаружено вообще никакого различия между водой из водопровода и водой из бутылки, хотя стоит такая вода примерно в тысячу раз дороже. Реальная польза от воды в бутылках есть только в тех районах, где водопровод не справляется с очист-

которых случаях не было обнаружено вообще никакого различия между водой из водопровода и водой из бутылки, хотя стоит такая вода примерно в тысячу раз дороже. Реальная польза от воды в бутылках есть только в тех районах, где водопровод не справляется с очист-

© «Бизнес-медицина».



### СМЕХО-ТЕРАПИЯ

- Если декан не возьмет свои слова обратно, я уйду из института.

- Чем же он тебя обидел?

- Он сказал: «Вон из института!»

\*\*\*

- Пароль?

- «Сокол».

- Проходи! Пароль?

- «Кукушка».

- Не «кукушка», а «сокол». Проходи!

\*\*\*

- Я встретила со своим первым мужем в двадцать, а ушла от него в двадцать три.

### ФРАЗЫ

- Доктор, а лекарство поможет?

- Поможет, поможет, спать будете как убитый.

- А как принимать?

- Один раз на ночь и потом каждые полчаса.

\*\*\*

Наркоз - средство, с помощью которого врач избавляется от советов больного во время операции.

\*\*\*

Лечиться даром - даром лечиться...

\*\*\*

Иных уж нет, а тех - долечим ...

\*\*\*

Сок желудочный. Не осветленный. С мякотью.

\*\*\*

Время лечит, причем бесплатно.

\*\*\*

Время - лучший лекар. Но плохой косметолог.

## ТРЕХ ЧАСОВ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО

- Думаю, что для полного счастья вполне достаточно трех часов.

\*\*\*

- Больше всего я не люблю своего соседа.

- За что?

- За то, что ему всю жизнь везло.

- Но ведь он уже умер.

- Ему повезло и после смерти.

- Как так?

- Когда рыли могилу, откопали старинный клад.

\*\*\*

- С тех пор как мы стали хорошо платить нашему Вовочке за отличные отметки, он получает одни пятерки.

- Похоже, он делится выручкой с учителями.

\*\*\*

- Это очень плохие слова. Где ты их слышал?

- Папа так говорит.

- Все равно, не повторяй. Ты даже не знаешь, что они означают.

- Знаю. Они означают, что машина опять не заводится.



Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

### Рекламное агентство

Директор, зам. директора: телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru  
Материалы, помеченные знаком \*, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№8 (221), февраль 2002 г.  
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, дом 192, корп. 1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorove@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 15 февраля 2002 года в 16 часов (по графику - в 16 часов)  
Отпечатано в ФГУИПП «Нижполиграф»  
Н. Новгород, ул. Варварская, 32.  
Тираж 22482. Заказ № 1078008.  
Цена в розницу договорная.  
Подписной индекс  
51309



**ОТЧЕГО БЫВАЕТ КОМОК В ГОРЛЕ**

Отвечает врач

3 стр.

**КРУТИШЬСЯ КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ?**

Советы психолога

4 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЖИВИТЕ ДОЛГО!

**ПРЕДЛОЖЕНИЯ КОРОТКОЕ**

**НО НЕ ВСЕ НА ЭТО ПОДПУСКАЕТСЯ**



ЧИТАЯ  
АНКЕТУ



КАЛЕНДАРЬ

«ЗЕЛеной АПТЕКИ»

**СОБИРАЕМ В МАРТЕ**

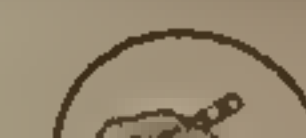
**Ольха серая**

Ольху, наверное, представлять не надо: все знают этот высокий кустарник или невысокое дерево. Собирают у ольхи шишечки - овальные соплодия, которые хорошо видны на голых ветках зимой. Ольховые шишки - старое народное лекарство, применяемое как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Они входят вместе с корневищем змеевика в противопоносный сбор. Можно заготавливать и кору с молодых веток пока не началось сокодвижение. Отвары коры, шишек и листьев ольхи применяют при суставном ревматизме, подагре, артритах, заболеваниях горла (полоскание).

**Омела белая**

Растет только в южных районах России как паразит на деревьях - чаще на плодовых, а также березах и тополях. Собирают молодые веточки и листья. Используют для лечения ранних стадий гипертонической болезни, поскольку омела понижает артериальное давление. Она усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

В народной медицине ее применяют в виде отваров и настоев при эпилепсии, как противосудорожное, кровоостанавливающее средство, при головной боли, для поднятия тонуса жизни ослабевшие люди пожилого возраста. Наружно омела белая применяется в виде примочек при незаживающих ранах, язвах, нарывах, при геморрое.



РЕЦЕПТ

Начнем с цитаты из анкеты **В.Н.ЖАРКОВА** из г. Озеры Московской области: «Ваша газета лучше, чем ЗОЖ: вы не заиклены на бабьих методах. Мир изменился - многое из прежнего устарело. О старом писать нужно, но и о новом тоже. Пишите побольше о современном взгляде ученых на болезни».

Постараемся, если ученые действительно будут учеными. Сейчас распространилось столько «ученых», чьи утверждения невозможно проверить (не поэтому ли они никем и не проверяются?), а приходится верить им на слово. Хорошо, если цель у человека благая - действительно помочь. А если этот целитель имеет одну только цель - побольше положить в карман, пусть и не совсем честным путем, как тут быть? Тоже пропагандировать? Но самый

главный вопрос: как отличить одного от другого? Много поступило предложений, над которыми мы задумались, но пока не сориентировались, действительно ли нужны они газете.

Например: «Печатайте, какая идет фаза Луны: растущая или убывающая». Фазы Луны лучше отслеживать по отрывному календарю, поскольку во многие регионы страны газета поступает с опозданием.

Или: «Побольше пишите о сексе и его влиянии на здоровье». Побольше можно - это чтение в удовольствие, а насчет влияния на здоровье - тут, что побольше? Кроме как «Секс чрезвычайно полезен», ничего больше не скажешь. Разве что дополним: с постоянным партнером!

(Окончание на 2-й стр.).



жить в карман, пусть и не совсем честным путем, как тут быть? Тоже пропагандировать? Но самый

стоянным партнером!  
(Окончание на 2-й стр.).

Растет только в южных районах России как паразит на деревьях - чаще на плодовых, а также березах и тополях. Собирают молодые веточки и листья. Используют для лечения ранних стадий гипертонической болезни, поскольку омела понижает артериальное давление. Она усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

В народной медицине ее применяют в виде отваров и настоек при эпилепсии, как противосудорожное, кровоостанавливающее средство, при головной боли, для поднятия тонуса жизни ослабшим людям пожилого возраста.

Наружно омела белая применяется в виде примочек при незаживающих ранах, язвах, нарывах, при геморрое.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### ПЕЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Хочу предложить рецепт при болях в печени: 1 ст.ложка измельченных цветов зверобоя, 1 ст.ложка тысячелистника, 2 ст.ложки плодов шиповника. Залить 1 л кипятка. Наставить 45 минут. Процедить, пить с медом, количество меда - по вкусу.

И.А.ШАТАЛИН, г.Лысково, Нижегородская обл.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

- Утверждают, что при одном только поцелуе передается пять миллионов микробов.
- Но ведь с другой стороны, от стольких же и избавляешься!

## В НОМЕРЕ:

Читая ваши письма  
Болезнь Микулича  
Воспаление ногтевого  
валика

Стр. 2.

Диффузный зуб  
Остеоартроз

Стр. 3.

Маски депрессии  
Как избежать стресса

Стр. 4.

Морской рис  
Гимнастика для кишечника

Стр. 5.

Школа Казановы  
Любовная ворожба

Стр. 6.

Метеочувствительность  
Мифы об иммунитете

Стр. 7.



**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ  
ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ  
ФАКТОРАМ ДНИ  
ФЕВРАЛЯ**

27, среда (с 20.00 до 23.00)

**НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ  
МАРТА СМОТРИТЕ  
НА 8-Й СТРАНИЦЕ.**

Что нужно сделать  
СЕГОДНЯ,  
чтобы не платить больше  
ЗАВТРА?

Индекс **51309**  
в каталоге АПР  
на 2-е полугодие  
2002 года.

Пойти на почту и подписаться на газету "Твое здоровье"  
на II полугодие 2002 года по ценам предыдущего года.

Досрочная подписка проводится  
в феврале по 31 марта 2002 года  
по всем регионам России.



# ПРЕДЛОЖЕНИЯ ХОРОШИЕ, НО НЕ ВСЕГДА ВЫПОЛНИМЫЕ



ЧИТАЯ  
АНКЕТУ

Окончание. Начало на 1-й стр.  
Г.Ф.Блохина из п.Ждановский Нижегородской области просит печатать побольше заговоров. Заговоров можем напечатать море, другое дело - насколько велика в них потребность у других читателей? Будете нам писать - при случае черкните об этом. Объявится много желающих лечиться заговорами - нет проблем.

Н.И.Дуденкова из с.Капустин Яр Астраханской области мечтает почитать в нашей газете об отношениях «свекровь-сноха», «зять-теща», просит печатать откровенные письма. Мы бы рады, но все «откровенные» письма в нашей почте на тему «помогите избавиться от болезни». Их мы и печатаем. А других нет. Напишите - опубликуем.

Хорошее предложение поступило от В.Раковской из Павлова-на-Оке: объявить конкурс на тему «Я ни разу не болел!» Предложение-то отличное, но как те, кто ни разу не болел, узнают о конкурсе? Разве абсолютно здоровые люди читают нашу газету?

Похожее предложение поступило от М.В.Лавровой из Коврова. Она предлагает конкурс «Любовь - лучший лекарь». Тема-то хорошая, да вот, судя по этой анкете, большинству наших читателей уже требуется другой лекарь, нежели любовь. У кого есть желание - пишите, опубликуем.

А насчет рубрики «Нестандартное лечение» - на грани фанта-

тики», которую предложила эта же читательница, у нас очень положительное мнение. Пожалуй, мы примем ее к разработке.

Т.Н.Зими́на из Нижнего Новгорода предлагает из трех наших газет сделать одну. Мысль хорошая. Но вопрос: а хватит денег покупать еженедельно газету за 10 рублей? Ведь для того, чтобы не удорожать газету (при постоянно растущих ценах на бумагу и полиграфические услуги) мы вынуждены были отказать нижегородцам в телепрограмме.

Правда, Ю.А.Смирнов из Старой Купавны Ногинского района Московской области пишет: «Рубрики все устраивают, а вот добавить страничку-другую не помешает. За хороший совет и грошей не жалко. Это отрядный для вас факт». К сожалению, судя по возрасту читателей, ответивших на анкету, с «грошами» у большинства из них напряженка.

И последнее. Очень много просьб рассказывать об эффективности аппаратов, рекламируемых лекарств, предлагаемых распространителями биодобавок. Друзья, ну что мы можем сказать? Ведь такой статистики нигде не ведется. Положительные отзывы собирает производитель, а в газету пишут только те, кому ничего не помогло. Не имеем мы объективной информации, на сколько процентов реклама соответствует действительности, почему не помогают аппараты

при каких-то болезнях. Все рекламируемые товары - для домашнего применения, поэтому врачи тоже часто затрудняются ответить на подобные вопросы.

Вот и все. На прощание поблагодарим Н.Ф.Шабалина из Шаранги Нижегородской области, который написал: «О моих болезнях в вашей газете консультаций было достаточно. Ничего не скажешь, ваша газета уникальная, я ею восхищен. Спасибо за ваши труды».

Спасибо и вам, дорогие читатели, за добрые слова, за то, что смогли найти время и ответить на анкету.

В ближайшем номере опубликуем список тех, кому волею жребия достался какой-то выигрыш.

В.ШАБАНОВА.

## А У МЕНЯ ЕЩЕ ЕСТЬ МЫСЛЬ...

Здравствуйте, уважаемая редакция!

В № 7 «Твоего здоровья» вами был проведен анализ результатов присланных анкет. Упоминается там и моя анкета, в которой я действительно забыла указать свою фамилию - настолько, видимо, была поглощена ответом на вопросы, что прямо «с головой» ушла в анкету. А после того как вы назвали мои замечания отличными, решила написать, да и в розыг-

рыше призов хотелось бы поучаствовать.

В своей анкете я писала еще и о том, что неплохо было бы иногда публиковать консультации врачей-специалистов Нижнего Новгорода по редким заболеваниям. Например, целиакия, муковисцидоз, гемофилия, несахарный диабет, миастения, различные формы аллергии и другие. Редкие-то они редкие, да все же встречаются, и порой родители этих детей

или уже взрослые пациенты не знают, что делать.

Пользуясь случаем, хочу выказать искреннюю признательность вашему изданию, одному из очень немногих, где прислушиваются к мнению читателей, действительно читают их письма, а не отправляют нераспечатанными в мусорную корзину. Всего доброго.

Галина Станиславовна  
КИРЕЕВА, г.Сергач  
Нижегородской области.



НАМ

ПИСЬМО!

ВОПРОС -  
ОТВЕТ

## ВОСПАЛЕНИЕ НОГТЕВОГО ВАЛИКА

Я - молодая женщина, но вот такая у меня проявляется болезнь: на правой руке периодически воспаляется кожа пальцев около ногтей - они становятся красными, а от этого на ногте появляется бороздка. Длится это



БЕСЕДЫ  
НАРКОЛОГА

## «БЕЗ ЖЕЛАНИЯ



читатели уже требуются другие лекарства, нежели любовь. У кого есть желание - пишите, опубликуем.

А насчет рубрики «Нестандартное лечение» - на грани фанта-

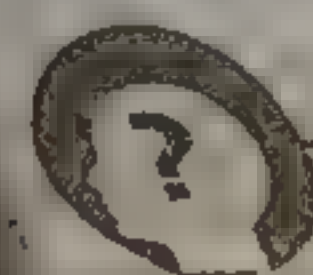
смы, а в газету пишут только те, кому ничего не помогло. Не имеем мы объективной информации, на сколько процентов реклама соответствует действительности, почему не помогают аппараты

на столько, видимо, была написана ответом на вопросы, что прямо «с головой» ушла в анкету. А после того как вы назвали мои замечания отличными, решила написать, да и в розыг-

лиаки, мукузидизм, гемофилия, несахарный диабет, миастения, различные формы аллергии и другие. Редкие-то они редкие, да все же встречаются, и порой родители этих детей

ма, а не отправляют нераспечатанными в мусорную корзину. Всего доброго.

Галина Станиславовна  
КИРЕЕВА, г.Сергач  
Нижегородской области.



## ВОПРОС - ОТВЕТ

# ВОСПАЛЕНИЕ НОГТЕВОГО ВАЛИКА

Я - молодая женщина, но вот такая у меня проявляется болезнь: на правой руке периодически воспаляется кожа пальцев около ногтей - они становятся красными, а от этого на ногте появляется бороздка. Длится это уже около полугода. Проверилась у врача - грибка нет. Он прописал пить витамин А - улучшения не наблюдаю.

Еще у меня были трещинки на пальцах, но я их вылечила по рецепту из вашей газеты - спасибо.

И.В.СТЕПАНОВА, с.Вад, Нижегородская область.

Воспаление ногтевого валика называется паронихией. Паронихия бывает острой и хронической. Возникает от попадания в небольшую ранку (например, от заусенца) инфекции. Если грибка у вас точно нет, возможно, воспаление вызывают анаэробные кокки, стафилококки и т.д.

В таком случае лечение - только антибиотиками (линкомицин, эритромицин).

Что необходимо знать: при хроническом и рецидивирующем воспалении не рекомендуется надолго мочить руки, ведь в хроническую форму острая форма переходит чаще всего у тех, у кого постоянно влажные руки. Таким образом, для избавления от заболевания очень важно, чтобы руки всегда были сухими.

# ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА «БОЛЕЗНЬ МИКУЛИЧА»?

Здравствуйте, дорогая редакция! Пишу к вам в первый раз и очень надеюсь на вашу помощь. Моя болезнь заключается в том, что на шее около лимфатических узлов у меня образовались шишки (больше этих шишек нигде нет).

Я обращалась к врачам, они поставили диагноз «болезнь Микулича». Расскажите, пожалуйста, поподробнее про это заболевание, и можно ли его лечить в домашних условиях, т.к. я не могу лечиться в Н.Новгороде, у меня нет денег. В свою поликлинику я обращалась, но там не знают, что это за болезнь. Я сдавала все анализы, они у меня хорошие. Единственная болезнь, которая у меня есть, это аллергия. Пожалуйста, ответьте через газету.

Заранее благодарна, с уважением Татьяна.  
с.Пурех, Нижегородская обл.

Уважаемая Татьяна, постараемся по возможности выполнить вашу просьбу.

Болезнь Микулича - поражение слезных и слюнных желез, проявляющееся в их увеличении, сужении углов глаз, развитии конъюнктивита и возникновении сухости во рту. Причиной болезни может являться какое-либо аутоиммунное заболевание или развитие опухоли.

Поэтому надо все-таки выяснить причину вашего заболевания, и тут без врача не обойтись. Кстати, ваше убеждение, что лечиться в областном центре можно только за деньги, неверное. В областной больнице им.Семашко консультации врачей для пациентов - жителей Нижегородской области бесплатны. Конечно, деньги на проезд, и возможно, чтобы сдать какие-то анализы,

вам потребуются. Но сами консультации не требуют оплаты, если у вас будет направление из районной больницы. Попросите своего врача оформить его.

Это первое. Второе - о домашнем лечении. Вы не написали, что именно, кроме шишек на шее, беспокоит вас. Мы можем только предполагать, что из-за болезни слюнных желез у вас возникает сухость во рту. Если это так, то в домашних условиях используют средства, защищающие полость рта и язык от раздражения. С этой целью слизистую оболочку обрабатывают персиковым, подсолнечным маслом. Хороший результат дает смесь буры и глицерина (10%-ный раствор). Назначение других лекарственных препаратов должно осуществляться врачом на фоне проведения других видов лечения. Появление постоянного ощущения сухости во рту является симптомом целого ряда заболеваний.



## БЕСЕДЫ НАРКОЛОГА

# «БЕЗ ЖЕЛАНИЯ КЛИЕНТА»... И ПОТУСТОРОННИХ СИЛ

Начну с того, чем лечение алкоголизма без желания клиента не является. Это лечение не по фотографии и не по пряди волос. Это не тонкие энергии и не потусторонние силы. Это не лекарства, не подсыпание чудодейственных порошков в суп или кашу.

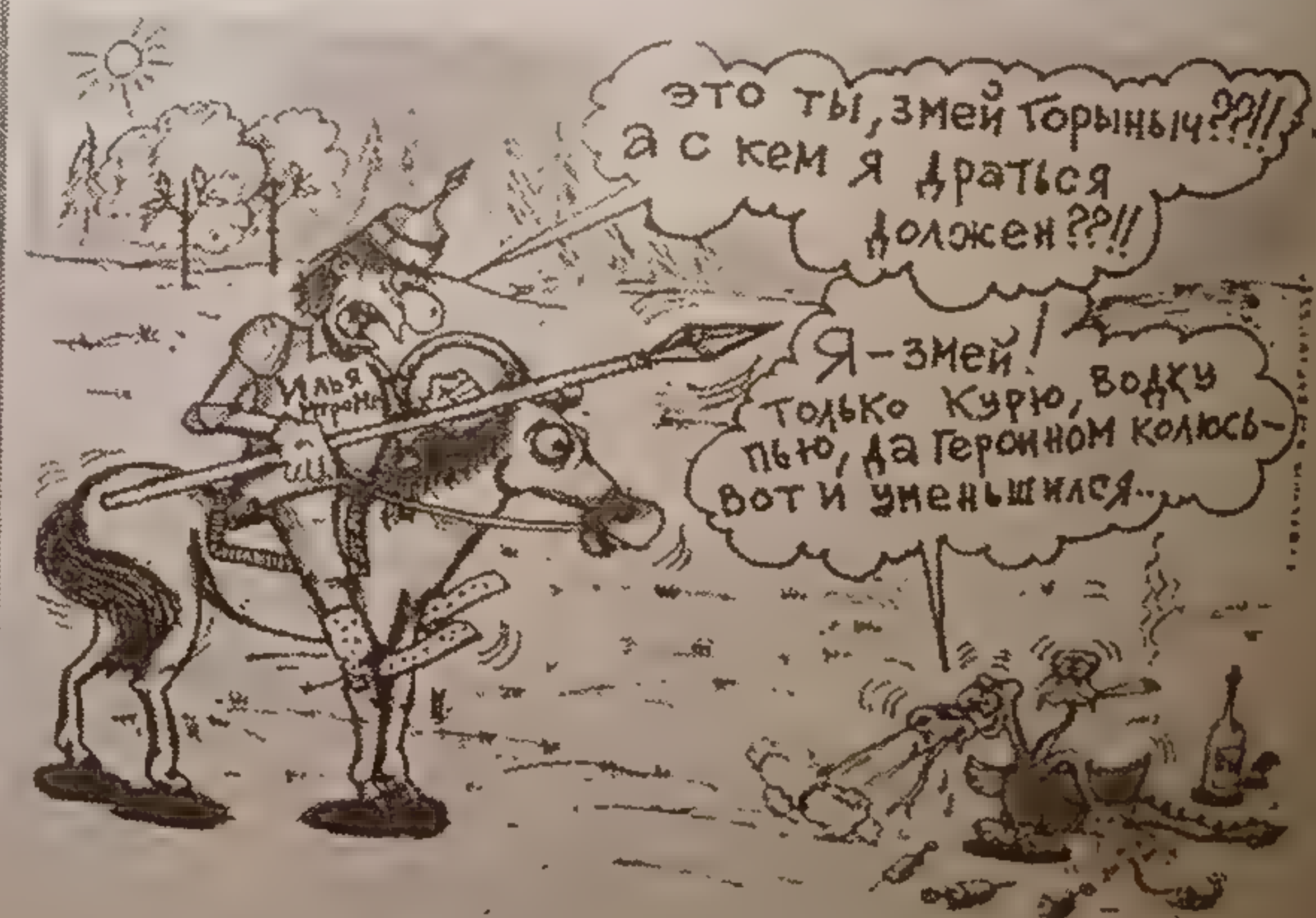
Это давно известный, хорошо зарекомендовавший себя и широко применяемый на практике метод рациональной психотерапии. Желание лечиться и жить трезво формируется под видом консультации врача. Фокус в том, что пациент не воспринимает разговор с врачом как лечение - поговорим и разойдемся каждый при своем мнении. Но в кабинете состоится не просто разговор, а профессиональное общение. Врач, в присутствии родных и близких, исправит иска-

жения мышления у алкогольно-зависимого человека.

После этой процедуры он сам скажет, что так дальше жить нельзя, сам станет доказывать, что жить трезво лучше, чем с бутылкой. Врач предложит лечение только тогда, когда пациент будет готов принять эту помощь, и только после этого снимает влечение к алкоголю.

Эффективность рациональной психотерапии связана с уровнем интеллекта, образования и социальной адаптации. В запущенных случаях, когда алкогольная деградация личности выражена, врач поможет родным и близким исправить свое поведение так, чтобы рядом не осталось места для пьянства.

С.ЗАЙЦЕВ,  
врач-психотерапевт,  
психиатр-нарколог.







СПРАШИВАЛИ?

## ЕСЛИ ЭТО ОСТЕОАРТРОЗ...

Очень хочу узнать, как мне вылечить стопы ног? Они болят уже более двух лет. Лечили меня в больнице - уколы, мази, физиотерапия, но не помогло.

Еще болят руки - даже иглу не могу долго держать, не могу поднять руку вверх. А ведь мне всего 60 лет, хочется еще побегать. Рентген делали - шпор нет, а ходить не могу.

Г.И.КУЗЬМИНА,  
с.Спасское  
Нижегородской области.



Галина Ивановна, что ж вы диагноз-то свой не написали? Наугад подсказать рецепт, который поможет, очень трудно: упадешь пальцем в небо.

Можно только предположить, что у вас начинается остеоартроз. Если именно этот диагноз поставили вам врачи, можете прислушаться к нижеследующим советам.

**Остеоартроз - это болезнь суставов.** В первую очередь поражаются мелкие суставы кистей рук и стоп. На пальцах появляются плотные узелки. Эти узелки являются костными выростами по краям суставов. Функции руки заметно ухудшаются: узелки болезненные, кожа над ними краснеет. В дальнейшем остеоартроз может прогрессировать и затронет более крупные суставы.

### Отчего бывает заболевание?

Во-первых, оттого, что с возрастом хрящ, который покрывает поверхность костей в суставах, стирается, становится менее эластичным.

Почему же, спросите вы, артроз бывает не у всех? Не у всех, но у многих. Почти 80% людей в возрасте 50-60 лет страдают артрозом в той или иной степени.

Одинакового течения заболе-

обмена веществ, эндокринные расстройства способствуют развитию артроза. Именно поэтому быстрее развивается недуг у женщин с сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, с лишним весом, в климактерическом периоде.

### Как он проявляется?

Прежде всего это боль в суставе. Иногда она бывает от воспаления, иногда при усиленной нагрузке, при длительной ходьбе или ношении тяжелых сумок. В далеко зашедших стадиях артроза болевой синдром практически постоянен.

### Лечится ли артроз?

Те изменения, которые уже сформировались в суставе, не поддаются обратному развитию. Но дальнейшее прогрессирование артроза можно предупредить.

### Как жить с артрозом?

**Нужно ограничить движения, связанные с повышенной нагрузкой на сустав.** Если это стопы - не бегать, не носить тяжелых вещей, поменьше ходить в гору и по лестницам. Если это пальцы рук - не отжимать вручную.

сустав, работали. Это позволяет сформировать хороший мышечный корсет вокруг сустава, сохранить нормальную подвижность и достаточное кровообращение в конечности. Кроме того, упражнения укрепляют сам хрящ, которому для нормального питания необходимо движение.

**Регулярное занятие специальными упражнениями должно из неприятной обязанности превратиться в полезную привычку** и продолжаться 30-40 минут в сутки (лучше по 10-15 минут в течение дня). Эффект вы заметите уже через 3 месяца - болевой синдром уменьшится.

**Хорошим способом поддержания мышечного тонуса является умеренная ходьба** по 20-30 минут в день. Полезны езда на велосипеде (только не по кочкам), массаж. Курсы физиолечения эффективны, если их проводить два раза в год.

**Для неосложненного остеоартроза полезны теплые ванны** (ванночки для рук и стоп) с морской солью, ромашкой, шалфеем, зверобоем.

Медикаментозное лечение назначается на период обострения и направлено на снятие воспаления в суставе. Препара-

## КОМОК В ГОРЛЕ...

4 месяца меня беспокоит постоянное давление в горле. Сделала УЗИ щитовидной железы - нормально, посетила лор-врача - нормально, не считая хронического фарингита. Обследовала желудочно-кишечный тракт и получила диагноз: «аксиальная грыжа пищеводного отверстия диафрагмы» и «тракционный дивертикул пищевода без признаков дивертикулита».

Проконсультировалась повторно у двух гастроэнтерологов. Они говорят, что при этих заболеваниях такой симптоматики не наблюдается, возможно, что это индивидуальная особенность и надо «с этим» привыкать жить. Я так и делаю. Но все-таки я испыты-

ваю постоянный дискомфорт. Замечаю, что давление усиливается при наклонах, после приема пищи и особенно тогда, когда я нервничаю, хотя бы чуть-чуть. Я знаю, что существует, такое неврологическое явление как «ком в горле», оно мне знакомо, но я знаю, что оно может периодически возникать и пропадать. Меня же давит постоянно, я только во сне не ощущаю этого давления. Мой вопрос такой: от каких еще болезней может возникать чувство давления в горле? Мой возраст - 63 года. Заранее признательна. С уважением

ЗАЙКОВА Людмила  
Николаевна, г.Ярославль.

## ...ИЛИ СИНДРОМ НАДГОРТАННИКА

Ощущение «комка в горле» - крайне неприятная вещь. Множество людей, в основном - женщины, обращаются к лор-врачу с жалобами на наличие инородного тела в горле, которое пугает их, заставляя думать о возможной опухоли. Как правило, если лор-врач не находит никаких изменений, пациент может обратиться к невропатологу, эндокринологу, терапевту... И часто, так и не найдя причины неприятных ощущений, врачи пользуют обеспокоенного пациента массажем, ингаляциями, полосканиями, душевными беседами, а то и транкви-

Между тем порой достаточно только подробно объяснить особенности строения его глотки, чтобы он понял, отчего возникает так называемый «синдром надгортанника» (комки в горле).

Основной причиной возник-

ся механический контакт края лепестка надгортанника с язычной миндалиной. С возрастом надгортанник немного деформируется, его свободный кончик - лепесток - начинает изгибаться вперед, в сторону корня языка. Небные миндалины уменьшаются в объеме, а язычные (компенсаторно) несколько увеличиваются. Поэтому возникает механический контакт надгортанника и корня языка, что и дает ощущение комка в горле. Этот вывод я сделал по опыту 20-летней работы отоларингологом-онко-

Мнительные женщины, склонные прислушиваться к своему организму, рано замечают новое неприятное ощущение и начинают постоянно проверять, сохранилось ли оно или прошло. Проверяют, делая «пустой глоток» - без пищи и воды. А это только усугубляет неприятное ощущение, т.к. возникает

В КАБИНЕТЕ  
ВРАЧА



ростами по краям суставов. Функции руки заметно ухудшаются: узелки болезненные, кожа над ними краснеет. В дальнейшем остеоартроз может прогрессировать и затронет более крупные суставы.

### Отчего бывает заболевание?

Во-первых, оттого, что с возрастом хрящ, который покрывает поверхности костей в суставах, стирается, становится менее эластичным.

Почему же, спросите вы, артроз бывает не у всех? Не у всех, но у многих. Почти 80% людей в возрасте 50-60 лет страдают артрозом в той или иной степени.

Одинакового течения заболевания нет, потому что надо учитывать вторую причину - наследственную предрасположенность.

В-третьих, любые нарушения

нагрузки, при длительной работе или ношении тяжелых сумок. В далеко зашедших стадиях артроза болевой синдром практически постоянен.

### Лечится ли артроз?

Те изменения, которые уже сформировались в суставе, не поддаются обратному развитию. Но дальнейшее прогрессирование артроза можно предупредить.

### Как жить с артрозом?

Нужно ограничить движения, связанные с повышенной нагрузкой на сустав. Если это стопы - не бегать, не носить тяжести, поменьше ходить в гору и по лестницам. Если это пальцы рук - не отжимать ручную белье, ограничить вес сумок тремя килограммами и т.д. А вот движения, не требующие нагрузки, выполнять следует, для того, чтобы мышцы, окружающие

эти суставы, привычку и продолжаться 30-40 минут в сутки (лучше по 10-15 минут в течение дня). Эффект вы заметите уже через 3 месяца - болевой синдром уменьшится.

Хорошим способом поддержания мышечного тонуса является умеренная ходьба по 20-30 минут в день. Полезны езда на велосипеде (только не по кочкам), массаж. Курсы физиолечения эффективны, если их проводить два раза в год.

Для неосложненного остеоартроза полезны теплые ванны (ванночки для рук и стоп) с морской солью, ромашкой, шалфеем, зверобоем.

Медикаментозное лечение назначается на период обострения и направлено на снятие воспаления в суставе. Препаратов очень много, но нужно, чтобы их вам прописал врач, т.к. есть и возможные отрицательные воздействия.

## ВОЗБУДИМЫЙ ИЗ-ЗА «БАБОЧКИ»

На вопрос отвечает врач-эндокринолог высшей категории, заведующий отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко **Георгий Петрович РУНОВ**.

син и трийодтиронин, которые выделяются непосредственно в кровь

Гормоны щитовидной железы оказывают разностороннее действие на организм. Они регулируют созревание тканей и органов, а также рост и обмен веществ. Отсутствие, недостаток или избыток этих гормонов приводят к различным заболеваниям.

Диагноз обратившейся к нам читательницы - диффузный токсический зоб - следствие избыточного выделения гормонов щитовидной железы, в частности, тироксина. При этом происходят изменения, связанные прежде всего с нарушениями обмена веществ. В результате увеличиваются сосуды та пульса, расширяются кожные. О болезни также человеку может подсказать частая потливость. Кроме этого, больной становится очень возбудимым. Таких пациентов отличает прежде всего повышенная суетливость. Они постоянно куда-то томятся, быстро и сбивчиво говорят. Также у подобных больных возможно наблюдать ярко выраженное пучеглазие, дрожание рук, а иногда и всего тела.

При появлении подобных симптомов нужна обязательно консультация специалистов А.Л.Николаевой, в частности, рекомендуется повторить в предоперационный период исследование свободного тироксина. Если результат останется таким же, то есть 28,6 пмоль/л, то ей необходимо будет продолжать поддерживающую терапию. Принимать препарат мерказолина следует по 1-2 таблетки в день. После операции нужно будет снова повторить вышеуказанный анализ.

Что же касается чистотела, то его принимать не рекомендуется.

Обычно пациенты интересуются, а что же приводит к подобному заболеванию и можно ли как-то его предотвратить? Проблемы, связанные с щитовидной железой, в большинстве случаев генетически запрограммированы. Болезнь может не проявляться до тех пор, пока ее не спровоцируют какие-то экстремальные обстоятельства. При этом стрессы только часть из них.

Беседовала  
Наталья МЕЛЬНИКОВА.



если лор-врач не находит никаких изменений, пациент может обратиться к невропатологу, эндокринологу, терапевту... И часто, так и не найдя причины неприятных ощущений, врачи пользуются успокоительными препаратами, массажем, ингаляциями, полосканиями, душистыми эфирными маслами, а то и транквилизаторами.

Между тем порой достаточно только подробно объяснить больному человеку анатомические особенности строения его глотки, чтобы он понял, отчего возникает так называемый «синдром надгортанника» (комка в горле).

Основной причиной возникновения «комка в горле» является

несколько причин. Поэтому возникают механический контакт надгортанника и корня языка в горле. Этот вывод я сделал по опыту 20-летней работы отоларингологом-онкологом.

Мнительные женщины, склонные к истерии, начинают испытывать неприятное ощущение и начинают постоянно проверять, сохраняется ли оно или прошло. Проверяют, делая «пустой глоток» - веряют, делая «пустой глоток» - без пищи и воды. А это только усугубляет неприятное ощущение надгортанника о слизистую оболочку корня языка. У некоторых пациентов в этот момент возникает настоящее, не симулированное удушье, из-за того, что происходит вывих надгортанника.

Практически у всех пациентов с жалобами на комок в горле, как и у нашей читательницы, имеется хронический фарингит. У четверти больных наблюдается наличие крайней степени гипертрофии язычной миндалины.

Если вас беспокоит такое неприятное ощущение, постарайтесь избегать пустого глотка.

Могу предложить очень простой диагностический прием. Неприятные ощущения, боль, чувство инородного тела при проглатывании пищи и воды, при синдроме надгортанника не усиливается. В этом отличие синдрома надгортанника от различных новообразований.

Как избавиться от неприятных ощущений? Во-первых, понять, что происходящее с вами не является патологией.

Во-вторых, как я уже говорил, не делайте «пустого глотка». Держите при себе минеральную воду без газа, чай, отвар ромашки, и если появилось «комко», выпейте жидкость. В-третьих, можно закапывать масло (шиповника или какое-либо другое растительное) через нос 1-2 раза в неделю, лежа. Или смазывайте глотку через рот.

Если ощущения, беспокоящие вас, слишком сильные, еще раз покажитесь врачу-отоларингологу. При синдроме надгортанника показана криотерапия, которую проводит врач. Этот метод эффективен при ваших симптомах.

В.КОЧЕНОВ, д.м.н.,  
врач-отоларинголог,  
онколог

Железа получила свое название от щитовидного хряща гортани и вовсе не похожа на щит, как некоторые могут подумать. Это непарный орган, состоящий из двух долей, связанных перешейком. Поэтому железу скорее напоминает бабочку с расправленными крыльями. Вес щитовидной железы у взрослого человека примерно 25-30 граммов. С возрастом она уменьшается. Щитовидка производит два основных гормона - тирок-



# КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ?

Вы вполне можете если не избежать стресса, то свести до минимума его отрицательные последствия. Начните «закаляться» с сегодняшнего дня.

**Отдыхайте.** Вам не хватает для этого времени? Тогда подумайте, на что вы его тратите. Составьте список тех дел и занятий, на которые у вас уходит время. Внимательно просмотрите его и вычеркните те дела, которые можно было не делать совсем. И забудьте о них навсегда. А освободившееся время используйте для отдыха, прогулок, дополнительного сна. Отныне старайтесь четко распределять свое время. Организованность, между прочим, очень стимулирует.

**Больше занимайтесь любимыми делами,** старайтесь находить себе приятные занятия - сделайте вкусный салат из креветок, возьмитесь за вязание, поваляйтесь на диване с журналами. Мешают дети и муж? Уйдите в другую комнату и скажите им, что в течение часа вы для них не существуете. Или заведите дома такой порядок: воскресный вечер - это только ваш вечер, и вы можете распоряжаться им по своему усмотрению. Сходите к массажистке, а потом посидите с подругой за чашечкой кофе в уютном кафе. Главное - найти то, что можете себе позволить, и то, что доставит вам удовольствие.

**Не ждите каких-то особых случаев,** старайтесь по любому поводу устраивать себе маленькие праздники. Если вы, к примеру, наконец-то разобрались на антресолях - это отличный повод, чтобы купить бутылочку любимого сухого вина и пару апельсинов. Вы давно мечтаете о той миленькой голубой кофточке, что случайно увидели в магазине? Ну так купите ее! Ведь скоро у вас день рождения или именины. Не отказывайте себе ни в чем.

работу, послушайте тяжелый рок; выпейте чаю вместо утреннего кофе, возьмите на вооружение лозунг «Долой рутину!». Смена впечатлений дает всплеск энергии.

**Нет ли у вас синдрома пессимиста?** Постарайтесь найти положительную сторону во всем, что с вами происходит. Это можно сделать почти в любой ситуации. Таким образом вы обеспечите себе хороший эмоциональный фон, сократите количество негативных воздействий стресса. А если вы будете делать так постоянно, это просто войдет у вас в привычку и, между прочим, очень облегчит жизнь.

**Старайтесь полностью расслабляться хотя бы двадцать минут ежедневно** (если вам удобнее, пусть это будет четыре пятиминутных передышки). Сядьте в кресло, прикройте глаза и дайте осесть впечатлениям сегодняшнего дня. Вспомните ощущение, когда вы проваливаетесь в сладкий сон, постарайтесь его воспроизвести. Сначала покажется трудным высидеть без дела даже минуту. Но прилив сил после релаксации убедит вас в том, что такой вид отдыха очень эффективен. Кстати, потом можно это делать даже в транспорте, в очереди или сидя за рабочим столом.

**Пересмотрите круг своих знакомых.** Может быть, не стоит постоянно напрягаться и тянуться за подругой, рядом с которой вы боитесь показаться неостроумной или некрасивой? Общайтесь с теми, с кем чувствуете себя комфортно и свободно. Расставляйтесь с людьми, которые вызывают у вас отрицательные эмоции. Если же рас-



гих людей, помогает наладить добрые отношения. Это ли не поддержка? Казалось бы, мелочь, но она даст вам почувствовать уверенность в себе, ощущение полноты жизни. Чаще общайтесь с людьми, которые любят посмеяться, ведь не зря считается, что смех продлевает жизнь. Берите пример с детей - они обычно веселы, непосредственны и беззаботны. Или с мужчин - они никогда при встрече не станут пересказывать друг другу все неприятности, которые с ними приключились. Скорее, перекинутся шуткой..

**Постарайтесь сократить круг своих обязанностей.** Делегируйте часть из них домашним, пореже произносите фразу «Я сама», нагружаясь как вол. Пересмотрите список дел, может, среди них есть какие-то неважные, без которых вы вполне обойдетесь? Все равно вы никогда не добьетесь того, чтобы все вокруг было в идеальном порядке - чистая квартира, вовремя приготовленный обед, аккуратные дети. Не берите на себя непосильную ношу - всех дел не перепелешь. Старайтесь

## ПОМОГАЮТ ДРУЗЬЯ И ГОРМОНЫ

Исследование, проведенное швейцарскими учеными, подтверждает, что дружеские отношения могут быть отличным средством от стресса. В экспериментально созданной стрессовой ситуации уровень стресса оказывался меньше у тех испытуемых, кто имел возможность ощутить участие и поддержку лучшего друга. Уровень стресса у участников эксперимента оценивался по уровню связанного со стрессом гормона кортизола и по данным опроса.

Другим эффективным средством справиться с тревогой оказался спрей, содержащий гормон окситоцин. Этот гормон выполняет в организме множество функций. Так, у женщин он участвует в регуляции родов и грудного вскармливания. Можно предположить, что окситоцин регулирует материнское поведение: не позволяет матери испытывать лишний стресс и отвлекаться на что-нибудь, не связанное с уходом за потомством. Ранее способность окситоцина защищать организм от стресса изучалась на животных.

Авторы считают, что окситоцин можно считать антистрессовым фактором, действующим в организме и женщин, и мужчин. Интересно, что среди мужчин - участников эксперимента наиболее спокойно себя чувствовали те, кто получил и дружескую поддержку, и дозу окситоцина.

## КАКИЕ МАСКИ НАДЕВАЕТ ДЕПРЕССИЯ

Грустная ситуация с диагностикой депрессии приводит к тому, что путь больного до нужного ему специалиста - невропатолога или психиатра - затягивается на 10-15 лет.

За какими же масками чаще всего прячется этот изобретательный недуг?

Иногда депрессия имитирует лицевые боли. Тогда ее проявления напоминают невралгию тройничного или языкоглоточного нервов, болезненности зубов, височного и нижнечелюстного суставов. Появляется ощущение непривычной шершавости языка, чувствуется его онемение и даже «волосатость». Боли бывают очень сильными и поведенческие

средства в этой ситуации почти бессильны. Имитацию подобного болевого синдрома часто принимают за мигрень или вегетососудистую дистонию. В результате многолетнее лечение не приносит никакого эффекта.

Иногда депрессия принимает подобие радикулита, заболеваний суставов, мышечных болей или невралгии. Такая ее маска называется артралгией. После рент-



Не ждите каких-то особых случаев, старайтесь по любому поводу устраивать себе маленькие праздники. Если вы, к примеру, наконец-то разобрались на антресолях - это самый настоящий повод, чтобы достать бутылочку любимого сухого вина и пару апальсинов. Вы давно мечтаете о той миленькой голубой кофточке, что случайно увидели в магазине? Ну так купите, ведь скоро у вас день рождения или именины. Не отказывайте себе ни в чем.

Разорвите цепь привычных событий, которые притупляют у нас вкус к жизни. Выберите новый маршрут для поездки на

даже если это эффективно. Кстати, потом можно это делать даже в транспорте, в очереди или сидя за рабочим столом.

Пересмотрите круг своих знакомых. Может быть, не стоит постоянно напрягаться и тянуться за подругой, рядом с которой вы боитесь показаться неостроумной или некрасивой. Общайтесь с теми, с кем чувствуете себя комфортно и свободно. Расставайтесь с людьми, которые вызывают у вас отрицательные эмоции. Если же расстаться с ними в силу каких-то причин невозможно, сократите общение до минимума.

Чаше улыбайтесь. Ведь улыбка располагает к вам дру-

круг своих обязанностей. Делегируйте часть из них домашним, пореже произносите фразу «Я сама», нагружаясь как вол. Пересмотрите список дел, может, среди них есть какие-то неважные, без которых вы вполне обойдетесь? Все равно вы ни-  
когда не добьетесь того, что вы-  
 все вокруг было в идеальном  
 порядке - чистая квартира, пов-  
 ремя приготовленный обед, ак-  
 куратные дети. Не берите на себя  
 непосильную ношу - всех дел не  
 переделаешь. Отнеситесь к это-  
 му спокойно. Пусть дети не каж-  
 дый день меняют футболки, в  
 конце концов это не самое глав-  
 ное в жизни.

© «Домашний очаг».

чаще всего прячется этот изобретательный недуг?

Иногда депрессия имитирует лицевые боли. Тогда ее проявления напоминают невралгию тройничного или языкоглоточного нервов, боли в зубной, височной и нижней челюсти. Появляется ощущение непривычной шершавости языка, чувствуется его онемение и даже «волосатость». Боли бывают очень сильными, и доведенные до отчаяния люди просят стоматолога удалить совершенно здоровые зубы. Как ни странно, иногда это приносит временное облегчение.

Абдоминальный синдром проявляется неприятными ощущениями в области живота: болями, тяжестью, чувством жара или холода. Такое состояние может сопровождаться тошнотой, запорами или поносами, потерей аппетита. Самочувствие ухудшается ночью и утром, во второй половине дня становится легче. Нередко с этими симптомами человек поступает в больницу с подозрением на аппендицит, пищевое отравление или холецистит. Терапевтическое и хирургическое лечение, направленное на борьбу с этими недугами, не помогает.

Головная боль - еще одна маска депрессии. Когда заболевание принимает эту форму, появляется головная боль (чаще всего утром и ночью) без четкой локализации. Ощущения могут быть самыми разнообразными: голову как бы сжимает жесткий обруч, по ней ползают мурашки, чувствуется жжение. Обезболиваю-

почти бессильны. Имитацию подобного болевого синдрома часто принимают за мигрень или вегетососудистую дистонию. В результате многолетнее лечение не приносит никакого эффекта.

Иногда депрессия принимает подобие радикулита, заболеваний суставов, мышечных болей или невралгии. Такая ее маска называется артралгией. После рентгенологического исследования становится ясно, что в зоне боли нет поражения нервов и суставов.

Боль в сердце, жжение или холод в груди, сердцебиение имитирует кардиалгия. Чтобы отличить эту маску от настоящих сердечно-сосудистых заболеваний, достаточно сделать кардиограмму. При депрессии результаты обследования не подтверждают жалоб. Сердечные препараты немного уменьшают боль, но не снимают ее полностью. При депрессии, маскирующейся под стенокардию, нитроглицерин не эффективен.

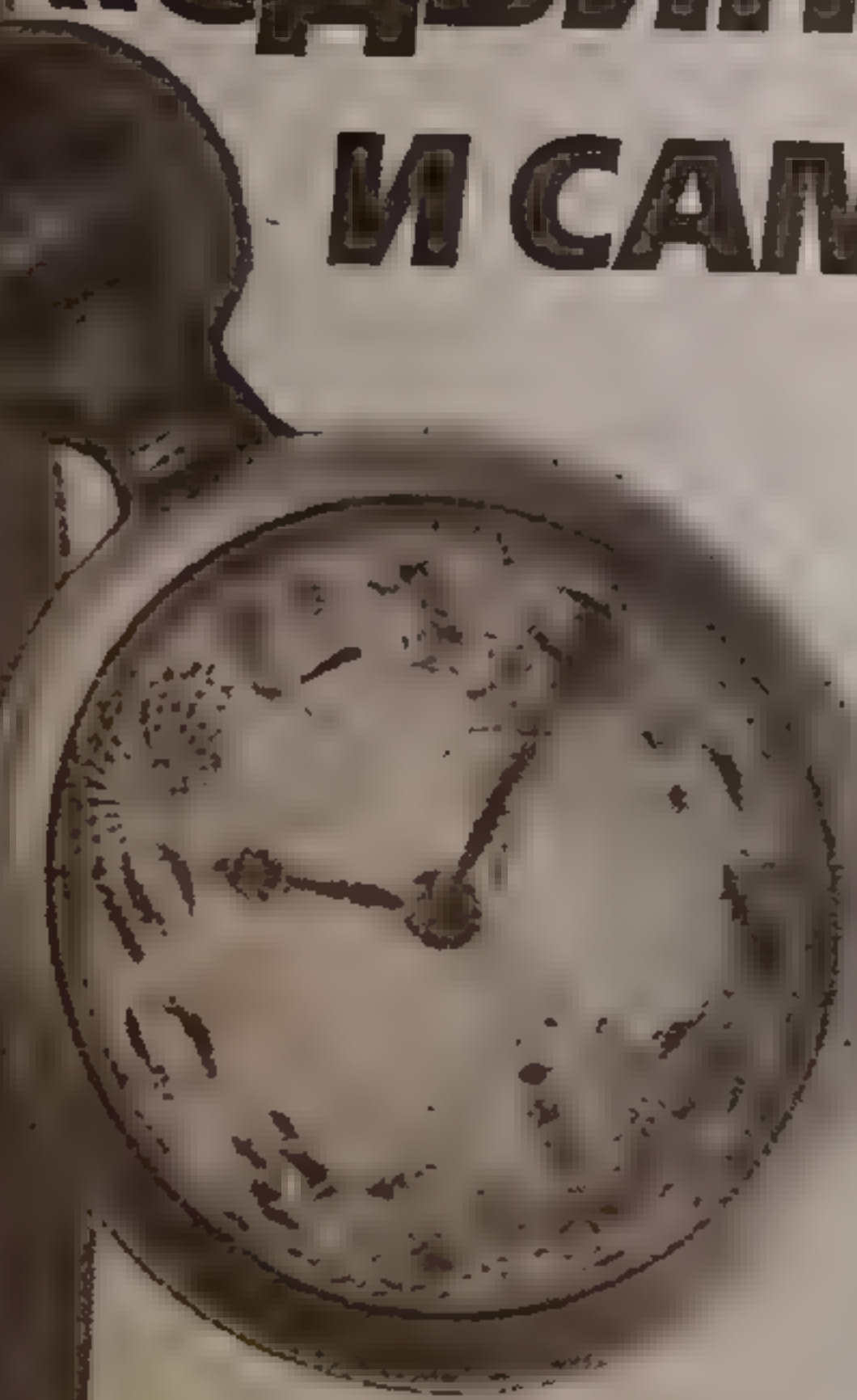
Когда депрессия прячется за маской бессонницы, расстройства сна становятся основными или единственными проявлениями заболевания. Человек просыпается рано утром, плохо отдохнувшим. Пик его активности приходится обычно на 12 часов дня, потом он чувствует усталость и без чашки крепкого кофе или чая не может продолжать работу. К вечеру он становится совершенно разбитым и все же не может уснуть до глубокой ночи.

Фобия - также одна из самых распространенных масок депрессии. Она проявляется в приступах страха, которые случаются обычно ночью и утром. Чаще всего они связаны с ипохондрией: человек боится смерти, остановки сердца, СПИДа, инфаркта и других «страшных» болезней. Причем одновременно он осознает беспочвенность своих опасений.

На ранних стадиях депрессия проявляется сексуальными расстройствами. При этом наблюдается ослабление эрекции, замедленное семяизвержение. Для такой формы заболевания характерно стремление к более сильному сексуальному раздражителям. Привычная половая жизнь перестает приносить удовлетворение.

© «Семейный доктор»

## СДВИНЕШЬ ВРЕМЯ - «СДВИНЕШЬСЯ» И САМ



бежных и отечественных исследований, применение режима «летнего» времени ведет к повышению заболеваемости населения, увеличению количества ДТП, повышению производственного травматизма, возрастанию обращаемости за медицинской помощью в связи с обострением хронических заболеваний, росту попыток суицидов и т.п. По данным проводившихся в США исследований, после «сдвига» количество смертельных исходов от несчастных случаев возрастает на 6 процентов, травм с утратой трудоспособности - на 7 %. А потери от ДТП по вине сонливости водителей обходятся казне в 37,9 млрд. долларов.

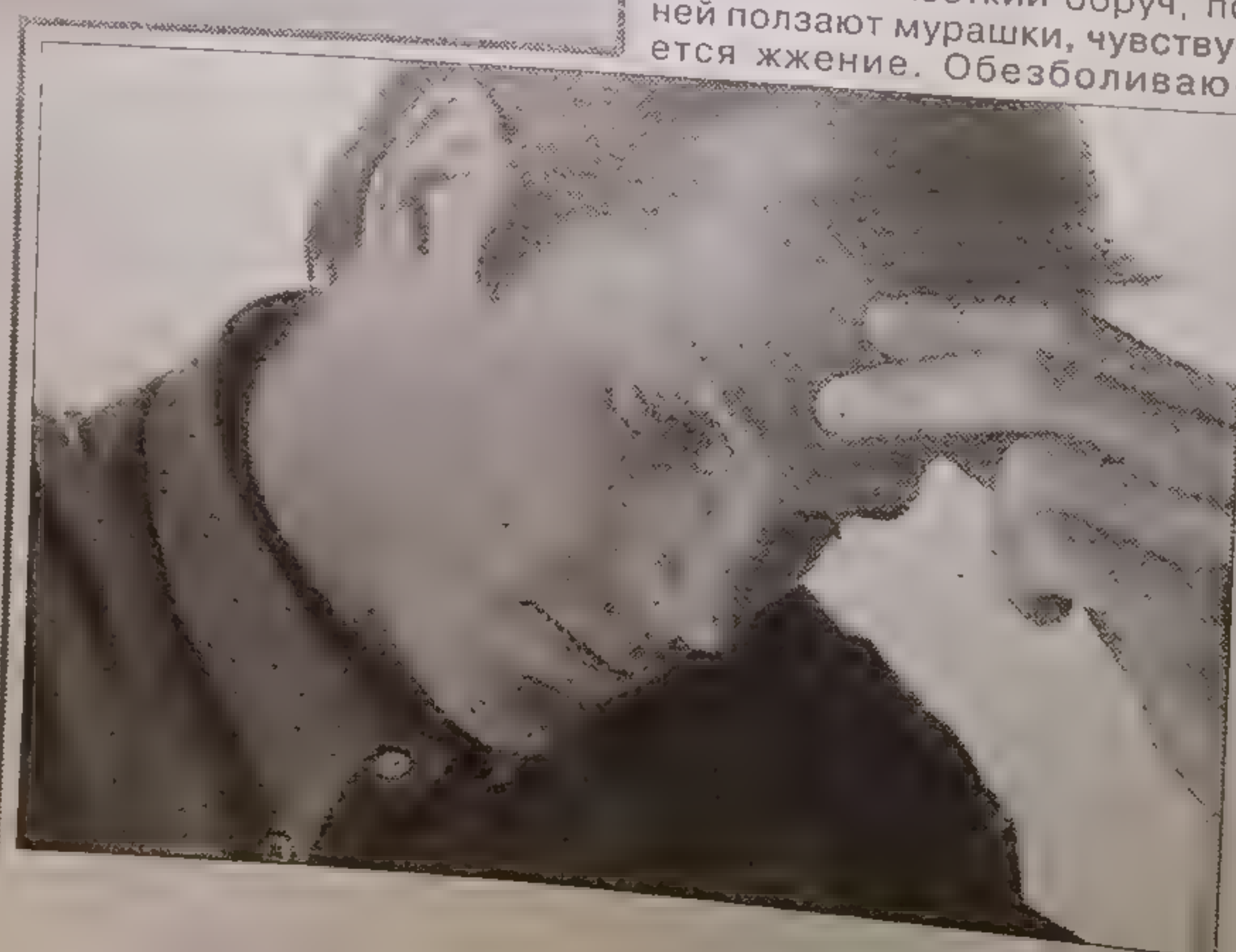
Отечественные данные свидетельствуют, что и у нас сезонный перевод часов негативно влияет на здоровье людей. Например, в течение первых 5 суток после него на 11 % увеличивается количество вызовов «скорой помощи» к больным с гипертонической болезнью и инфарктами миокарда. Количество суицидальных попыток в этот же период возрастает более чем на 60 %. Имеющиеся данные свидетельствуют: искусственное изменение времени - дополнительный фактор, негативно влияющий на резервы организма и расшатывающий здоровье людей.

Infoart.

## ...А СНУ - ЛИШНИЙ ЧАС

Хотите стать энергичнее? Отдавайте ежедневно сну лишний час. Исследования немецких врачей показали, что у людей, спящих ночью по девять и более часов, более высокие показатели тестирования, чем у тех, кто закрывает глаза на привычные восемь часов.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



Действующая в России система исчисления времени, как считают ученые, приводит к нарушению жизненно важного ритма «бодрствование - сон». Применение режима «декретно-летнего» времени ведет к насильственному пробуждению россиян в течение 9 месяцев в году. Особо вредное влияние оно оказывает на организм детей, у которых 30-50 % утренней части сна приходится на самую здоровую его фазу - «быстрого» сна, что негативно влияет на формирование их нервной системы и развитие мозга.

По материалам ряда зару-





ХОЧУ  
ПОДЕЛИТЬСЯ

## КАПРИЗНЫЙ, НО ТАКОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ!

Добрый день, редакция газеты «Твое здоровье»! Очень много нового узнаю из вашей газеты. Признательна, что печатаете народные методы лечения, некоторыми и я пользуюсь. Хотелось бы написать об индийском морском рисе.

Ничего общего с рисом, из которого варим кашу, нет, просто называют его так. Он напоминает чайный гриб, который мы раньше выращивали в 3-литровых банках, получался лечебный напиток. Индийский рис напоминает белые прозрачные льдинки или рисинки, которые находятся постоянно в банке с водой. На 1 литр кипяченой холодной воды я кладу 2 ст.ложки риса + 2 ст.ложки сахара + 5 изюминок, через 3 дня напиток готов. Напиток получается очень вкусный, похож по вкусу на шампанское, также газированный. Слив напиток, рис промываю кипяченой холодной водой и опять заправляю. Рис постоянно растет, на литровую банку надо 2 ст.ложки риса, лишний приходится выкидывать, иначе быстро закиснет. Пью напиток из морского риса уже 7 лет и не знала, какой он полезный, несколько раз у меня выходили камни. Как-то разговорила с одной знакомой, которая также пьет напиток из риса, она мне показала 3 камня, оказывается, морской рис дробит, растворяет и выводит из организма камни и песок. Кроме того, индийский морской рис лечит избыточный вес, нарушение обмена веществ, синдром хронической усталости, гипертонический синдром детского возраста, депрессивные расстройства, неврозоподобные состояния, последствия перенесенного ишеми-

Могу поделиться с читателями. Рис не высылаю, он очень капризный, боится холода, сквозняков, прямых солнечных лучей. Обязательно через 3 дня надо промывать и снова заправлять, - это его питание, если этого не делать, рисинки распадаются в осадок, получается уксус и грибок погибает. Кто хочет поправить свое здоровье, приезжайте, звоните, пишите. С собой не забывайте взять чистую посуду с плотной крышкой, чтобы не разлить, в дороге крышку приоткрыть, для поступления воздуха. Приехать можно в будни с утра и до 12.00. Рада буду всем помочь. Мой адрес: 142209, Московская обл., г. Серпухов, ул. Чернышевского, 25-61. Белошицкой О.Л., д.тел. 35-28-21.

Также у меня имеется молочный гриб, который заправляется молоком, на следующий день получается лечебный кефирчик, молоко можно брать любое. Грибной кефирчик не имеет



## РИСКНУЛА И ПОБЕДИЛА

Мне хочется поделиться опытом избавления от облитерирующего эндартериита. Не однажды встречала в рубрике «Отзовись» письма с вопросами об этой болезни.

Врачи считают болезнь неизлечимой и предлагают операцию. Я видела несчастных больных в отделении сосудистой хирургии. Мне стало страшно, и это заставило искать иные средства борьбы. Подумала: даже если есть хоть один шанс из тысячи, я рискну. И я победила.

Диагноз мне был поставлен в 1979 году, вместе с ИБС, миокардитом, венозной недостаточностью. Этот «букет» привел меня к инвалидности на целых 7 лет. Я сама по крупицам искала то, что может мне помочь. Тогда литературы на эту тему не было, спросить было не у кого.

Но мой врач-хирург сказал сразу: «Не сбросите лишний вес - заказывайте гроб с музыкой. От лекарств больше вреда, чем пользы. Я лично верю в витамины».

И он рекомендовал мне диету без молока, соли, сахара. Мясо - не чаще 2 раз в неделю, 1 день в неделю - полное голодание и 1 день - разгрузочный (на огурцах или арбузах). И главное - движение. Но так как ходить я почти не могла, стала выполнять несложные упражнения для ног, прямо лежа в постели, делала массаж ног от стопы до паха, использовала компрессы из английской соли, летом прикладывала листья лопуха и хрена, мазала яблочным уксусом, уриной. Словом, это была целая эпопея. Но я победила. И мне очень помогла дыхательная гимнастика Стрельниковой, которую я целый год делала лежа, а потом сидя, и только после всего - в движении по 400-700 вдохов в одно занятие.

Через год после начала лечения я смогла настолько улучшить свое состояние, что стала осваивать велосипед и с его помощью уже укреплять мышцы ног. Приобщалась к бегу. Летом много ходила босиком по песку, гальке, по траве, зимой насыпала в коробку горох и ходила по нему. Сейчас использую резиновый массажный коврик. Ежедневно уже в течение нескольких лет делаю контрастные ванночки для ног - по щиколотку, принимаю хвойные ванны.

Мне идет 60-й год, а я по-прежнему активна, езжу на велосипеде, бегаю, много хожу. На ноги практически не жалуюсь. Недавно ко всем своим процедурам добавила еще средства для очистки сосудов - чесночные таблетки и натуральные пищевые добавки типа полифенола и аскорби-

## ЛЕЧИМ ГЛАЗКИ

Примочки для глаз, раздраженных от пыли или дыма  
1 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. цветов ромашки, 1 ч. л. укропа, 1 ст. кипятка.

Смешайте листья и цветы, залейте кипятком. Дайте настояться в течение 15-20 минут, затем процедите. Смочите в настое два ватных тампона и положите их на 5-10 минут на закрытые веки. Настоем можно также промывать веки утром и вечером.

Отвар для промывания уставших век

1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 1 ст. воды.

Залейте корни водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 30 минут. Остудите, процедите. Отваром промывайте веки утром и вечером.

Компресс для усталых, воспаленных глаз

2 ст. л. сливок

Смочите сливками два ватных тампона. Положите их на глаза на 5 минут.

Компресс от темных кругов вокруг глаз

2 ст. л. свежего творога

Разделите творог на 2 равные части. Разложите в два марлевых мешочка, сделанных по размеру глазной впадины. Положите мешочки с творогом на глаза на 5-10 минут.

Ванночки для расслабления

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



ний приходится выкидывать, иначе быстро закиснет. Пью напиток из морского риса уже 7 лет и не знала, какой он полезный, несколько раз у меня выходили камни. Как-то разговорила с одной знакомой, которая также пьет напиток из риса, она мне показала 3 камня, оказывается, морской рис дробит, растворяет и выводит из организма камни и песок. Кроме того, индийский морской рис лечит избыточный вес, нарушение обмена веществ, синдром хронической усталости, гипертонический синдром детского возраста, депрессивные расстройства, невротоподобные состояния, последствия перенесенного ишемического инсульта и переходящих нарушений мозгового кровообращения, артриты, полиартрит, ревматизм.

И еще от себя добавлю, напиток обладает противомикробным действием, можно полоскать рот, горло, промывать раны, ссадины, делать компрессы, примочки. Вот какой целебный морской рис.

править свое здоровье, приезжайте, звоните, пишите. С собой не забывайте взять чистую посуду с плотной крышкой, чтобы не разлить, в дороге крышку приоткрыть, для поступления воздуха. Приехать можно в будни с утра и до 12.00. Рад буду всем помочь. Мой адрес: 142209, Московская обл., г. Серпухов, ул. Чернышевского, 25-61. Белошицкой О.Л., д.тел. 35-28-21.

Также у меня имеется молочный гриб, который zapравляется молоком, на следующий день получается лечебный кефирчик, молоко можно брать любое. Грибной кефирчик не имеет себе равных по восстановлению желудочно-кишечного тракта и крови. За считанные дни он выводит отравившие свое в организме антибиотиками и латает поврежденный организм. Также по почте не высылается - пролаждает.

**О. БЕЛОШИЦКАЯ,**  
г. Серпухов.

Смешайте листья и цветы, залейте кипятком. Дайте настояться в течение 15-20 минут, затем процедите. Смочите в настое два ватных тампона и положите их на 5-10 минут на закрытые веки. Настоем можно также промывать веки утром и вечером.

#### Отвар для промывания уставших век

1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 1 ст. воды. Залейте корни водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 30 минут. Остудите, процедите.

#### Компресс для усталых, воспаленных глаз

2 ст. л. сливок

Смочите сливками два ватных тампона. Положите их на глаза на 5 минут.

#### Компресс от темных кругов вокруг глаз

2 ст. л. свежего творога

Разделите творог на 2 равные части. Разложите в два марлевых мешочка, сделанных по размеру глазной впадины. Положите мешочки с творогом на глаза на 5-10 минут.

#### Ванночки для раздраженных глаз

1 ч. л. ромашки, 1 стакан кипятка

Ромашку залейте кипятком. Дайте настояться в течение 15-20 минут, затем процедите. Налейте настой, который должен иметь температуру тела, в специальную чашку, опустите голову вниз, прикоснитесь открытым глазом к воде и несколько раз моргните. Поднимите голову, закройте глаза и посидите несколько секунд. На кожу вокруг глаз нанесите крем.

*Мелисса.ru.*

песку, гальке, пограве, зимой насыпала в коробку горох и ходила по нему. Сейчас использую резиновый массажный коврик. Ежедневно уже в течение нескольких лет делаю контрастные ванночки для ног - по шиколотку, принимаю хвойные ванны.

прежнюю обувь, много хожу. лосипеде, бегаю, много хожу. На ноги практически не жалуюсь. Недавно ко всем своим процедурам добавила еще средства для очистки сосудочесночных таблетки и натуральные пищевые добавки типа полифепана и сплата. За все время сбросила 23 килограмма.

**Тамара СОЛЯНИК,**  
Ростов-на-Дону.  
© «Предупреждение».

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНИВОГО КИШЕЧНИКА

Физические упражнения активизируют перистальтику и нормализуют тонус кишечника, укрепляют мышцы брюшного пресса.

Гимнастика, предложенная вашему вниманию, используется как при атонических, так и при спастических запорах. Выполнять ее надо регулярно, постепенно увеличивая нагрузку. Только тогда наступит ожидаемый эффект. Желательно также выполнять физические упражнения в одно и то же время, лучше в утренние часы и, конечно, до приема пищи.

В течение первого месяца занятий каждое упражнение повторяется 3-5 раз, далее - 5-10 раз. Физическая нагрузка не должна вызывать появления или усиления болей в кишечнике, вздутия живота, учащенного сердцебиения и других неблагоприятных сдвигов.

Движения надо выполнять медленно, сочетая их с дыханием.

Комплекс упражнений состоит из четырех блоков: лежа на спине, на правом боку, затем на левом и на животе. Противопоказаниями являются: повышенная температура тела, язвенный колит, боли в области кишечника, понос, недостаточность кровообращения II-III степени, сопутствующие заболевания в стадии обострения.

### I. Лежа на спине

1. Руки на животе. Вдохнуть, втягивая живот, а затем выдох-

нуть, втягивая живот и надавливая на него руками.

2. Потянуться руками за головой, втягивая живот, - вдох; опустить руки вдоль туловища - выдох.

3. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по кушетке. Дыхание произвольное.

4. Сделать вдох.

Согнуть ногу, прижимая руками бедро к груди, - выдох.

5. Сделать вдох. Согнуть ноги, одновременно подтягивая их к груди, - выдох (без помощи рук).

6. Ноги согнуты. Отклонить ноги влево, затем вправо. Дыхание произвольное.

7. То же, но стопы кушетки не касаются.

8. Ноги согнуть. Вдох. Поднять таз, втягивая живот, - выдох.

9. Вдох. Выполнять 3-5 круго-

вых движений ногами, как при езде на велосипеде, - выдох.

10. Вдох. Выполнить 3-4 движения прямыми ногами с амплитудой 15-30 см («ножницы») - выдох.

11. Руки в стороны - вдох. Коснуться правой рукой левой руки с поворотом - выдох.

12. Вдох. Перейти в положение сидя, касаясь голени руками, - выдох.

### II. Лежа на правом боку

13. Правая рука под головой, левая на животе, ноги согнуты. Вдох - живот выпятить, выдох - живот втя-

нуть, помогая рукой.

14. Вдох - выпрямить левую ногу и потянуться рукой вперед; выдох - согнуть ногу, подтягивая ее рукой к груди.

### III. Лежа на левом боку

15. Повторить упражнения 13 и 14.

### IV. Лежа на животе

16. Кисти под плечами. Перейти в положение на четвереньки и сесть на пятки, не отрывая рук от пола; затем вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.

17. Поднять ногу - вдох, опустить - выдох.

18. Диафрагмальное дыхание - при вдохе живот выпячивается, при выдохе - втягивается.

### V. Стоя

19. Ходьба обычная (1 мин.). Дыхание произвольное.

20. Придерживаясь руками за какую-либо опору, сделать вдох. Присесть на полной стопе - выдох.

21. Руки вверх - вдох; наклониться вперед, опуская руки и втягивая живот, - выдох.

22. Руки на поясе. Поднять и опустить ногу (6-10 раз); затем другую. Дыхание произвольное.

23. Ходьба обычная (1 мин.); ходьба, перекачиваясь с пятки на носок (0,5-1 мин.). Дыхание произвольное.

24. Повторить упражнение 1.

Подготовила Елена БАТЫРЕВА.

## НЕ СПЕШИТЕ



## ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Чистка зубов сразу после потребления фруктов или салата надолго повреждает зубную эмаль, - к такому выводу пришли специалисты немецкого общества по сохранению здоровья зубов на своей ежегодной конференции в Саарбрюкене. После потребления пищевых продуктов, в которых содержится кислота, к которым также относятся фруктовые соки и вино, лучше подождать полчаса, этого времени достаточно, чтобы зубная эмаль «отдохнула» от кислоты, а затем можно и нужно чистить зубы.



## ШКОЛА КАЗАНОВЫ: ДЕЛАЙТЕ ПОДАРКИ И КОМПЛИМЕНТЫ

Тяжела доля дамского угодника, но если ты всерьез намерен прослыть таковым, то переборщи свою лень и попробуй уяснить, что надо для счастья твоей избранницы. Девушке просто необходимы постоянные комплименты и подарки. Именно они находятся в верхних строках нашего списка.

Если ты хочешь сохранить свою связь с подружкой как можно дольше, то **комплименты нужно говорить почаще** (это, кстати, довольно сложное искусство). Именно они залог хороших отношений между вами, и если ты заставишь себя хотя бы дважды за одну встречу родить красивый комплимент, то считай, что

**Пара практических советов: 1) не желай женщинам выглядеть «на все сто»; 2) если ты опоздал с комплиментом, не нужно наверстывать упущенное на следующий день: «Дорогая, ты вчера прекрасно выглядела!»**

девочка - твоя. На этот вечер, по крайней мере, если, конечно, не нашелся какой-нибудь ловкач, который сказал ей больше приятных слов. Что говорить и как - каждый решает сам. Главное, делать это чаще и своими словами. **Не нужно штампов и всем известных сравнений.** Пара практических советов: 1) не желай женщинам выглядеть «на все сто»; 2) если ты опоздал с комплиментом, не нужно наверстывать упущенное на следующий день: «Дорогая, ты вчера прекрасно выглядела!»

От жизни духовной переходим к материальной. Минимум три раза в год ты должен быть щедрым и заботливым, поэтому готовься с первого дня вашего знакомства. Это не значит купить букет сегодня, а подарить его 8

Марта. Хотя основной подарок можешь подготовить заранее. Выбор презентов для девушки - наука не из легких. **Старайся учитывать не только свои вкусы, но и пожелания своей пассии.** Дарить косметику бесполезно - мужчина никогда не угадает нужный оттенок лака и губной помады (исключение, когда она сама тебя попросит). Если ты подаришь девочке шампунь или мыло, то, возможно, она обидится; может, ты считаешь ее грязнулей? Преподнеси в

подарок французское белье, ты ошастливишь ее, но может насторожится ее мама. А проблемы с родителями вам ни к чему, так что ищи подарок попроще

- книгу ей купи или картину, а может, она мечтает о плеере или мягкой игрушке...

**Не забывай и мелких знаков внимания.** Ей безумно приятно будет получить кассету с ее любимой группой, новый журнал или маленький флакончик духов. Шоколадки, ручки и прочая мелочовка даже не обсуждается - девочкам этим надо подпитывать постоянно. Неожиданность вручения маленького сувенира добавит немало очков в твой рейтинг.

**Будь со своей любимой ласковым и внимательным не только по праздникам, а в любое время года и суток.** Поэтому, даже если твоя половина уже достала тебя вопросом «Ты меня любишь?», не давай выхода своим отрицательным эмоциям и всегда отвечай «да».

Вы когда-нибудь мечтали о таком сексе, при котором таяли бы, как весенний снег, и готовы были кричать: «О, пожалуйста, не останавливайся»? Можете не отвечать - наверняка такое было. А осуществилась ли ваша мечта? Вы скептически промолчали... И все же, еще не все потеряно. Быть может, опыт некоторых женщин, которым они решили поделиться, и комментарий специалиста помогут вам в решении некоторых проблем.

### Первое разочарование

Алла, 23 года: «Я стала женщиной в день моего 17-летия. Насмотревшись фильмов, начитавшись соответствующей литературы, я была готова «умереть» от счастья и испытать блаженство. Но единственное, что совпало, - только стоны. Да и то больше от разочарования, чем от страсти. Три минуты пыхания и ерзания, достаточно неприятные ощущения... Честно говоря, меня удивило, что люди все еще населяют нашу планету, если дети делают именно таким образом.

Два года спустя (время не прошло даром!), закупив шампанского, шоколада и прихватив чрезвычайно опытного любовника, я провела три недели отпуска в причерноморском доме отдыха. И поняла, что умопомрачительный, полный наслаждений секс - существует! Но, очевидно, ему сопутствуют некоторые тайны, правила. Какие же?»

### Кому нужна любовь?

Врач-сексолог Марина Макоева, комментируя этот сюжет, подтверждает: да, совсем не стыдно заниматься сексом ради него самого. Хотя многие считают естественным отдаваться только тогда, когда любят партнера. Если же любви нет - то подобное, мол, уже недопустимо. Следует ли из этого, что любовь и секс - понятия неразделимые?

21-летняя Лиза возражает: «Когда вы его не любите, то не сдерживаете себя в любых вольностях, так как вам все равно, что он подумает о вас на следующее утро». Лизе вторит 24-летняя Ольга: «Мы порой лишаем себя самых приятных ощущений первой ночи, когда пытаемся сначала проверить свои и его чувства, почти силой оттащиваем его подальше от постели и усаживаемся».

## И НИКАКИХ РАЗБИТЫХ СЕРДЕЦ!

ких разбитых сердец и слез не будет, останутся только сладкие воспоминания».

### Хорошо выглядеть?

Нет, спасибо!

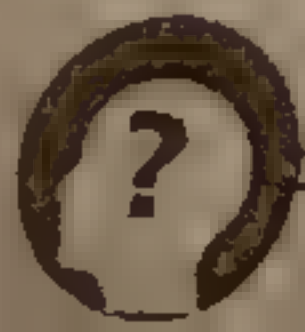
«Я жила в одной квартире с девушкой, что называется, экстра-класса, - вспоминает 20-летняя Светлана. - И мучила себя фантазиями: насколько она лучше в постели, чем я? Подруга всегда прекрасно выглядела: ухоженные волосы, хорошо наложенный грим. Однажды я натолкнулась на нее в ванной комнате, куда она зашла после любовной встречи с парнем. У нее даже губная помада не была размазана. А у меня все не так: волосы спутаны, макияж растекается... И когда соседка призналась, что ни разу не испытала оргазма, я задумалась: не оттого ли, что она всегда беспокоится, как выглядит в глазах партнера? Ведь настоящий секс сопряжен с буй-

будете стесняться своего тела, толстых ляжек и всего остального, хороший секс для вас недосыгаем. Невозможно достичь оргазма, втягивая при этом живот, чтобы не казаться партнеру излишне толстой».

### Эмоциональный настрой

«Однажды, - говорит 24-летняя Татьяна, - я просто постучалась к парню, с которым разошлась два года назад. Как-то само собой мы очутились в постели. Мне не следовало этого делать, но все было даже лучше, чем прежде, когда мы встречались постоянно. Иногда отношения так затягивают, что напрочь забываешь о сексе».

Пожалуй, здесь речь уже не о продолжительной любви, а просто о наплыве эмоций. Но если вы, например, влюбились в кого-то, вы же не подойдете и не скажете ему: «Секс - это не то, что мне нужно».



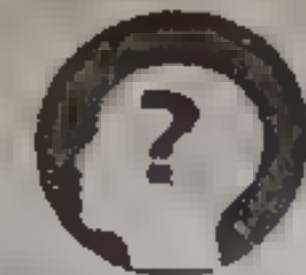


лай женщинам выглядеть «на все сто»; 2) если ты опоздал с комплиментом, не нужно наверстывать упущенное на следующий день: «Дорогая, ты вчера прекрасно выглядела!»

От жизни духовной переходим к материальной. Минимум три раза в год ты должен быть щедрым и заботливым, поэтому готовься с первого дня вашего знакомства. Это не значит купить букет сегодня, а подарить его 8

девчонок этим надо подпитывать постоянно. Неожиданность вручения маленького сувенира добавит немало очков в твой рейтинг.

**Будь со своей любимой ласковым и внимательным не только по праздникам, а в любое время года и суток.** Поэтому, даже если твоя половина уже достала тебя вопросом «Ты меня любишь?», не давай выхода своим отрицательным эмоциям и всегда отвечай «да».



**ИНТИМ-ВОПРОС**

## МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

**Испытывают ли мужчины проблемы с эрекцией после 50 лет?**

Действительно, в этом возрасте содержание мужского гормона - тестостерона - несколько понижается, но все же не настолько, чтобы эрекция была невозможной. Тем не менее мужчине требуется больше времени для возбуждения, и это время с возрастом будет постепенно увеличиваться. Зато после 60 мужчина может долго сохранять состояние эрекции, не эякулируя.

В пожилом возрасте мужчина способен на длительный половой акт, но повторная эякуляция бывает возможна лишь на следующий день. Следует подчеркнуть, что для сохранения формы пожилым мужчинам следует иметь регулярные половые сношения.

**Испытывают ли пожилые мужчины оргазм?**

Да, несмотря на то, что годы снижают интенсивность ощущений. Количество сокращений пениса уменьшается, предчувствие эякуляции становится не таким сильным. Зато ощущение удовлетворения после окончания полового акта остается неизменным. При этом мужчина все еще сохраняет способность к воспроизведению.

**Является ли девственная плева синонимом девственности?**

Нет. Напомним, что эта тонкая мембрана расположена у входа во влагалище. Она может порваться еще в детстве, когда девочка занимается гимнастикой, катается на велосипеде или начинает пользоваться гигиеническими тампонами. Следовательно, разорванная девственная плева не доказывает, что девушка имела сексуальные отношения. Так же, впрочем, как и наличие девственной плевы не свидетельствует о непорочности. Эта пленка настолько эластична, что может растягиваться, не сразу разрываясь во время проникновения.

ют естественным отдаваться только тогда, когда любят партнера. Если же любви нет - то подобное, мол, уже недопустимо.

Следует ли из этого, что любовь и секс - понятия неразделимые?

21-летняя Лиза возражает: «Когда вы его не любите, то не сдерживаете себя в любых вольностях, так как вам все равно, что он подумает о вас на следующее утро». Лизе вторит 24-летняя Ольга: «Мы порой лишаем себя самых приятных ощущений первой ночи, когда пытаемся сначала проверить свои и его чувства, почти силой оттаскиваем его подальше от постели и усаживаемся на диван, держась за руки. А потом удивляемся, почему секс такой скучный? Конечно, не исключено, что вы разойдетесь через пару месяцев, полных наслаждений. Ну и что? Если вы намеревались хорошо провести время, занимаясь сексом, ника-

фантазиями: насколько она лучше в постели, чем я? Подруга всегда прекрасно выглядела: ухоженные волосы, хорошо наложенный грим. Однажды я натолкнулась на нее в ванной комнате, куда она зашла после любовной встречи с парнем. У нее даже губная помада не была размазана. А у меня все не так: волосы спутаны, макияж растекся... И когда соседка призналась, что ни разу не испытала оргазма, я задумалась: не оттого ли, что она всегда беспокоится, как выглядит в глазах партнера? Ведь настоящий секс сопряжен с буйствами и потом, всяческими «непристойностями».

«У женщин приятной наружности, - комментирует доктор Макоевеева, - все направлено на сохранение собственной красоты, так как это единственное их достоинство, по которому о них могут судить. До тех пор, пока вы

Татьяна, - я просто постучалась к парню, с которым разошлась два года назад. Как-то само собой мы очутились в постели. Мне не следовало этого делать, но все было даже лучше, чем прежде, когда мы встречались постоянно. Иногда отношения так затягивают, что напрочь забываешь о сексе».

Пожалуй, здесь речь уже не о продолжительной любви, а просто о наплыве эмоций. Но если вы, например, влюбились в кого-то, вы же не подойдете и не скажете ему об этом прямо. Сначала - период игры и флирта, что разжигает страсть. «Чертовски здорово, - говорит Лиза. - Ты хочешь кого-то, ты преследуешь его и добиваешься своего».

Может, старое правило - не прыгать в постель в первую же встречу, - справедливо?

© «Женские дела».

## ЛУННАЯ ЛЮБОВНАЯ ВОРОЖБА



**Не поймали жар-птицу в Валентинов день? Ловите сегодня, было бы не лень.**

Для развития новых отношений, любовных или дружеских, можете прибегнуть к следующему магическому обряду или приложить лунный камень, когда молодой месяц впервые появляется на небе. Если сможете, найдите укромное местечко поблизости от воды, можно у реки. Роща, серебристых берез подойдет идеально, так как сереб-

травы и цветы, священные для любви: мирт, священное растение Венеры, будет еще одним хорошим дополнением, или жасмин, цветок и благовоние Луны. Если всего этого нет, используйте любой живой цветок или траву, которая имеет для вас особое значение. Возможно, ваш возлюбленный подарил вам какой-нибудь невзрачный цвето-

чек, - если это для вас символ любви, используйте его.

Мы не можем заставить полюбить себя. И не должны, но можем придать особую силу своей любовной энергии и послать ее в направлении предмета нашей любви. Посылать призыв к любви вообще все равно что стрелять в темноте: никогда не знаешь, в кого в итоге попадешь.

Создайте зеленый луч света, исходящий из вашего сердца, и направьте его туда, где находится ваш возлюбленный. Когда воспользуетесь этим лучом для передачи вашей мощной любовной энергии, тихо шепчите имя человека, к которому испытываете чувства, и представляйте себе, как ваш возлюбленный или возлюбленная открывает свои объятия вашей любви и отправляет назад еще более сильный поток. Теперь поддержите свой кусочек меди в свете рождающейся луны, как это делают с деньгами, и просите в своих собственных выражениях о том, чтобы как растет луна, так же росла и любовь, которую символизирует медь.

© «Ведунья».





Все заболевания возникают из-за неполадок с иммунитетом.

Это слишком примитивная логика. Точно так же можно сказать, что «все болезни от нервов». Ведь чтобы заболевание развилось, нужно несколько причин, одной из которых может быть снижение иммунитета. Например, язвенная болезнь желудка появляется на фоне повышенной кислотности, нервных расстройств и ослабления местного иммунитета. Существуют и другие схемы зарождения недугов: допустим, сахарный диабет развивается независимо от состояния иммунной системы, но в дальнейшем приводит к ослаблению иммунитета.

В раннем детстве иммунитет еще не сформирован, поэтому нужно содержать младенца в максимально стерильных условиях.

Всплощая это убеждение в жизнь, родители лишают иммунную систему ребенка столь необходимой трениров-

подобных случаях назначается лечение, направленное на уничтожение самого возбудителя.

Общеукрепляющие средства повышают иммунитет, и, принимая их, можно решить все проблемы иммунной системы.

Это очень распространенное заблуждение. Витамины, адаптогены, закаливающие и другие полезные процедуры, безусловно, укрепляют здоровье, но когда иммунная система не может справиться с какой-то серьезной проблемой, этого недостаточно. Такие заболевания, как фурункул, отит, пневмония, ангина, дисбактериоз кишечника или аллергия, требуют более глубокого вмешательства.

Если заболевание повторяется, иммунитет не формируется.

Известно, что такие недуги, как ветрянка, корь или краснуха, способны одолеть нас только один раз в жизни, после чего у

**В ЧЕМ МЫ**

## ЗАБЛУЖДАЕМСЯ, РАССУЖДАЯ ОБ ИММУНИТЕТЕ?

Действительно, многие вирусы и бактерии иммунная система уничтожает, не давая им проявить свою опасную сущность. Однако даже здоровый организм может не устоять перед мощной агрессией. Кроме того, существуют возбудители, небольшой дозы которых достаточно, чтобы человек заболел. Это относится к холере, брюшному тифу, дизентерии, ветряной оспе. И, разумеется, если заболевание уже началось, лечить его необходимо. Иногда терапия может быть поддерживающей и помогающей иммунной системе быстрее уничтожить возбудителя. Тогда

организма формируется невосприимчивость к ним. За это нужно благодарить нашу иммунную систему, которая запоминает возбудителя и формирует стойкий иммунитет. Многие считают, что иммунологическая память работает только в случаях «одноразовых» болезней. Это неверно. Любые микроорганизмы, а том числе виновники самых распространенных заболеваний - гриппа, ОРЗ (вирусы которых часто мутируют и всегда являются для иммунитета «новыми»), кишечных инфекций и гельминтозов оставляют о себе воспоминание в иммунной системе.

## ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Несмотря на то что головная боль является самой обычной и частой жалобой, редко кто понимает, что действительные ее причины весьма разнообразны и часто нет необходимости прибегать к снимающим боль (болеутоляющим) лекарствам. Иногда достаточно изменить образ жизни - и мы «выздоровливаем», боли проходят и не возобновляются.

Около половины случаев головной боли вызываются автоматической реакцией организма человека на стрессы и физический дискомфорт, включая растяжения мышц шеи и плечевых. При этом голова как бы сжимается обручем.

Иногда боль пульсирует ритмично с пульсом и вызывает у некоторых чувство тошноты. В таких случаях острая головная боль связана с окружающей обстановкой и связанными с ней стрессами. Она часто возникает в конце дня, когда мы устаем. Облегчение проще всего и без последствий достигается простыми упражнениями на расслабление мускулов, а не обезболивающими таблетками.

Для профилактики эффективно применение различных физиотерапевтических средств, массажей, особенно шейных областей и мышц в районе ключиц, акупунктуры, ароматерапии.

Сама по себе боль - это защитная реакция, защитная функция организма. Это сигнал для беспокойства и не только потому, что боль несет дискомфорт.

Хотя вы чувствуете, что ваш мозг как бы разрывается, терзается когтями, но мозг не имеет чувствительных нервов. Это реакция мозга на другие нарушения в организме.

Головную боль могут вызвать почти все виды инфекций: и бактериальные, и вирусные. Поскольку боль обычно сильнее ощущается в начале болезни, можно и не понять ее истинную причину до того, когда проявят себя другие симптомы болезни. Например, синусит вызывает пульсирующую боль вокруг глаз, которая усиливается, когда больной опускает голову, наклоняется вперед. Отдых, обезболивающие, паровые ингаляции, возможно, антибиотики часто помогают снять дискомфортное состояние, но не устраняют причину боли.

Все виды головных болей лучше обсудить с врачами. Следует помнить, что головная боль часто может быть первым звоночком, предупреждающим о более серьезных проблемах со здоровьем.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

### Выход в свет

В марте выходит в свет первый номер новой газеты «Женские судьбы».

Газета для тех женщин, кто готов самоутвердиться в этой непростой жизни, кто живет проблемами Теплого Дома, Семьи и Ребенка, кто верит в Судьбу. Плюс советы на каждый день, любовные гадания и таинственные заговоры. Для тех, кто хочет быть преуспевающей и счастливой.

«ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ» №1

«ТОТ, КТО МЕНЯ БЕРЕЖЕТ»  
Кто приходит к...

**ХОТИТЕ  
ЗДОРОВЫЕ  
ВОЛОСЫ?  
ЕШЬТЕ**

Будь здоров!



При этом язвенная болезнь желудка появляется на фоне повышенной кислотности, нервных расстройств и ослабления местного иммунитета. Существуют и другие схемы зарождения недугов: допустим, сахарный диабет развивается независимо от состояния иммунной системы, но в дальнейшем приводит к ослаблению иммунитета.

В раннем детстве иммунитет еще не сформирован, поэтому нужно содержать младенца в максимально стерильных условиях.

Воплощая это убеждение в жизнь, родители лишают иммунную систему ребенка столь необходимой тренировки. Ведь для взросления иммунитета необходимо не только грудное молоко, но и контакт с различными микроорганизмами. Поэтому не стоит перестраховываться, боясь поцеловать своего малыша, длительно стерилизуя его вещи и посуду или кормя его стерилизованным грудным молоком. Излишняя стерильность окружающей среды мешает нормальному развитию иммунологической памяти ребенка.

Здоровый организм с любой инфекцией справится сам.

## ОБ ИММУНИТЕТЕ?

Действительно, многие вирусы и бактерии иммунная система уничтожает, не давая им проявить свою опасную сущность. Однако даже здоровый организм может не устоять перед мощной агрессией. Кроме того, существуют возбудители, небольшой дозы которых достаточно, чтобы человек заболел. Это относится к холере, брюшному тифу, дизентерии, ветряной оспе. И, разумеется, если заболевание уже началось, лечить его необходимо. Иногда терапия может быть поддерживающей и помогающей иммунной системе быстрее нейтрализовать возбудителя. Тогда назначаются витамины, адаптогены (препараты женьшеня, элеутерококка), при вирусных ОРЗ - интерферон и другие препараты. Для преодоления бактериальных заболеваний используются антибиотики.

С некоторыми «пришельцами» организм сам справится не в состоянии, и тогда заболевание становится хроническим. Это относится к глистам, хламидиям, возбудителям гастрита, язвенной болезни, венерических и некоторых других инфекций. В

организма формируется невосприимчивость к ним. За это нужно благодарить нашу иммунную систему, которая запоминает возбудителя и формирует стойкий иммунитет. Многие считают, что иммунологическая память работает только в случаях «одноразовых» болезней. Это неверно. Любые микроорганизмы, в том числе виновники самых распространенных заболеваний - гриппа, ОРЗ (вирусы которых часто мутируют и всегда являются для иммунитета «новыми»), кишечных инфекций и гельминтозов оставляют о себе воспоминание в иммунной системе. Антитела, выработанные к ним, долго, порой пожизненно остаются в организме. И если возбудитель попадет в организм повторно, недуг может развиваться, но иммунная система уже знает, как с ним бороться, поэтому заболевание протекает в более легкой форме. Люди обычно не замечают таких подробностей. Однако если бы иммунная система не умела защищать человека подобным образом, он болел бы непрерывно.

© «Семейный доктор».

функция организма. Это сигнал для беспокойства и не только потому, что боль несет дискомфорт.

серьезных проблем со здоровьем.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

### Выход в свет

В марте выходит в свет первый номер новой газеты «Женские судьбы».

Газета для тех женщин, кто готов самоутвердиться в этой непростой жизни, кто живет проблемами Теплого Дома, Семьи и Ребенка, кто верит в Судьбу. Планы, советы и каждый день, любовные гадания и таинственные заговоры. Для тех, кто хочет быть преуспевающей и счастливой.

### «ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ» № 1

«ТОТ, КТО МЕНЯ БЕРЕЖЕТ»  
Кто приходит к нам на помощь в невыносимую минуту?

«ДАВАЙ НЕ БУДЕМ...»  
Как отказать мужу в интиме, не обидев его?

«ЭТО И ЗНАЧИТ - БЫТЬ МЕРТВЫМ?»

Нужно ли брать детей на похороны?

«НА КАЖДУЮ УЛЫБКУ ЕСТЬ СВОЯ СЛЕЗА»

Почему мы сами заставляем плакать своих близких?

«В ЗАПОЙ - В НОВОЙ ШУБЕ»  
Вещи с чужого плеча - это небезопасно!

## ХОТИТЕ ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ? ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ МЯСА

Тот, кто хочет иметь здоровые густые волосы и избежать раннего облысения, должен обязательно есть мясо. К этому неожиданному заключению пришла группа европейских ученых на основе анализа биологического механизма, поддерживающего «живучесть» волос.

Они установили, что говядина и баранина имеют в своем составе уникальный набор микроэлементов, не встречающийся в подобном сочетании ни в каком другом продукте питания. Эти микроэлементы, включающие особую разновидность магния, играют ключевую роль в обмене веществ, влияющем в том числе на состояние волос.

Пока еще не удалось и синтезировать уникальное сочетание этих микроэлементов в каких-либо витаминах или пищевых добавках.

Ученые также подтвердили ранние выводы о том, что осень и начало зимы являются самым «опасным» временем для волос, когда их жизненные силы слабеют. Это, в свою очередь, является следствием зависимости человеческого организма и его внутреннего метаболизма от смены сезонов в природе. Однако если человек потребляет весной и летом достаточное количество мяса, то его волосы менее подвержены осенью и зимой угрозе выпадения.

Таким образом, выходит, что роскошная прическа - это сочетание мастерства парикмахера, генетической наследственности и хорошей мясной диеты.

Виталий МАКАРЧЕВ.  
ИТАР-ТАСС

## МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ - НЕ ВЫДУМКА

Головная боль, слабость, быстрая утомляемость накануне смены погоды беспокоят почти каждого второго, особенно пожилых людей. Известно, что погоду определяет множество факторов: атмосферное давление, температура, влажность, содержание в воздухе озона и кислорода, радиоактивность, магнитные бури. Доказано, что каждый из них оказывает прямое или косвенное воздействие на наше самочувствие и здоровье.

Наш организм реагирует на погодные перемены перестройкой своих биологических систем, от чего мы и чувствуем себя не слишком хорошо. Однако подобные реакции еще не расцениваются врачами как серьезная проблема. Метеочувствительность становится действительно опасной, если в ответ на атмосферные изменения организм выдает патологические реакции: обостряются хронические болезни, появляются неожиданные сбои в работе сердца, желудка и легких. Эти неполадки могут возникнуть еще до перемены погоды как своего рода сигнальная реакция. По

данным ученых, вспышки гриппа, например, приходятся как раз на неблагоприятные с точки зрения погодных условий дни.

Статистика свидетельствует, что около трети мужчин и почти половина женщин имеют повышенную чувствительность к изменениям погодных условий. Значительно больше метеочувствительных среди больных, особенно легочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Самочувствие людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, часто ухудшается за несколько часов до резкой смены температуры и атмосферного давления. У них головную боль, слабость, беспокойство, боль в суставах, приступы стенокардии может спровоцировать даже изменение направления ветра. Одним из самых неблагоприятных факторов для людей с заболеваниями сердца является высокая влажность воздуха, а случаи внезапной смерти часто совпа-

дают с надвигающейся грозой.

Способствуют повышенной метеочувствительности избыточный вес и эндокринные нарушения в период полового созревания, беременности и климакса.

Повышенная метеочувствительность может внезапно возникнуть после травмы головы, гриппа, ангины, воспаления легких. Любопытно, что у некоторых людей она передается даже по наследству.

У здоровых людей смена погоды сопровождается быстрыми изменениями выработки гормонов, содержания тромбоцитов в крови, свертываемости крови, активности ферментов. Эти изменения - своеобразная защитная реакция организма на неблагоприятные условия. У больных же подобная перестройка организма запаздывает или не происходит вовсе.



Важно знать, как нужно вести себя в подобных случаях. Во-первых, при резкой смене погоды следует уменьшить физическую активность, нужно избегать напряженной умственной работы, способной вызвать переутомление. Во-вторых, в эти дни не следует перегружать себя едой, злоупотреблять мясной, жирной и жареной пищей, надо исключить острые приправы и алкогольные напитки. Предпочтение лучше отдать молочно-растительной диете. В дни резкой смены погоды при бессоннице и при повышенном возбуждении можно принять успокаивающие средства, например, валериановые капли.

Владимир ЩЕРБАКОВ.  
© «Красота-онлайн».



# ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

## ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### 5 МАРТА, ВТОРНИК

Сегодня становится очень чувствительной печень: противопоказаны операции, затрагивающие ее. Также очень нежелательны переливания крови. Следует отказаться от сильнодействующих лекарств. Очень полезны водные процедуры, «моржевание», закаливание.

### 6 МАРТА, СРЕДА

Хороший день для чистки желудочно-кишечного тракта. В то же время не следует голодать; в питании сегодня лучше налегать на крупы, злаки и овощи. Можно лечить заикания, неврозы и детский энурез. Благоприятный день для того, чтобы бросить курить. Сны могут нести важную информацию.

### 7 МАРТА, ЧЕТВЕРГ

Повышается чувствительность костей и зубов. Следует более бережно обращаться с позвоночником, избегая чрезмерных нагрузок на спину. Сегодня день высокой травмоопасности - остерегайтесь падения с высоты или на скользком тротуаре. Сны значения не имеют.

### 8 МАРТА, ПЯТНИЦА

Международный женский день лучше всего провести дома. Читателям, сидящим на диете, позволены некоторые вольности: желудок сегодня «варит» достаточно хорошо. Противопоказаны хирургические операции; не лучший день для лечения зубов.

### 9 МАРТА, СУББОТА

Хороший день для начала новых дел. Эффективны сегодня занятия физкультурой и спортом, йогой, массажем и фитнесом. В то же время



## КОНКУРС

«ОТЧЕГО? ПОЧЕМУ?»

# ЧТО СКАЗАЛА ВЕРА СЕСТРЕ?

Вы помните, дорогие друзья, что именно так звучало задание II тура нашего конкурса. Подводим итоги. Итак, что же сказала Вера сестре?

Вера сказала сестре:

- Ты, Нина, полная и вечно голодная, а от этого и больная потому, что слишком быстро ешь. Ты же пищу не жуя в желудок кидаешь. Она в желудке будет долго перевариваться, не насыщая, ведь питательные вещества долго в кровь не поступят.

Еда должна во рту в процессе жевания ферментами пропитаться. Если дольше жуешь, то пища еще во рту начинает перевариваться и усваиваться. И в желудке она, измельченная, не задержится, не загниет, быстрее в кровь поступят все необходимые вещества. У тебя это только через полчаса произойдет, а то и позже. Ты эти полчаса голодной себя из-за этого чувствуешь, вот и съедаешь больше, чем нужно. Когда почувствуешь, что сыта, уже окажется, что съела втрое больше, чем на самом деле организму необходимо. Вот и уходят лишние калории в полноту, да в шлаки, из-за которых ноги-то у тебя и болят. А я и съедаю меньше, насыщаюсь лучше. Не зря ведь говорят: кто долго жует, тот долго живет.

Мы получили очень много писем. Правильный ответ дали: Т.А. Уйбина из Удмуртии, А.И. Лапи-

на, В.Д. Грушина и Т.В. Горцева из Н.Новгорода, Т.Е. Седова из с.Большое-Мурашкино, Т.М. Парменова из с.Уразовка, Н.М. Сергиевская из г.Чкаловска, Н.И. Трусова из Богородска (Нижегородская обл.), М.Е. Липатова из д.Выселки Московской обл., Г.Я. Кузбаева из д.Лаврово Владимирской обл., В.В. Калагин из с.Вороново Московской обл. Лучшим признано письмо О.Н. Лысухиной из г. Озеры Московской области. Ей мы и отсылаем призовые 100 рублей.

А ТЕПЕРЬ - ЗАДАНИЕ III ТУРА.

# МОКРЫЙ НОС И ЧИСТЫЕ РУКИ

Петр Фомич - бухгалтер. Не самый главный, но все же... Под его началом в одной с ним комнате работают еще 8 женщин разного возраста и разной внешности, разного достатка и разного характера.

Всех женщин этой комнаты удивляет одно странное обстоятельство: Петр Фомич никогда не болеет простудой. Если в городе или стране эпидемия ОРВИ, то чихают и кашляют все в этом кабинете, все сморкаются и капают в нос нафтизин. То одна, то другая берет больничный, а Петру Фомичу хоть бы что.

- Ну скажите, Петр Фомич,

вы что, лимоны килограммами едите? Интерферон пьете? У вас прививка? Почему у вас даже насморка никогда не было? - пристают к нему сослуживцы.

- Девочки, - терпеливо объясняет вверенному персоналу Петр Фомич, - я уже 10 раз говорил: чтобы не было насморка, надо мыть руки с мылом...

- Перед едой, - смеется самая молодая из бухгалтеров Оля.

- Да не перед едой, а каждый час, если идет сезон простуд. Вы заметили: лично я так и делаю.

- Вот еще, - надувается Оля. - От этого кожа сохнет.

- Зато нос не мокрый и голос

не гнусавый, - парирует Петр Фомич.

Что за странный совет дает он сотрудницам? Как связаны между собой чистые руки и мокрый нос?

Напоминаем вам, что кроме ответов на задания нашего конкурса, мы ждем от вас собственных мини-рассказов с вопросом. Не забудьте только вместе с рассказом прислать и абсолютно правильный, достоверный и четкий ответ. Автор мини-рассказа, который редакция сочтет достойным публикации, также получит приз 100 рублей.

Ответы на задание III тура ждем до 22 марта.

# НАД АЛЛЕРГИЕЙ МОЖНО ПОСМЕЯТЬСЯ

Японский ученый Хадзиме Кимата утверждает, что с аллергией помогает бороться веселое настроение. Результаты его исследований опубликованы в «Журнале Американской меди-

есть просто нейтральный материал. Сеанс длился полтора часа.

Как выяснилось, у больных, от души смеявшихся над злоключениями маленького чело-

«Эти результаты показывают, что включение смеха в набор лечебных средств способно сыграть определенную роль в снижении остроты аллергических заболеваний» - приходит

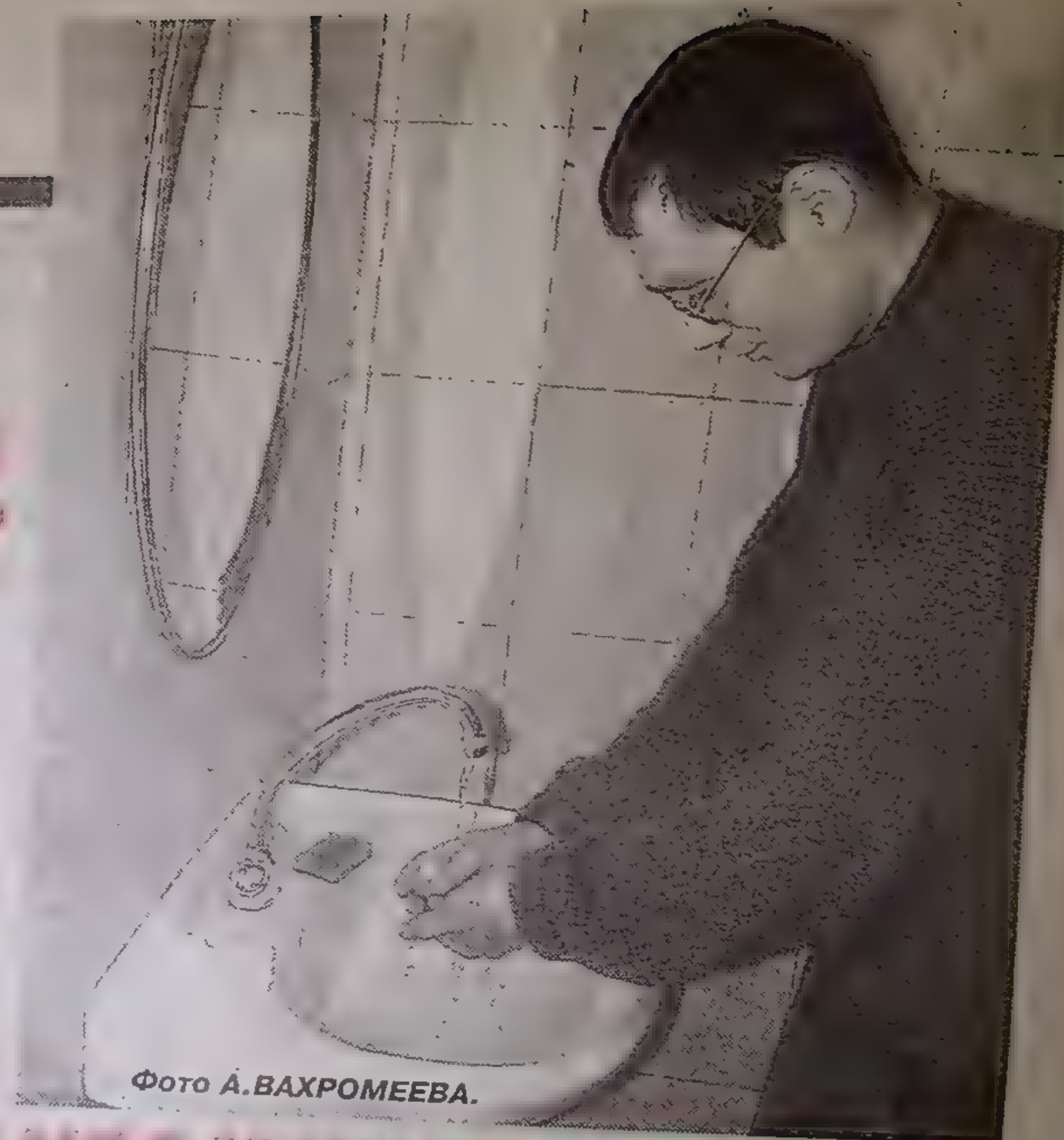
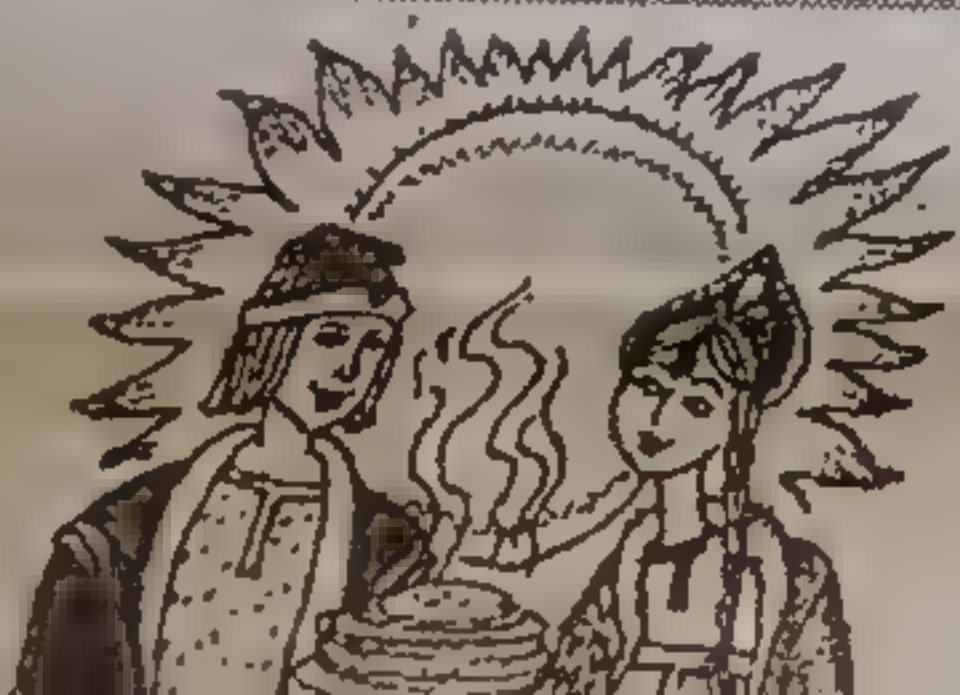


Фото А. ВАХРОМЕЕВА.





читателям, сидящим на диете, позволены некоторые вольности: желудок сегодня «варит» достаточно хорошо. Противопоказаны хирургические операции; не лучший день для лечения зубов.

### 9 МАРТА, СУББОТА

Хороший день для начала новых дел. Эффективны сегодня занятия физкультурой и спортом, йогой, массажем и аутотренингом. В то же время следует быть внимательными в экстрасенсорных практиках, а также применяя медицинские процедуры с использованием электричества и СВЧ-излучения.

### 10 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Повышается уязвимость нервной системы. Этот день «слабен» напрасными тратами психической энергии, много сил расходуется на пустую болтовню, ненужные дела и поездки. Избегайте выяснения отношений в доме. Сны не сбываются.

### 11 МАРТА, ПОНЕДЕЛЬНИК

Хороший день для медитации. Сегодня можно заранее обнаруживать симптомы еще не наступивших болезней. Подходящий день для профилактического медосмотра. Благоприятна чистка кожи и лимфатической системы. Сны могут сбываться.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Защитный слой кожи
- ◆ Худеем по-турецки
- ◆ Стираем веснушки
- ◆ Гимнастика «не сходя со стула»
- ◆ Как правильно принимать добавки

ма получили очень много пи-  
сем. Правильный ответ дали: Т.А.  
Уйбина из Удмуртии, А.И.Лапи-



### ХЛЕБ-СЮЩИЦ

Состав: батон белого хлеба, 150 г маринованных огурцов, 200 г ветчины, 150 г сыра, 400 г творога, 40 г желатина, рубленая зелень, пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Желатин замочите в воде и подождите, когда он набухнет. Затем смешайте его с творогом, нарезанным кубиками сыром, ветчиной, рубленой зеленью. Добавьте измельченный лук и огурцы. Приправьте солью. Из батона выберите мякоть, наполните его полученной аппетитной смесью. Заверните хлеб в фольгу и положите в холодильник на 4-5 часов. Нарезьте тонкими кусочками и подавайте к столу.

Вареное мясо или рыбу (500 г) пропустить через мясорубку с вареной капустой и морковью (по 150-200 граммов). Добавить один желток, манную крупу (25-30 г), немного мягкого сливочного масла, а затем - взбитый белок. Выложить в небольшие формы и запечь. Подавать на стол с зеленью, салатом.

ний, а Петру Фомичу хоть бы что.

- Ну скажите, Петр Фомич,

- Вот еще, - надувается Оля.  
От этого кожа сохнет.  
- Зато нос не мокрый и голос

также получит приз 100 рублей.  
Ответы на задание III тура  
ждем до 22 марта.

## НАД АЛЛЕРГИЕЙ МОЖНО ПОСМЕЯТЬСЯ

Японский ученый Хадзиме Кимата утверждает, что с аллергией помогает бороться веселое настроение. Результаты его исследований опубликованы в «Журнале Американской медицинской ассоциации».

В качестве «шприца» врач использовал... телевизор. А роль «инъекций» выполняли разные видеозаписи. В одном случае пациентам показывали фильмы Чарли Чаплина «Новые времена». В другом - метеосводки, то

есть просто нейтральный материал. Сеанс длился полтора часа.

Как выяснилось, у больных, от души смеявшихся над злоключениями маленького человечка, сражающегося с бездушной техникой, начинали заживать аллергические раздражения кожи. Состояние пациентов, которые терпеливо выслушивали подробности погодных колебаний, оставалось неизменным.

«Эти результаты показывают, что включение смеха в набор лечебных средств способно сыграть определенную роль в снижении остроты аллергических заболеваний», - приходит к выводу доктор Кимата. Но каким образом смех помогает снимать кожные раздражения? Тут Хадзиме Кимата лишь разводит руками, признавая, что не в силах объяснить биологический механизм этого процесса.

© «Эхо планеты».



### СМЕХОТЕРАПИЯ

Жена провожает мужа в санаторий и говорит:

- Прошу тебя, не трать деньги на вещи, которые ты можешь дома иметь даром.

- Сегодня с курорта звонила моя жена. Говорит, что похудела на три килограмма.

- Ну это же превосходно!  
- Я бы не сказал!.. При ее весе похудеть на три килограмма - это все равно, что получить скидку на пять рублей при покупке «Мерседеса».

Жена, отдышавшаяся на юге, шлет мужу телеграмму:

- Не забывай, что ты муж! Через день приходит ответ:

- Извини, но телеграмма опоздала.



## БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ МАРТА

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
2	6-9 час.	3	14-16 час.	2	14-16 час.	6	19-21 час.	2	14-16 час.
4	15-17	5	17-19	6	7-9	10	22-24	6	19-21
6	18-20	13	22-24	14	17-19	13	17-19	9	22-24
17	12-14	17	13-15	17	13-15	18	14-16	14	18-20
22	17-19	22	17-20	22	18-20	22	18-20	18	14-16
24	20-22	26	5-7	22	18-20	27	6-9	22	19-21
28	4-7	30	5-8	27	6-8	29	19-21	27	6-8

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reclama@idnp.ru  
Материалы, помеченные знаком \* размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№9 (222), февраль 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192, корп. 1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 22 февраля 2002 года  
в 16 часов (по графику - в 16 часов).  
Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»  
Н. Новгород, ул. Барварская, 32  
Тираж 22673. Заказ № 1078009.  
Цена в розницу договорная.  
Подписной индекс  
51309



ПРИЧИНЫ И КАНДИДОЗ

Советы врача

3 стр.

ЧЕЛОВЕК ЗА МОНИТОРОМ

Опасен ли компьютер?

4 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№12 (225) март 2002 г.



СОБИРАЕМ

В МАРТЕ

## БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ

Береза известна всем, правда, не все знают, что по-научному она называется «береза повислая», или бородавчатая.

Растет береза повислая в средней полосе Европейской части СНГ и в Сибири.

Для лечебных целей используют почки и листья березы. Почки собирают ранней весной, когда они набухли, но еще не распустились. Срезают их вместе с ветвями, связывают в пучки и сушат в течение 3-4 недель в хорошо проветриваемых помещениях или под навесами. После этого почки обмолачивают и очищают от примесей.

Листья березы заготавливают в период их полного развития (в июне-июле). Собранные сырье сушат в тени или хорошо вентилируемых помещениях, раскладывая слоем 2-3 см.

Препараты почек и листьев березы оказывают противовоспалительное, желчегонное, бактерицидное и антисептическое действие. Также почки обладают отхаркивающим эффектом. Мочегонное действие листьев березы несколько слабее, чем у почек, но

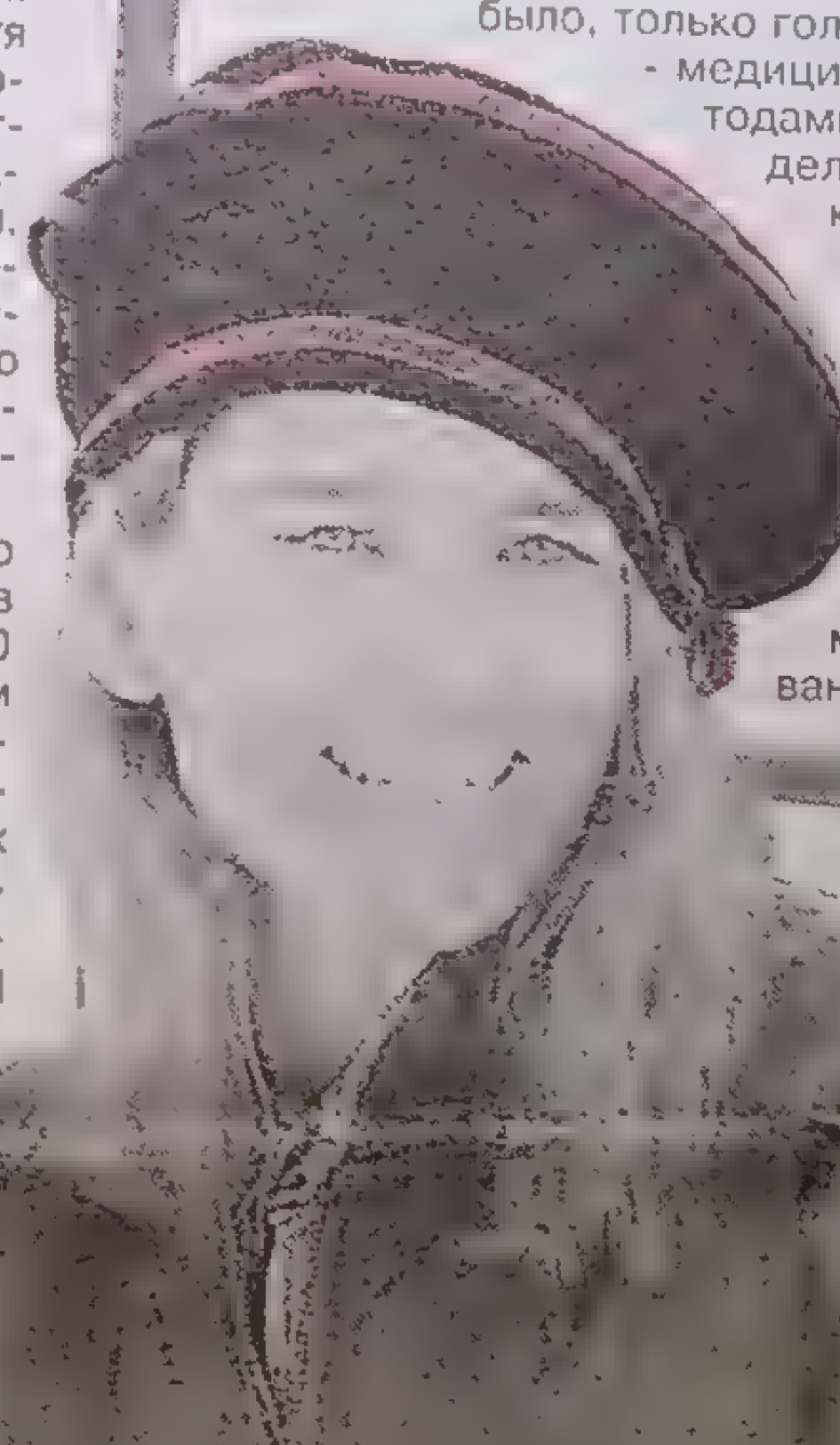
## СЕКРЕТ КРАСОТЫ

Говорят, что бабий век - сорок лет. Но стареть все равно не хочется, хотя годы берут свое. Как продлить молодость? У каждой женщины свой ответ на этот вечный вопрос. Я его нашла в секретах народной медицины.

Нужно взять по 100 г цветов лекарственной ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Все это растолочь в ступке до получения порошка. Его лучше всего хранить в фарфоровой посуде с крышкой.

Принимать ежедневно. Для этого заварить 1 столовую ложку смеси в 0,5 л кипятка, настоять в течение 20 минут и пить теплым или остывшим по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном. В питье можно добавить 1 чайную ложку меда. И так продолжать, пока не будет использована вся смесь. Такой курс омоложения повторяется 1 раз в 5 лет. Я проделала его уже 2 раза. Без сомнения одно - самочувствие улучшилось, да и тонус на подъеме. Попробуйте тоже!

Е.ГОРНОСТАЕВА,  
Воронеж.



В прошлом году у меня целый месяц был насморк, а потом гайморит начался. В больнице предложили прокол делать, да я испугалась. Температуры не было, только голова сильно болела да из носа текло. Соседка у меня - медицинский работник. Она всякими нетрадиционными методами лечения интересуется. Вот и посоветовала мне сделать точечный массаж от гайморита с ароматическим маслом. Подойдет масло бергамота, лимона, эвкалипта, мяты, шалфея, пихты, герани. Я эвкалиптовое купила. Процедура делается так. На указательный или средний палец я наносила масло и последовательно в течение минуты терла круговыми движениями по часовой стрелке среднюю точку между бровей, затем скаты и крылья носа, носогубную перегородку, точку на подбородке в центре, прямо под нижней губой. Десять сеансов массажа избавили меня от этого коварного заболевания. И никакой прокол не понадобился.

Н.КОРНЕЕВА,  
г. Дубна, Тульская область.

## ДА СОЖ ЛЮ ЭТО?

Давайте расставим все точки над «i» в отношении соков, нектаров и напитков.



...хорошо проветриваемых помещени-  
ях или под навесами. После этого почки об-  
молачивают и очищают от примесей.

Листья березы заготавливают в период  
их полного развития (в июне-июле). Собран-  
ное сырье сушат в тени или хорошо вентили-  
руемых помещениях, раскладывая слоем  
2-3 см

мочегонное, желчегон-  
ное, бактерицидное и  
противовоспалительное  
действие. Также почки  
обладают отхаркиваю-  
щим свойством. Моче-  
гонное действие лис-  
тьев выражено несколь-  
ко слабее, чем у почек, но  
в то же время они не вы-  
зывают раздражения по-  
чечной паренхимы

Внутри препараты почек  
применяются при отеках сер-  
дечно-сосудистого происхождения, хроничес-  
ком цистите, холецистите, желчно-каменной бо-  
лезни, хроническом ларингите, бронхите. Не ре-  
комендуется назначать их при заболеваниях поч-  
ек в связи с раздражающим действием на поч-  
ечную паренхиму. Наружно они используются  
при катаральной ангине, стоматитах, гингиви-  
тах, дерматитах, обыкновенных угрях, а также при  
хроническом мезотимпаните. Препараты листь-  
ев применяются при хроническом пиелонефри-  
те, цистите, мочекаменной болезни, хроничес-  
ком холецистите.

...минут и пить теплым или остывшим.  
по 1 стакану утром натощак и вече-  
ром перед сном. В питье можно до-  
бавить 1 чайную ложку меда. И так  
продолжать, пока не будет исполь-  
зована вся смесь. Такой курс омоло-  
жения повторяется 1 раз в 5 лет. Я  
проделала его уже 2 раза. Без со-  
мнения одно - самочувствие улуч-  
шилось.

...Попробуйте  
тоже!  
**Е. ГОРНОСТАЕВА,**  
Воронеж.

Н. КОРНЕЕВА,  
г. Дубна, Тульская область.

**ДА СОК ЛИ  
ЭТО?**

Давайте расставим все  
точки над «и» в отношении  
соков, нектаров и напит-  
ков. Соком может назы-  
ваться жидкость, со-  
держащая 100 %  
плодовой части.  
Нектаром называ-  
ется жидкость с  
содержанием  
плодовой части  
от 25 до 50 про-  
центов. Все ос-  
тальное прихо-  
дится на сироп и  
воду. Ринком или на-  
питком называется  
жидкость, изготовлен-  
ная при помощи синтети-  
ческих вкусовых добавок и  
ароматизаторов. Хотя в на-  
питок могут добавляться нату-  
ральные компоненты, тем не  
менее это не сок.

**СМЕХОТЕРАПИЯ**

**ВСЕ ТРУДИШЬСЯ, ДОРОГАЯ...**

Жена открывает дверь, в руках у нее - скалка.  
Пьяный муж, вваливаясь в прихожую, пытается об-  
нять супругу.

- А, ты все печешь, дорогая, все печешь...

Один приятель недовольно жалуется другому:  
- Ты знаешь, у моей жены такая плохая память...  
- Что, все забывает?  
- Нет, все помнит.



**ВОТ ТАК  
НОВОСТЬ!**

**ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ  
НА МАЛЫША**

Можно «запрограммиро-  
вать» пол ребенка задолго до  
его рождения. К такому выво-  
ду пришли французские уче-  
ные на основании опроса бо-  
лее тысячи семей.

Оказалось, что в 80 случаях из 100,  
если будущий отец старше жены на  
пять лет и более, в семьях рождались  
сыновья. Если же мать будущего ре-  
бенка старше мужа на 5 лет, то в 70  
случаях на свет появлялись дочери.  
Объяснить это явление специалисты  
пока не в силах - ответы на них, ско-  
рее всего, лежат в области генетики  
и, возможно, молекулярной биологии.

**ЭКСТРА-ПРЕСС.**

Что нужно сделать  
СЕГОДНЯ,  
чтобы не платить больше  
ЗАВТРА?

Пройти на почту по адресу  
на территории «Тоссе-Воронцово»  
на 11 полугодие 2002 года  
по ценам предыдущего полугодия.

Индекс 51309  
в каталоге АПР  
«Досрочная подписка»  
на 2-е полугодие  
2002 года

**Досрочная подписка проводится до 31 марта 2002 года  
по всем регионам России.**

**В НОМЕРЕ:**

Гипноз	Стр. 2
Серебряная вода	
Нейрогенный мочевой пузырь	Стр. 3
Храп	
За компьютером	Стр. 4
Антицеллюлитные упражнения	
Противопоказания лекарственных трав	Стр. 5
Массаж для глаз	
Гормоны для счастья	Стр. 6
Интим-вопросы	
Здоровьем правят числа	Стр. 7
Хватает ли вам сна	



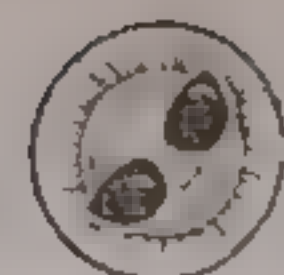
# ПОГОВОРИМ О ГИПНОЗЕ

Сотрудничество с газетой «Твое здоровье» помогло мне расширить свои познания о здоровье человека и в познании самого себя. После первой публикации («Спросите у меня», № 6, 1999 г.) о голубой глине я получил массу писем, после второй публикации («Она - здоровье и жизни», № 13, 1999 г.), о воздействии враждебных энергетических сил на человека, было писем не меньше. Некоторые даже лично приезжали, чтобы найти освобождение от недуга. Не всем удалось помочь, и это вызывало в душе чувство неудовлетворенности, необходимость идти вперед, узнать более эффективные методы оказания помощи. И вот теперь, после двухлетнего перерыва, хочу предложить читателям газеты принять участие в разговоре и познании удивительного явления гипноза.

Головные боли, болезни сердца, напряжение мускулатуры, заболевания пищеварительного тракта, нарушение обмена веществ, бессонница - заболевания, не связанные с «механическими» повреждениями тела. Вот тот «букет» болезней, которыми мы расплачиваемся, как правило, за наши нервные переживания. Источник болезни чаще всего находится в нашем подсознании и время от времени напоминает о себе, нередко даже усугубляя болезнь.

Гипноз и самогипноз с применением настроен кандидата психологических наук, доцента Георгия Николаевича Сытина дают поразительные результаты, т.к. любая мысль, если она окрашена эмоцией, несет тенденцию к реализации. Однако чтобы мысль обрела силу для воплощения, должны иметься определенные

предпосылки, важнейшими из которых являются сила воли и достаточная мотивация для достижения цели. В данном случае гипноз и самогипноз не оценим. Можно провести диагностику болезни, выявить ее первоисточники - кто, как не сам больной может сделать это с максимальной точностью? Гипноз помогает «приоткрыть дверь» и стать лучшим лекарем для самого себя, а при желании и для близких и



ПРЕДЛАГАЮ  
ТЕМУ

друзей. Он не только помогает нейтрализовать боль, но и распознать ее первопричины. Я буду рад ответить всем интересующимся и нуждающимся в помощи. Кроме того, рассчитываю, что после публикации найду единомышленников и людей, желающих овладеть техникой гипноза и самогипноза.

Мой адрес: 606380, Нижегородская обл., с.Вад, ул.40 лет Октября, д.62.

Олег Владимирович  
ЗАХОЖИХ.



ВОПРОС -  
ОТВЕТ

## СЕРЕБРЯНАЯ ВОДА

Я слышала о пользе серебряной воды, и у меня есть пластина серебра. Как сделать серебряную воду, и сколько пластину в воде держать, и по сколько пить эту воду? У меня диабет 2-го типа и была серьезная операция, после чего применяли лучевую терапию.

В.А.ГОРЯЧКОВА, г.Павлово-на-Оке,  
Нижегородская область.

- Уважаемая Валентина Алексеевна, серебряная вода, конечно, очень полезна, но это же не лечебное средство, чтобы назначать дозы. Мы думаем, что пить ее можно без особых ограничений, заваривать на ней чай, кофе и т.д.

- Готовить воду можно по-разному. Самый простой спо-

соб: бросить серебряную вещь в банку с водой, пусть постоит сутки-двое - и целебная вода готова.

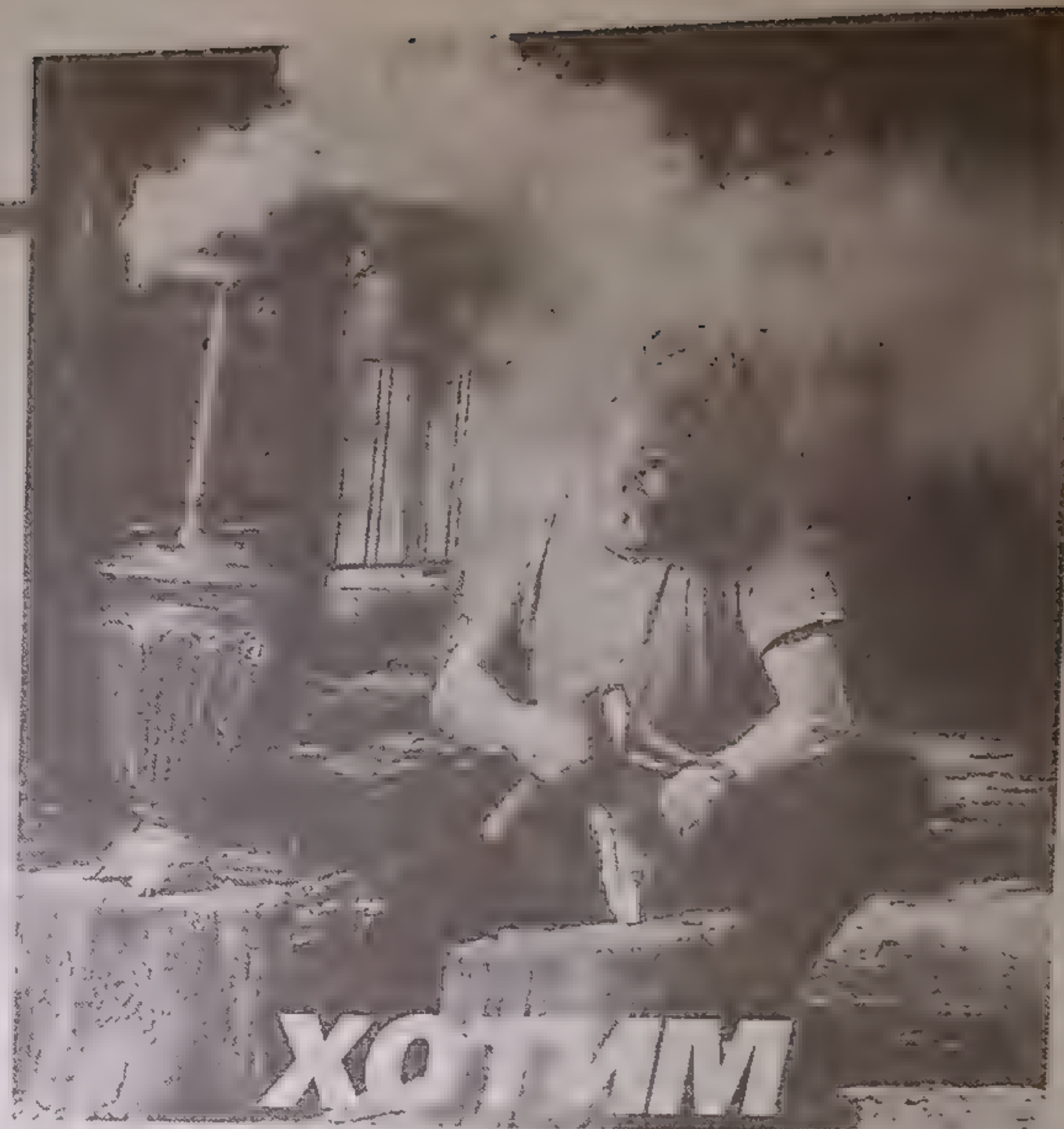
Второй способ более сложный. Нужно положить пластину (ложку, украшение без камней) в кастрюлю с водой, залить 1 л воды и кипятить до тех пор, пока не останется половина объема.

## БОЯТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Обращаюсь к вам с просьбой: у меня на флюорографии выявили фиброз корней. Я нигде не могла найти ответа, что это такое? Насколько опасно это состояние? И почему возникает данная патология?

С уважением и благодарностью  
Л.С.ИВАНОВА, Нижегородская обл.

- Любый доктор знает, что в этом нет ничего особо опасного и серьезного. Вероятно, вы перенесли пневмонию и фиброз (разрастание соединительной ткани) - ее последствие.



# ХОТИМ ЗАБОТИТЬСЯ О КОМ-ТО

Здравствуй, дорогая редакция!

Убедительно прошу опубликовать мое письмо.

Я знаю, что есть много одиноких и беспомощных людей, кому не с кем поговорить, кому не посочувствовать, ободрить, утешить, помочь по дому, по хозяйству. А если у кого и есть дети, то порой им приходится терпеть оскорбления, побои и жестокое, грубое обращение. Очень больно смотреть на это безобразие.

Нас в семье трое (я, супруга и сын). Хочется привить сыну любовь и уважение к старшим, пожилым. Но мои родители живут в Эстонии, откуда мы уехали в 1990 году из-за климатических условий. Сейчас с огромными ценами на билеты и низкой заработной платой даже в гости съездить нет возможности. Теща живет рядом - но она десять лет пыталась разрушить наш брак, когда ей это не удалось, она отреклась от сво-

гой стороны, она научила нас жить в этом сложном мире и полагаться не на себя, а на нашего создателя - Бога.

Благодаря этим испытаниям я приобрел много разных специальностей: печник, плотник, электрик, сантехник, умею красить, белить, штукатурить, клеить обои, выращивать рассаду, ранние овощи, семена многих культур. Построил просторный дом-временку за год, практически из отходов.

Мы без вредных привычек, не пьем, не курим, не сквернословим, бывает, ссоримся - но не долго. Очень хочется с кем-то быть поближе, о ком-то заботиться и просто общаться. Наш адрес: 665703, Иркутская обл., г. Братск - 3, до востребования, Рейн А.Э.

Низкий Вам поклон.

Саша, Люба и Женя.

ПЕРЕПИСКА



ПИСЬМО-  
ПРИЗЕР



го находится в нашем подсознании и время от времени напоминает о себе, нередко даже углубляя болезнь.

Тяжело и самоотверженно с применением новейших методов психологических наук, доктора Георгий Николаевич Сытин дают поразительные результаты, т.к. любая мысль, если она окрашена эмоцией, несет тенденцию к реализации. Однако чтобы мысль обрела силу для воплощения, должны иметься определенные

Готовить воду можно по-разному. Самый простой спо-

воды и кипятить до тех пор, пока не останется половина объема.

## БОЯТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Обращаюсь к вам с просьбой: у меня на флюорографии выявили фиброз корней. Я нигде не могла найти ответа, что это такое? Насколько опасно это состояние? И почему возникает данная патология?

С уважением и благодарностью  
Л.С. ИВАНОВА, Нижегородская обл.

- Любой доктор знает, что в этом нет ничего особо опасного и серьезного. Вероятно, вы перенесли пневмонию и фиброз (разрастание соединительной ткани) - ее последствие.

### ПИСЬМО-ПРИЗЕР

# И НЕ ЗАБУДЬТЕ СКАЗАТЬ «СПАСИБО»...

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Вот и кончилась зима. Согласитесь, она была очень своеобразной. Декабрьские морозы сменились январскими оттепелями, а февраль напоминал то ли позднюю осень, то ли раннюю весну. С крыш капало, под ногами чавкало, разве что ручейков не было. Солнышко тоже не баловало. Не пробиться ему было сквозь тяжелые облака, низвергающие вниз на нас, грешных, то мокрый снег, то дождь. В общем, «мороз и солнце - день чудесный» было не у нас.

Многим такие капризы погоды не добавляли здоровья и хорошего настроения. Те же из нас, кто запасся загодя травками и

ягодами, чувствовали себя уверенней. Настои из плодов шиповника зимой просто необходимы. Вкусно, полезно, и пьется с удовольствием. Нравится и взрослым, и детям.

Я же больше люблю заваривать не очень распространенные еще пока ягоды барбариса и облепихи. По своим лечебным свойствам они кое в чем даже превосходят шиповник и могут прекрасно храниться в свежем виде почти всю зиму. Чередую напитки из этих ягод, можно не только во всеоружии встретить любые простудные заболевания, но и излечить некоторые хронические. Также можно добавлять в настойки из ягод натуральный яблочный уксус.

Посадив эти ягодники на своем садовом участке, можно уверенно сказать «до свидания» не одной болячке.

Ну а тем, у кого запасы природных лекарств иссякли, матушка-природа предлагает в первые весенние месяцы погулять по лесу. Как только тает снег, можно нарвать листков брусники, богатых витаминами, кислотами, дубильными веществами и прочими ценностями. Набухшие березовые почки тоже пригодятся. Спиртовые настои из них можно использовать и наружно (при ревматизме, подагре), и внутрь. Отвары из почек обладают мочегонным, желчегонным действием. Молодые клейкие листочки березы хороши при заболеваниях почек,

желчного пузыря, печени, гастритах.

Всем известные цветки мать-и-мачехи, пастушьей сумки, одуванчика пусть также пополнят вашу домашнюю аптеку. Не забудьте собрать и почек сосновых. Здесь вам и витаминный чай на зиму, и пищевые добавки в супы, борщи, рыбные и иные блюда.

Кору с дуба, крушины, осины тоже собирают ранней весной. Берется она с молодых веток. Главное, не забудьте каждому дереву и травке сказать «спасибо»!

**ВАСЬКИНА Наталья Николаевна, Удмуртия.**  
Наталья Николаевна, призовые 50 рублей придут вам по почте.

## «ФРОНТОВАЯ» МАЗЬ

Хочу поделиться с читателями несложным, но весьма эффективным рецептом от чирьев. Когда я училась в девятом классе, у меня на спине появились фурункулы. Тогда их чирьями называли. Я ночами спать не могла, так спина болела. У мамы на работе была одна женщина, которая в войну лечила раненых в госпитале. Она-то и посоветовала рецепт приготовления мази, которой пользовались в войну. Мама испекла луковицу, растерла ее с пищевой содой, доба-

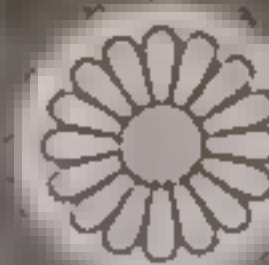
вила немного тертого хозяйственного мыла и приложила эту массу к моим нарывам. Первую ночь я спокойно спала. Утром чирьи прорвало и мама прилепила на место нарывов листочки алоэ на лейкопластырь. Они вытянули весь гной. На ночь снова повязка с мазью, а утром - алоэ. Так я лечилась 3 дня. Постепенно боль отступила и спина зажила. Вот как спасла меня фронтовая мазь.

**Валентина КРИВОШЕЕВА,**  
г. Саратов.

ранние овощи, семена многих культур. Построил просторный дом-временку за год, практически из отходов.

Мы без вредных привычек. не пьем, не курим, не сквернословим. бывает, ссоримся - но недолго. Очень хочется с кем-то быть поближе, о ком-то заботиться и просто общаться. Наш адрес: 665703, Иркутская обл., г. Братск - 3, до востребования. Ренн А.Э.

Низкий Вам поклон.  
Саша, Люба и Женя.



### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ВМЕСТО ЧЕРНОЙ ИКРЫ

Здравствуйте, уважаемая редакция! В этом году впервые выписала вашу газету «Твое здоровье», и пока об этом не жалею, даже в переписке решила поучаствовать. Буду рада, если мое письмо для кого-то будет кстати.

Два года назад я перенесла гинекологическую операцию. Три недели, проведенные в больнице, стали настоящей жизненной школой. Столько я за это время полезного узнала! Домой вернулась с кучей рецептов от разных болячек. Привожу только один из них, для повышения гемоглобина в крови: на один стакан кефира две столовые ложки гречневой крупы, предварительно перемолотой в кофемолке. Тщательно перемешать и пить. Желательно два раза в день и перед едой.

Из-за своих «женских дел» я долгое время страдала пониженным гемоглобином (анемией), а после операции он еще больше снизился. Никакие препараты не помогали, икру черную покупать не было возможности. только этот рецепт поставил меня на ноги.

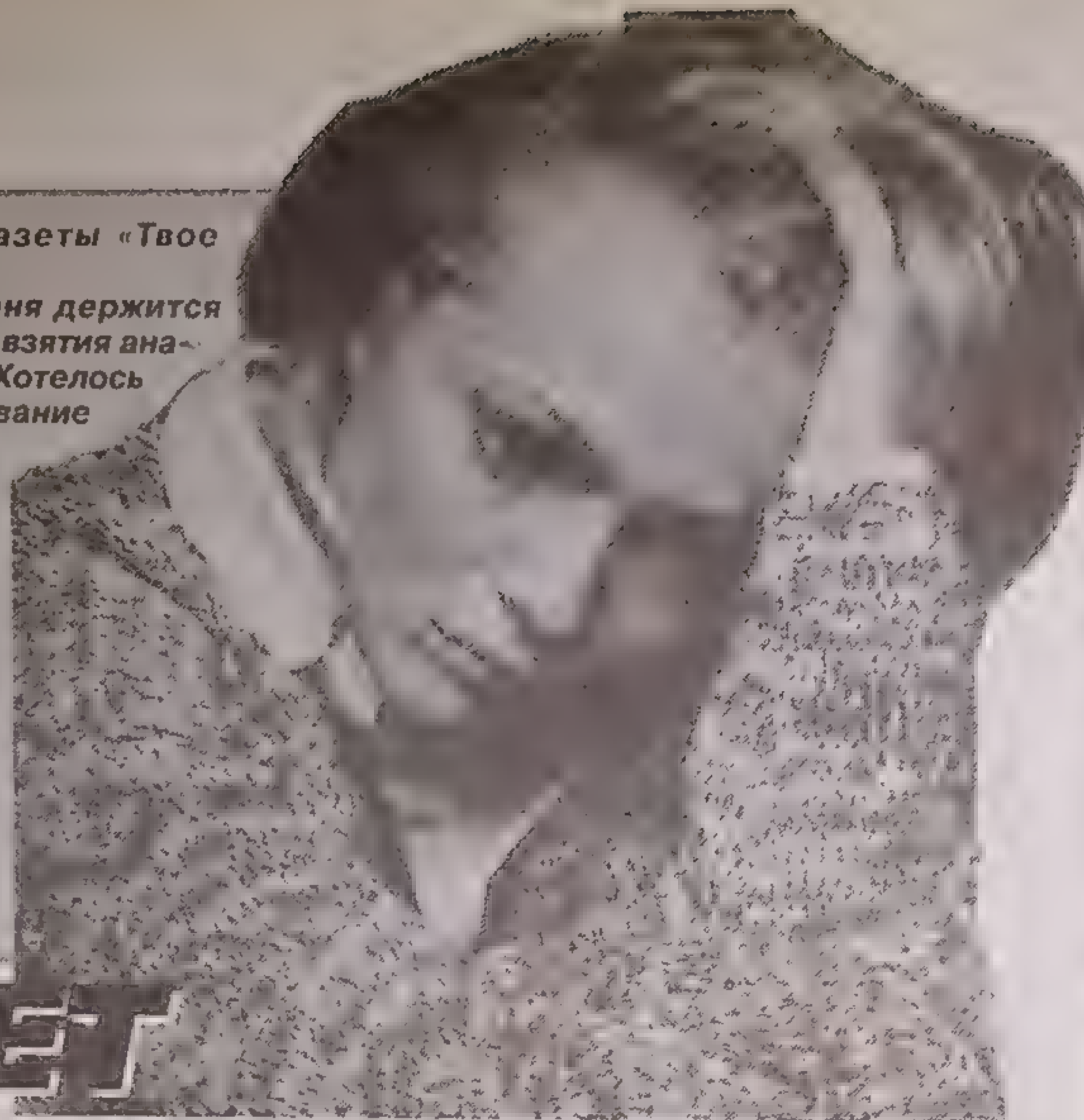
Успехов вам!  
**М.ШИРЯЕВА,**  
Н.Новгород.



Уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»!

Вот уже три месяца у меня держится налет на языке. Врачи после взятия анализа обнаружили кандидоз. Хотелось бы знать, что это за заболевание и как можно его излечить. Врач порекомендовал мне попить таблетированные препараты нистатин, леворин и дифлюкан. Однако ни одно из перечисленных средств не дало желаемого результата. Подскажите, что делать? Буду очень признательна за консультацию квалифицированного специалиста.

Заранее благодарна,  
Марина Ж., Нижегородская область, г.Перевоз.



## А НАЛЕТ

На вопросы читательницы отвечает врач высшей категории, заведующий отделением болезней уха, горла, носа Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Валерий Петрович АНТОНОВ.

нах появляются налеты в виде белой пленки, легко снимающейся, но образующейся вновь. Однако самое ужасное то, что из-за этих налетов

грудные дети. Заболевание передается от взрослых, больных кандидозом кожи, а также через соски и пеленки, загрязненные грибом Кандида.

Лечение тем успешнее, чем раньше заболевший обратится к врачу.

Предотвратить появление этого неприятного заболевания

## НЕ ИСЧЕЗАЕТ...

возникает боль при приеме пищи. С давних времен известна молочница рта у грудных детей, преимущественно недоношенных. В народе ее называли «плеснявкой».

Нередко кандидоз развивается во влажной среде. При этом на слизистой оболочке образуются белые налеты, появляются выделения творожистого типа, что часто вызывает зуд.

Бывает также кандидоз ногтевых валиков, то есть мягких тканей вокруг ногтя. Такое заболевание встречается в основном у женщин, руки которых по роду работы часто подвергаются воздействию воды. Также кандидоз ногтевых валиков может возникнуть из-за порезов при маникюре. Поэтому красота красотой, а осторожность соблюдать

можно. Во-первых, для этого нужно соблюдать правила личной гигиены, во-вторых, предупреждать травмы и чрезмерное мочение кожи, и в-третьих, следить за приемом антибиотиков и других лекарственных средств, принимать которые нужно только по назначению врача.

В случае же с обратившейся в газету читательницей сложно определить, а кандидоз ли именно сейчас у нее? Настораживает то, что ни один из перечисленных лекарственных препаратов ей не помог. Для того чтобы диагноз узнать наверняка, Марине нужно еще раз сделать анализ на кандиды, а также пройти исследование среды желудочно-кишечного тракта. Нередко бывает так, что у больного, обратившегося к врачу с кандидозом, имеются еще и патологии в этой области.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО «ЧУДОВИЩА»?

Я очень прошу вас написать о храпе.

Храпят обычно мужчины, но это как-то не унижительно. Но когда храпит женщина, это ужасно. 7 лет назад я похоронила мужа. Он не жаловался, что я храплю. Но стал мне говорить внук. Толкает меня однажды и говорит: «Баба, баба, мне страшно, не храпи». Потом прошло время, и он стал говорить: «Баба, проснись, ты храпишь, как танк, а я спать хочу». Мне неудобно, но что делать, как быть? Мне уже 52 года, хотелось бы встретить мужчину, но боюсь, что в первую же ночь он сбежит из-за моего храпа.

Пожалуйста, если у вас есть рецепты, помогите избавиться от этого «чудовища», который поселился во мне.

Я буду вам премного благодарна, любому совету! Спасибо!

С уважением к вам

Надежда Яковлевна, г.Новосибирск.

Не существует единственного и стопроцентно эффективного метода лечения храпа. Многообразие причин и разная тяжесть состояния требуют индивидуального лечебного подхода. Иногда нужно устранить искривление носовой перегородки, чтобы избавиться от храпа. Чтобы выяснить причину храпа, придется обратиться к врачу-отоларингологу. Но есть и универсальные рекомендации.

### ОБЩЕПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

**Не увеличивать или снизить массу тела.** Врачи считают, что при наличии проблем с нарушениями дыхания во сне увеличение массы тела на 10% от исходной может ухудшить параметры дыхания на 50%. Существенное снижение веса может, соответственно, значительно улучшить ситуацию.

### Бросить или ограничить курение

Курение часто вызывает хроническое воспаление глотки и трахеи, сопровождающееся отеком стенок и снижением тонуса плотных мышц. Это, в свою очередь, вызывает сужение дыхательных путей и усиливает храп.

### Избегать приема транквилизаторов и снотворных препаратов

Транквилизаторы и снотвор-

ночной пижаме или специальной жилетке между лопаток пришивается карман, в который помещается мяч для большого тенниса. В этом случае каждая попытка лечь на спину будет оканчиваться пробуждением и поворотом на бок. В начале применения этого метода вы будете не высыпаться, однако в течение 3-4 недель вырабатывается стойкий условный рефлекс не спать на спине.

2. Необходимо обеспечить возвышенное положение изголовья. Можно наклонить всю кровать, установив бруски толщиной около 10 см под ножки со стороны головы, или подложить под матрас с уровня таза лист фанеры (по аналогии с функциональной медицинской кроватью). Приподнятое положение туловища уменьшает западение языка даже в положении на спине. Более того, жидкость в организме смещается книзу, что приводит к уменьшению отека слизистой на уровне носа и глотки, увеличению их просвета, а, соответственно, и ослаблению храпа.

3. Не спите на туго набитых больших подушках. При этом туловище, как правило, сползает с подушки, а голова оказывается сильно наклонена, что усиливает храп.



ко распространены в природе, обитают на растениях, овощах, особенно сахаристых. Это обычные, нормальные обитатели кожи и слизистых оболочек полости рта, кишечника, дыхательных и родовых путей. На кожу и слизистые оболочки новорожденного грибки Кандида попадают уже при его прохождении по родовым путям матери и являются спутниками человеческого организма в течение всей его жизни. А болезнетворные свойства они приобретают лишь при снижении защитных сил организма. Таковые процессы могут наблюдаться, к примеру, при тяжелых общих заболеваниях, как-то туберкулез, болезни крови, дизентерия.

Способность грибка вызывать заболевания может усиливаться и под влиянием антибиотиков, но это только в том случае, если их принимать без строгих медицинских показаний и контроля врача. Тогда у болеющих людей может развиваться кандидоз слизистой оболочки полости рта или так называемая молочница. На языке, небе, дес-

нах «плесневая». Нередко кандидоз развивается во влагалище. При этом на слизистой оболочке образуются белые налеты, появляются выделения творожистого типа, что часто вызывает зуд.

Бывает также кандидоз ногтевых валиков, то есть мягких тканей вокруг ногтя. Такое заболевание встречается в основном у женщин, руки которых по роду работы часто подвергаются воздействию воды. Также кандидоз ногтевых валиков может возникнуть из-за порезов при маникюре. Поэтому красота красотой, а осторожность соблюдать нужно.

Кроме этого, кандидоз бывает еще и в складках кожи (паховых, под молочными железами, между пальцами). Особенно ему подвержены тучные люди. Если не начать своевременное лечение, процесс может распространиться на другие участки кожи и слизистые оболочки, а также на внутренние органы.

В принципе кандидоз малозаразен. Чаще всего им заражаются только новорожденные и

мочение кожи, и в-третьих, следить за приемом антибиотиков и других лекарственных средств, принимать которые нужно только по назначению врача.

В случае же с обратившейся в газету читательницей сложно определить, а кандидоз ли именно сейчас у нее? Настораживает то, что ни один из перечисленных лекарственных препаратов ей не помог. Для того чтобы диагностировать наверняка, Марине нужно еще раз сделать анализ на кандиды, а также пройти исследование среды желудочно-кишечного тракта. Нередко бывает так, что у больного, обратившегося к врачу с кандидозом, имеются еще и патологии в этой области. Я бы даже порекомендовал взять мазок на кандиды не только с языка, но и с области миндалин. Затем нужно снова проконсультироваться у отоларинголога и терапевта. Если же налет снять опять не удастся, то пусть Марина берет направление и приезжает в Нижегородскую областную больницу имени Н.А.Семашко. Проконсультируем.

Беседовала Наталья МЕЛЬНИКОВА.

нарушениями дыхания во сне увеличение массы тела на 10% от исходной может ухудшить параметры дыхания на 50%. Существенное снижение веса может, соответственно, значительно улучшить ситуацию.

#### Бросить или ограничить курение

Курение часто вызывает хроническое воспаление глотки и трахеи, сопровождающееся отеком их стенок и снижением тонуса глоточных мышц. Это, в свою очередь, вызывает сужение дыхательных путей и усиливает храп.

#### Избегать приема транквилизаторов и снотворных препаратов

Транквилизаторы и снотворные препараты, как правило, снижают тонус мышц и способствуют расслаблению глоточной мускулатуры, что, в свою очередь, может усиливать храп. Также провоцирует храп и алкоголь, принятый незадолго до сна.

#### ПОЗИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

1. Легкие формы храпа часто возникают только на спине, что обусловлено западением языка. Существует простой и эффективный способ отучить человека спать на спине. На

около 10 см под ножки со стороны головы, или подложить под матрац с уровня таза лист фанеры (по аналогии с функциональной медицинской кроватью). Приподнятое положение туловища уменьшает западение языка даже в положении на спине. Более того, жидкость в организме смещается книзу, что приводит к уменьшению отека слизистой на уровне носа и глотки, увеличению их просвета, а, соответственно, и ослаблению храпа.

3. Не спите на туго набитых больших подушках. При этом туловище, как правило, сползает с подушки, а голова оказывается сильно наклонена, что усиливает храп.

Желательно использовать небольшие плоские подушки.

4. Проверьте, нет ли у вас аллергической реакции на предметы спальни (пыль, перо, домашний клещ), а также реакции слизистой носа на сухой воздух? В этом случае хороший эффект дает увлажнение воздуха в течение ночи. Поставьте сосуд с водой или повесьте в спальне намоченные в воде простыни.



#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ХРАПА

Приведем комплекс упражнений для тренировки мышц языка нижней челюсти и глотки, направленный на ослабление храпа:

1. Максимально выдвигать язык вперед и вниз. В выдвинутом состоянии удерживать в течение 1-2 секунд. Выполнять по 30 раз утром и вечером.
  2. Нажать на подбородок рукой и с усилием перемещать нижнюю челюсть вперед-назад. Выполнять по 30 раз утром и вечером.
  3. Сильно зажать зубами и удерживать в течение 3-4 минут деревянную или пластиковую палочку. Выполнять перед сном.
- Первое и второе упражнения направлены на тренировку мышц языка и нижней челюсти, выдвигающих их вперед. Если мышцы тренированы, то даже в расслабленном состоянии (во сне) они поддерживают определенный тонус и обеспечивают увеличение просвета глотки и уменьшение храпа. Удерживание палочки зубами вызывает тоническое напряжение мышц шеи и глотки, сохраняющееся в течение 20-30 минут. Это существенно уменьшает храп в начальной фазе засыпания. Обычно отчетливый эффект комплекса упражнений наблюдается через 3-4 недели регулярных занятий.

Наталья ЛАРИОНОВА.

## ЗАВИСИТ ОТ РЕЦЕПТОРОВ

Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье».

Спасибо за то, что вы есть. Сколько пользы приносят ваши публикации людям! Пожалуйста, не откажите в помощи и мне. Подскажите, из-за чего могут быть частые мочеиспускания, примерно через 5-10 минут. Болевые ощущения при этом отсутствуют. Обследовала мочевой пузырь на УЗИ. Никаких патологий врачи не обнаружили. Могут ли быть частые мочеиспускания по причине каких-либо женских заболеваний?

До свидания,

В.А.,

Брянская область.

Частые мочеиспускания, не сопровождающиеся болью, могут быть обусловлены следующими физиологическими причинами.

Частые мочеиспускания могут зависеть от особенностей мочевого пузыря. В среднем он должен вмещать в себя 200-250 мл жидкости. Однако у некоторых этот естественный размах мочевого пузыря может быть гораздо больше или меньше. Так, у одних

он может достигать, к примеру, около половины литра, а у других - 100-150 мл. В последнем случае, естественно, мочевой пузырь быстро накапливается и так же быстро опорожняется.

Наверняка многие слышали такое понятие как нейрогенный мочевой пузырь. Этот термин обусловлен повышенной чувствительностью рецепторов мочево-

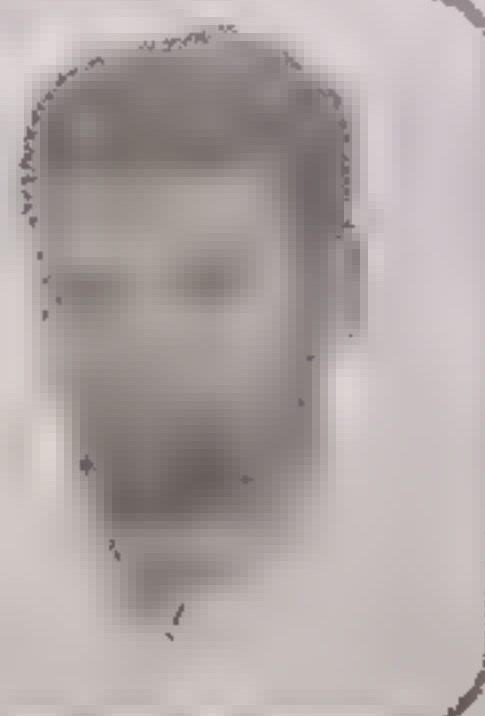
го пузыря к раздражающему действию мочи. Другими словами, у нас в мочевом пузыре есть зона, которая является чувствительной для степени растяжения. При накоплении мочи стенка мочевого пузыря растягивается.

Степень ее натяжения улавливается рецепторами. Позыв к мочеиспусканию возникает в том случае, когда мочевой пузырь предельно растянут. Тогда в мозг человека поступает сигнал, дескать, я полный, опорожните меня.

Вот этот сигнал может у кого-то идти чуть раньше, в зависимости от индивидуальной чувствительности организма.

Что же касается гинекологических заболеваний, то по этой причине частые мочеиспускания также могут быть. Например, такое возможно при фиброаденоме матки, достигающей больших размеров.

Наталья ЛАРИОНОВА.



Консультирует доктор медицинских наук, заведующий кафедрой урологии Нижегородской государственной медицинской академии Валентин Николаевич КРУПИН.



## СОЯ ЗАЩИЩАЕТ ОТ СЛАБОУМИЯ

Ученые нашли способ профилактики старческого слабоумия. Оказалось, что введение сои в ежедневный рацион лабораторных животных защищает их от развития этого состояния, известного также как болезнь Альцгеймера. Однако подобным эффектом обладала лишь соя с достаточным содержанием изофлавонов - растительных аналогов женских половых гормонов.

Эксперимент проводился в течение трех лет группой ученых из Алабамы, работавших под руководством доктора Элен Ким. Для него были отобраны 45 самок обезьян, которым удалили яичники для имитации менопаузы, когда организм женщины перестает вырабатывать достаточно половых гормонов. Животные были разделены на три

группы, одна из которых получала сою с изофлавонами, другая - сою без изофлавонов. Третьей группе сою не давали, зато прописали препарат для заместительной гормональной терапии. После подведения итогов исследования оказалось, что обезьяны из первой группы значительно меньше возрастных изменений в мозгу, которые связаны с болезнью Альцгеймера.

По мнению ученых, результаты исследования можно объяснить тем, что изофлавоны являются антиоксидантами. Они предупреждают образование белка, который принимает участие в развитии болезни Альцгеймера. Следующим шагом для ученых станет исследование защитных свойств сои, проведенное на добровольцах.

## ДВИНЬ БЕДРОМ!

Чем ближе пляжный сезон, тем сильнее нас тревожит целлюлит. А реклама лишь накаляет страсти: специальные кремы - только у нас, только сегодня, по бешеным ценам!..

Спокойно, граждане, не в кремах дело. То есть антицеллюлитные кремы - вещь, конечно, стоящая, но сами по себе они не работают. То есть, если вы думаете, что можете намазаться дорогим кремом и со спокойной совестью ждать результата, - вы очень заблуждаетесь. С тем же успехом можете мазаться сливочным маслом - эффект будет аналогичный. То есть нулевой.

Наконец, существует специальная антицеллюлитная гимнастика.

### Упражнение 1

Исходное положение: сесть на коврик и выпрямить ноги, спину по возможности держать вертикально.

Перекатываться на ногах по коврику вправо и влево, одновременно взмахивая обеими руками влево и вправо. Упражнение выполнить 20 раз.

Фото Дмитрия МАРКОВА

**«Недавно устроился на хорошую работу, правда есть одно но: мало того что самому приходится целый день сидеть за компьютером, так еще и в комнате их штуки четыре. И все постоянно работают. Не скажется ли такая работа на здоровье?»**

**Павел РОМАНОВ, 37 лет.**

**Сколько времени можно сидеть за компьютером и на каком расстоянии?**

**Н.М.СМЫСЛОВА, г.Ворсма Нижегородской области.**

Разговоры о вреде компьютеров ведутся уже много лет, с момента появления первых моделей. И они действительно представляли реальную опасность для здоровья, но... лет 15 назад, когда в пользовании были старые, несовершенные мониторы. Это и мощное электромагнитное поле, и некоторые виды слабого излучения, действовавшие на расстоянии 15-20 см.

Современные же персоналки сделаны с учетом норм безопасности. Они подвергаются очень строгому тестированию перед тем, как их выпустят в продажу. Все новые мониторы имеют такую защиту, что их можно использовать без дополнительных защитных фильтров. Тем не менее самыми безопасными со всех точек зрения являются так называемые жидкокристаллические, «плоские» мониторы. У них нет электромагнитного поля, а излучение не превышает нормы. При работе надо сидеть на расстоянии вытянутой руки от экрана. Соседние мониторы не будут представлять никакой опасности, если будут находиться от вас на расстоянии не менее двух с половиной метров.

## КОМПЬЮТЕРЫ:

водством, чтобы вас «рассладили». Постарайтесь расположить экран монитора несколько выше уровня глаз. Тогда разгружается одна из групп окологлазных мышц.

Если у вас имеются нарушения зрения, то очки должны быть правильно подобраны. При других заболеваниях глаз - глаукома, катаракта и другие - работать за компьютером можно после консультации с окулистом.

Хорошо через каждые 40-45 минут давать глазам отдохнуть.

## ОПАСНО ИЛИ НЕТ?

источника ионизирующего излучения

Вместе с тем медики не напрасно говорят о необходимости дозировать время, проведенное за «машиной». В первую очередь устают глаза и спина, вернее позвоночник, мышцы рук. А это в свою очередь приводит к болям в спине, усталости, изменению зрения. Компьютер может привести к неприятностям в первую очередь потому, что работающий за ним часами сидит в застывшей и не всегда удобной позе, уставившись на мерцающий экран. Вы знаете, что очкариков среди постоянно работающих за компьютером больше, чем среди тех, кто компьютер видел лишь на картинке? Это не мое наблюдение, к такому выводу подталкивают статистические данные.

И все-таки не стоит преувеличивать опасность работы на компьютере. Важно правильно устроить место и соблюдать несложные профилактические меры.

При работе надо сидеть на расстоянии вытянутой руки от экрана. Соседние мониторы не будут представлять никакой опасности, если будут находиться от вас на расстоянии не менее двух с половиной метров.

Закройте глаза ладонями и поворачивайте глазами по часовой стрелке и обратно, зажмурьтесь, а затем расслабьтесь - так делайте несколько раз. Даже двухминутный отдых может уменьшить утомление.

В целях профилактики можно принимать таблетки, содержащие экстракт черники или поливитаминный комплекс «Для глаз».

При работе за компьютером очень важно и расположение клавиатуры и монитора, и поза работающего. Клавиатура должна быть расположена так, чтобы руки находились в положении, максимально приближенном к физиологическому. Сгиб в локте должен быть около 90 градусов, запястье фиксировано на упоре.

Очень хорошо, если у вас есть специальное кресло с определенным образом выгнутой спинкой - работать, сидя на нем, удобней и, можно сказать, безопасней. Я понимаю, что покупка офисной мебели зависит не от вас. Но учтите это, если вам приходится работать за компьютером еще и дома. Правильно и удобно оборудованное место - это не прихоть и не роскошь, а профилактика возможных заболеваний.

Михаил УЕЙФЕЛ, врач



Спокойно, граждане, не в кремах дело. То есть антицеллюлитные кремы - вещь, конечно, стоящая, но сами по себе они не работают. То есть, если вы думаете, что можете намазаться дорогим кремом и со спокойной совестью ждать результата, - вы очень заблуждаетесь. С тем же успехом можете мазаться сливочным маслом - эффект будет аналогичный. То есть нулевой.

Разумеется, если у вас имеется возможность оплатить качественный антицеллюлитный массаж, вы не пожалеете о потраченных деньгах - это штука действенная. Если же нет - применяйте самомассаж: жесткой варежкой или сжатыми кулачками (самыми костяшками)

растирайте целлюлитные места утром и вечером. Трите, трите, не жалейте - толк будет. Вот такой массаж уже заставит антицеллюлитный крем «работать».

Наш следующий козырь в борьбе с целлюлитом - диета и правильный образ жизни. При целлюлите

следует избегать жирной пищи: даже если у вас нет лишнего веса, но зато имеется

«апельсиновая корка», - придется придерживаться низкожирового питания. И, конечно, необходимо движение - целлюлит особенно «боится» видов спорта, требующих выносливости: долгой ходьбы, плавания, бега.

Наконец, существует специальная антицеллюлитная гимнастика.

### Упражнение 1

Исходное положение: сесть на коврик и выпрямить ноги, спину по возможности держать вертикально.

Перекачиваться на ногах по коврику вправо и влево, одновременно взмахивая обеими руками влево и вправо. Упражнение выполнить 20 раз.

### Упражнение 2

Исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Сделать вдох, на выдохе взмахнуть руками влево и повернуть туловище. Вернуться в исходное положение, сделать вдох. На выдохе повернуть туловище вправо и взмахнуть руками. Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить 20 раз.

### Упражнение 3

Исходное положение: лежа на спине на коврике одну ногу согнуть в колене, стопу поставить у таза, другая нога выпрямлена, руки положить вдоль туловища. Выпрямленную ногу поднять вверх 20 раз, затем сменить положение ног и выполнить упражнение другой ногой 20 раз.

### Упражнение 4

Исходное положение: стать на колени на мягкий коврик, нагнуться вперед и опереться на руки, одну ногу выпрямить назад. Вытянутую ногу поднять, опустить, поднять, опустить... 20 раз, затем сесть на корточки для расслабления. Такое упражнение проделать другой ногой 20 раз и расслабиться.

### Упражнение 5

Исходное положение: лежа на правом боку опереться руками о пол, выпрямить ноги. Левый ногой делать махи вперед и назад 10 раз. Затем повернуться на другой бок и выполнить это упражнение 10 раз правой ногой.

### Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине согнуть и поднять ноги. Упражнение «езда на велосипеде» - ноги попеременно выпрямлять и сгибать в коленных суставах. Во время выполнения упражнения садиться и делать выдох, затем ложиться, делать вдох и продолжать упражнение. В этом упражнении тренируются мышцы живота. Если получится, сделайте 10 раз, если нет, выполняйте упражнение только лежа.

Людмила СКРИПНИКОВА.  
© «Худеем вместе».

слабого излучения, действовавшие на расстоянии 15-20 см.

Современные же персоналки сделаны с учетом норм безопасности. Они подвергаются очень строгому тестированию перед тем, как их выпускают в продажу. Все новые мониторы имеют такую защиту, что их можно использовать без дополнительных защитных фильтров. Тем не менее самыми безопасными со всех точек зрения являются так называемые жидкокристаллические, «плоские» мониторы. У них нет электронно-лучевой трубки и тем самым нет

выводу подталкивают статистические данные.

И все-таки не стоит преувеличивать опасность работы на компьютере. Важно правильно устроить место и соблюдать несложные профилактические меры.

При работе надо сидеть на расстоянии вытянутой руки от экрана. Соседние мониторы не будут представлять никакой опасности, если будут находиться от вас на расстоянии не менее двух с половиной метров. Если вы сидите вплотную друг к другу, стоит поговорить с руко-

специальное кресло с определенным образом выгнутой спинкой - работать, сидя на нем, удобней и, можно сказать, безопасней. Я понимаю, что покупка офисной мебели зависит не от вас. Но учтите это, если вам приходится работать за компьютером еще и дома. Правильно и удобно оборудовать рабочее место - это не прихоть и не роскошь, а профилактика возможных заболеваний.

Михаил ХЕЙФЕЦ, врач  
«скорой помощи».  
© «Глобус».

## ВИТАМИНЫ И АНТИБИОТИК В ОДНОМ СТАКАНЕ

Российские ученые учитывают в своих разработках финансовое положение большинства своих сограждан. Так появился кефинар - новая разработка сибирских ученых. Кефинар (название похоже на «кефир народный») - это одновременно и кисломолочный продукт питания, похожий на йогурт по вкусу и консистенции (но только в 2 раза дешевле), и профилактическое средство, обладающее антибиотико-подобными и витаминными свойствами. Испытания кефинара на лабораторных и сельскохозяйственных животных, проведенные учеными в Новосибирске в 1998-2000 годах, показали наличие у этого продукта ценных оздоровительных свойств. На новинку сразу обратили внимание молокоперерабатывающие предприятия. На Новосибирском гормолзаводе заканчиваются работы по запуску кефинара в серийное производство.

## А ЯГОДЫ - ВЫЛЕЧИТЬ

О кизиле знали с древнейших времен. Еще Гиппократ высоко ценил его лечебные свойства.

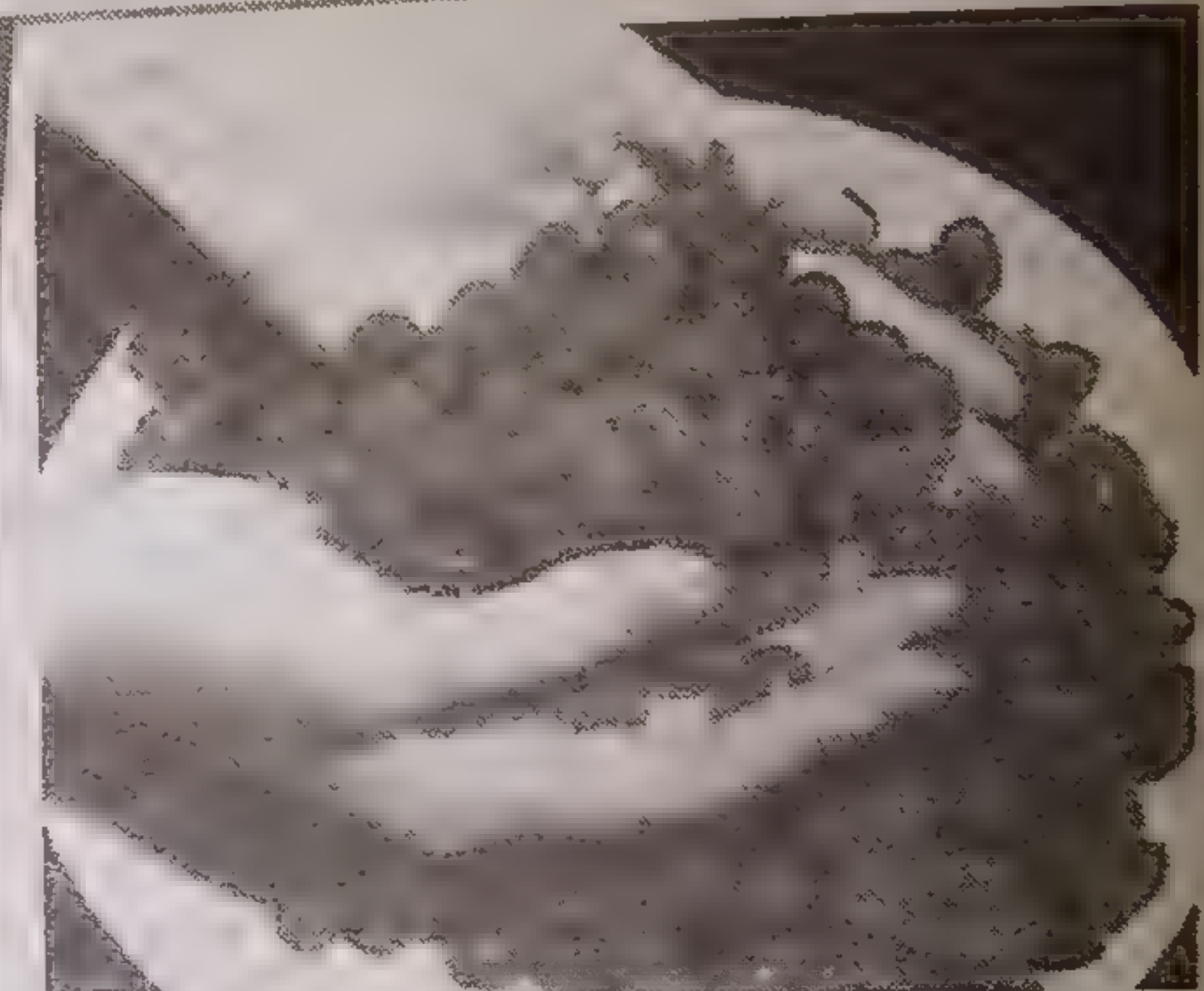
А все потому, что по содержанию витамина С плоды кизила превосходят даже смородину, хотя немного и уступают своему «старшему брату» шиповнику. Содержащиеся в ягодах биологически активные вещества нормализуют артериальное давление и предупреждают склероз. А еще их применяют как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при воспалительных заболеваниях печени, почек, при

гриппе и ангине, малокровии и других заболеваниях. У ягод кизила мягкие вяжущие свойства, что очень эффективно регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Применяются они также и при цинге. Причем в очень приятных формах: желе, кизила в сахаре, сока, компота, варенья, повидла, мармелада, сушеного кизила, наливки, соуса к мясу. Постоянно возрастающая урожайность может сделать кизиловое дерево вашей зарплатой, премиями, а затем и пенсией. Ведь весь урожай самому не съесть: кизильный куст дает 3-5 ведер отборных ягод, абсолютно не поражаемых болезнями и вредителями.

Растение нетребовательно к почве и зимостойко - способно выдержать морозы до -35°C. Для посадки саженцев в октябре делают яму диаметром до 70-80 см (в зависимости от размера корня) и глубиной до 60 см. Засыпают смесью перегноя с плодородной землей, добавляют 2-3 горсти нитрофоски и 2-3 стакана золы.

Кстати, листья кизила также целебны. Они обладают желчегонным, мочегонным и сахаропонижающим действием. Их собирают после цветения и сушат в тени. Заваривают, пьют как обычный чай и день ото дня здороваются.

© «Свежий номер».



ДЕРЕВО КИЗИЛА  
МОЖЕТ ОЗОЛОТИТЬ,



# ПЕЙ, ПЕЙ, ВРЕД И ПОЛЬЗУ РАЗУМЕЙ!

Знакомим читателей с противопоказаниями к употреблению некоторых популярных лекарственных трав. Итак:

**АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ.** Отвар, настой и настойку корневищ этого растения широко назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, желчного пузыря, дыхательных путей и многих других недугах. Однако далеко не во всех лечебниках принимается, что **аир нельзя принимать при повышенной секреции желудка**, так как аир её дополнительно усугубляет.

**АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ.** Как справедливо написано во многих справочниках народной медицины, сок алоэ поднимает общий тонус организма, укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным действием. Но следует знать: вызывая прилив крови к органам малого таза, **алоэ может принести вред при цистите, геморрое, беременности, маточных кровотечениях.**

**АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ.** Это лекарственное растение **нельзя употреблять людям, страдающим гипертонией, бессонницей, различными нервными расстройствами.**

**БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ.** Это растение ядовито, но оно очень эффективно при сильном кашле, астме, пневмонии. Принимать его надо строго придержива-

ясь дозировкой. Это растение является эффективным мочегонным, противовоспалительным, потогонным и желчегонным средством. Оно очень эффективно при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря, но в то же время раздражает слизистую, поэтому настой и настойки берёзовых почек не следует применять в острый период болезни. Вообще принимать это лекарство желательно под наблюдением врача.

**ГРАНАТ.** Сок его употребляют при малокровии, болезнях поджелудочной железы, желудочно-кишечных и многих других заболеваниях. Но лучше пить сок

разбавленным и через соломинку, поскольку в чистом виде он раздражает слизистую желудка и разъедает эмаль зубов. Кора граната нормализует стул даже при очень сильной диарее, но передозировка чревата головокружением, слабостью, ухудшением зрения и даже судорогами.

Существуют три растения, которые не имеют никаких противопоказаний при их применении. Это ромашка, липа и шалфей.

Кирилл МЕДУНОВ  
© «Глобус».

(Продолжение следует.)

## БОЛИТ? А В КАКОМ МЕСТЕ?

Вносит свою лепту в лечение головных болей австрийский целитель Рудольф Бройс.

Бывает, что у страдающих желудочными заболеваниями не наблюдаются желудочные боли, зато у них очень сильно болит голова: над глазами и в области лба. Такие головные боли являются симптомом желудочного заболевания. Этим больным хорошо помогает настой полыни: его нужно пить от трех до пяти недель один стакан в день в холодном виде, разбавив водой.

Чашку горячей воды 10 мин и пить в холодном виде глотками.

Затылочные боли обычно указывают на деформацию межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. После нескольких сеансов мануальной терапии головные боли полностью проходят. Причиной подобных болей может быть и пониженное кровяное давление.

При головных болях всех видов помогает также настой ромашки со зверобоем. Та-

# ЧТОБЫ ГЛАЗ БЫЛ ЗОРКИМ

Известно, что китайский точечный массаж (воздействие на биологически активные точки, акупунктура) весьма эффективно устраняет многие функциональные нарушения в нашем организме. В частности, он хорошо помогает, когда от переутомления начинают болеть глаза.

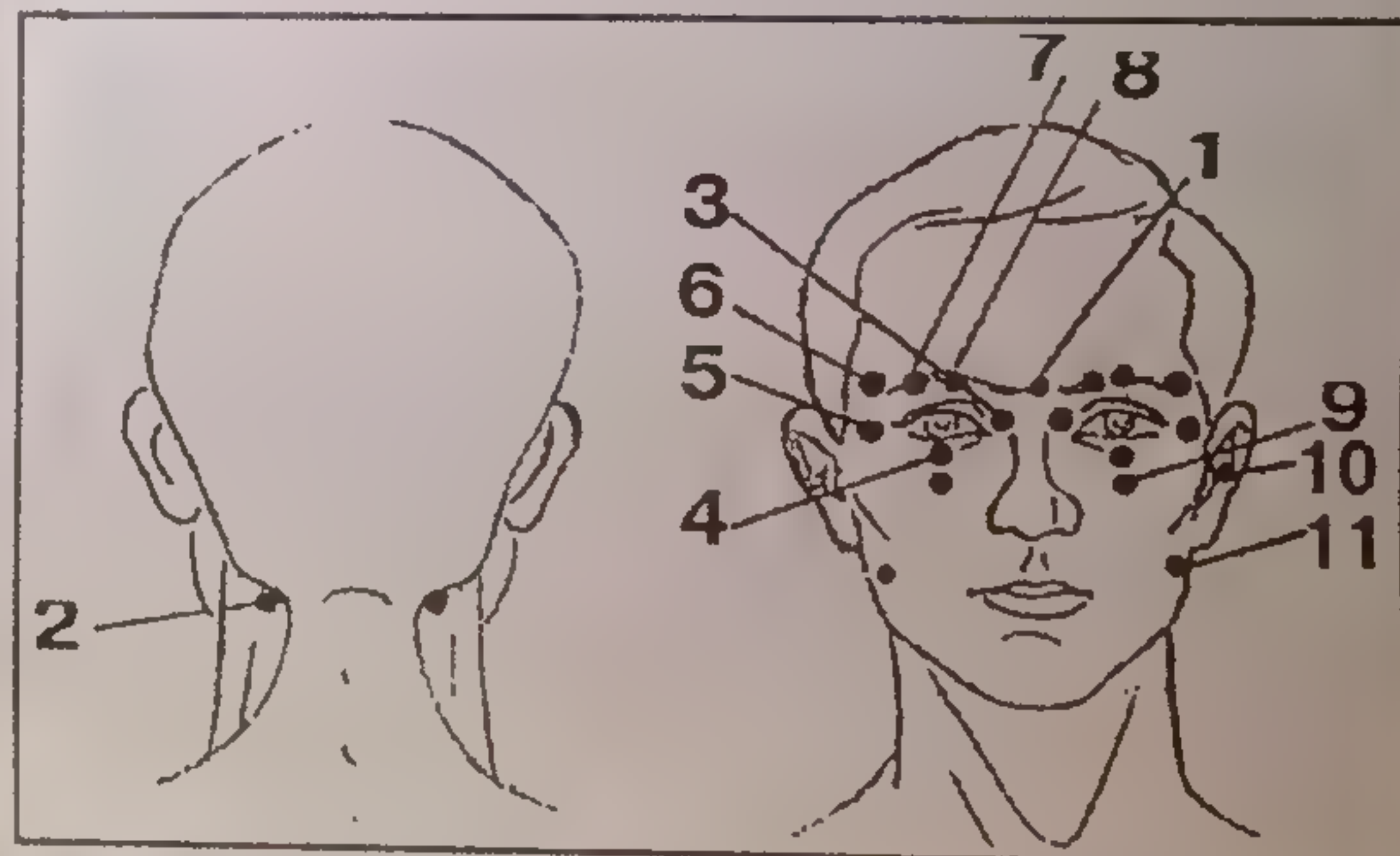
Перед началом процедуры вымойте руки с мылом, чтобы не занести в глаза инфекцию. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите глубоко и спокойно. Массаж делайте кончиками пальцев, одновременно нажимая (несильно!) на две симметрично расположенные точки.

Найдите точку 3 у каждого глаза, большими пальцами надавливайте вверх и внутрь глазной впадины.

Затем кончиками указательных пальцев последовательно промассируйте точки 4, 5, 6, 7, 8, расположенные вокруг глаз.

Средний палец левой руки положите на точку 1 и, закрыв глаза, сосредоточьте на ней внимание. Массаж производите легкими вибрирующими нажатиями.

Найдите точку на каждой щеке (на 1,5 см ниже центра глазной впадины) и слегка надавите



кончиками указательных или средних пальцев.

Повторите аналогичное воздействие на точки 10 и 11. Согните средний и указательный пальцы в суставах и плотно установите их на точку 2 (на 1,5 см вниз от основания черепа) по обе стороны позвоночника. Давление должно быть средней силы.

Точечный массаж рекомендуется делать 2-3 раза в день, начав с 10-секундного воздействия

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



альным, желчным действием. Но следует знать: вызывая прилив крови к органам малого таза, алоэ может принести вред при цистите, геморрое, беременности, маточных кровотечениях.

**АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ.**

Эта лекарственная трава полезна людям, страдающим гипертонией, бессонницей, различными нервными расстройствами.

**БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ.** Это растение ядовито, но оно очень эффективно при сильном кашле, астме, пневмонии. Принимая его, надо строго придерживаться дозировки. А тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, подвержен риску маточных кровотечений, лучше лечить кашель другими травами.

**БЕРЕЗА.** Почки берёзы -

**ГРАНАТ.** Сок его употребляют при малокровии, болезнях поджелудочной железы, желудочно-кишечных и многих других заболеваниях. Но лучше пить сок

противопоказаний при их применении. Это ромашка, липа и шалфей.

**Кирилл МЕДУНОВ**

© «Глобус».

(Продолжение следует.)

## БОЛИТ? А В КАКОМ МЕСТЕ?

Вносит разнообразие в лечение головных болей австрийский целитель Рудольф Бройс.

Бывает, что у страдающих желудочными заболеваниями не наблюдаются желудочные боли, зато у них очень сильно болит голова. Такие головные боли являются симптомом желудочного заболевания. Этим больным хорошо помогает настой полыни: его нужно пить от трех до пяти недель один стакан в день в холодном виде, глотками, лучше ежечасно. Маленькую щепотку полыни настаивать в стакане горячей воды только три секунды.

При болях с одной стороны головы (мигрень) хорошо помогает настой Melissa. Щепотку золотой, или лимонной Melissa настаивать в

чашке горячей воды 10 мин. и пить в холодном виде глотками.

Затылочные боли обычно указывают на деформацию межпозвоноковых дисков шейного отдела позвоночника. После нескольких сеансов мануальной терапии головные боли полностью проходят. Причиной подобных болей может быть и пониженное кровяное давление.

При головных болях всех видов помогает также настой первоцвета со зверобоем. Травы настаиваются вместе в чашке горячей воды. Очень хорошо снимает головные боли (особенно те, что возникают на нервной почве) настой фиалки: одну чашку в день пить глотками. Настаивать также лишь 10 минут в горячей воде.

кончиками указательных или средних пальцев.

Повторите аналогичное воздействие на точки 10 и 11.

Согните средний и указательный пальцы в суставах и плотно установите их на точке 2 (на 1,5 см вниз от основания черепа) по обе стороны позвоночника. Давление должно быть средней силы.

Точечный массаж рекомендуется делать 2-3 раза в день, начав с 10-секундного воздействия на точки и постепенно доведя его до 1 минуты. Курс акупунктуры рассчитан на 2-3 недели. После недельного перерыва при необходимости его можно повторить.

**Людмила РОЗАНОВА.**

# СВЕТЛАЯ ГОЛОВА ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ

(Продолжение. Начало в № 11).

- А есть ли какие-то немедикаментозные средства, которые сохраняли бы мозг в хорошем состоянии?

- Надо вести правильный образ жизни. О питании мы уже говорили, могу добавить, что есть надо часто и маленькими порциями.

- Почему?

- После обильного обеда кровь приливает к желудку и отливает от головы. Ухудшается мозговое кровообращение. Еще надо съедать хотя бы одно яблоко в день - растительная клетчатка должна поступать. Надо также, чтобы на столе всегда были капуста, свекла, морковь...

- В сыром виде или можно в квашеном?

- В квашеном вообще великолепно, потому что в результате квашения все полезные вещества в продуктах активизируются... Полезен, кстати, квас. Не плохо растительные продукты комбинировать с рыбой, с небольшим количеством мяса, потому что питание в мозг тогда поступает более равномерно. Каши хороши, творог... Против сосудистых заболеваний помогают чеснок и грецкие орехи.

Очень полезно для мозга не прерывать работу и в старости. Если человек в пожилом возрасте продолжает читать книги, писать что-то, если он писал до, если он помогает в уче-

бе внукам, общается, беседует с другими людьми - все равно, с ровесниками или с молодежью - для его мозга это хорошо. А если он ни с кем не общается, совсем не занимается умственной работой, связей между нервными клетками у него становится все меньше и меньше.

Опасно не тренировать мозг, но еще более опасно, если мозг перегружается или перегружается сосудистая система. Должен быть коридор безопасного состояния. Тут важен либо самоконтроль, либо контроль врача, внешний.

Надо вдосталь спать. Надо избегать стрессов.

- Понятие «стресс» вы употребляете в медицинском смысле, не в бытовом, когда стрессом называют какой-либо моральный удар или безвыходную ситуацию?

- В медицинском. Стресс - это специфическая реакция организма на сильное раздражение, с выделением гормонов стресса: адреналина, кортизола... простудились вы - для организма стресс. Сильно огорчились или обрадовались - тоже

стресс. Я знаю такие случаи, когда дети хотели преподнести своим старикам сюрприз, приезжали неожиданно с внуками, правнуками, подарками к кому-то, кого давно не навещали, и все это кончалось плохо. Пожилого человека надо и к радости подготовить, сказать, что мы приедем, и сказать не один раз.

Хорошо, если у вас философский взгляд на жизнь, который позволяет вам отстраняться от мелких повседневных неприятностей, не принимать их близко к сердцу.

Полезно общение с природой, гуляйте побольше, любуйтесь цветами... Созерцание природы снижает уровень стресса. Слушайте классическую музыку. Ходите в церковь. Религия - прекрасная защита от стрессов: и воспитывает философский взгляд на жизнь, и дает общение - в церкви есть с кем поговорить, и сам процесс богослужения действует на мозг успокаивающе.

- А память, что делать со слабеющей памятью?

- Прежде всего неплохо, если человек не слишком критически к себе относится. Вы забыли, куда положили какую-то вещь?

Не надо паники. Сегодня эта вещь не найдется, но когда-то вы натолкнетесь на нее.

Хорошо писать себе письма, что надо сделать, когда человек хочет конкретно что-то запомнить, он должен привлечь к запоминанию как можно больше органов чувств. Не только увидеть, что он выключил свет, но и пощупать, в каком положении находится выключатель, сказал себе, что, отправляясь в магазин, он уже выключил свет.

- А что еще из образа жизни позволяет долго поддерживать мозг в хорошей форме? Водные процедуры? Йоговское дыхание?

- Йога полезна. Тормозная система относится к синхронизирующим системам: во время сна многие группы нейронов начинают работать вместе. А при старении у них хуже получается синхронная работа. Дыхание участвует в регулировании синхронизации. Поэтому дыхательные упражнения по типу йоги очень полезны. Опасно дышать глубоко. Сейчас многие увлекаются гипервентиляцией...

Углекислый газ способствует расширению сосудов и в этом смысле полезен, гипервентиляция вымывает углекислый газ и вызывает спазм сосудов. Для

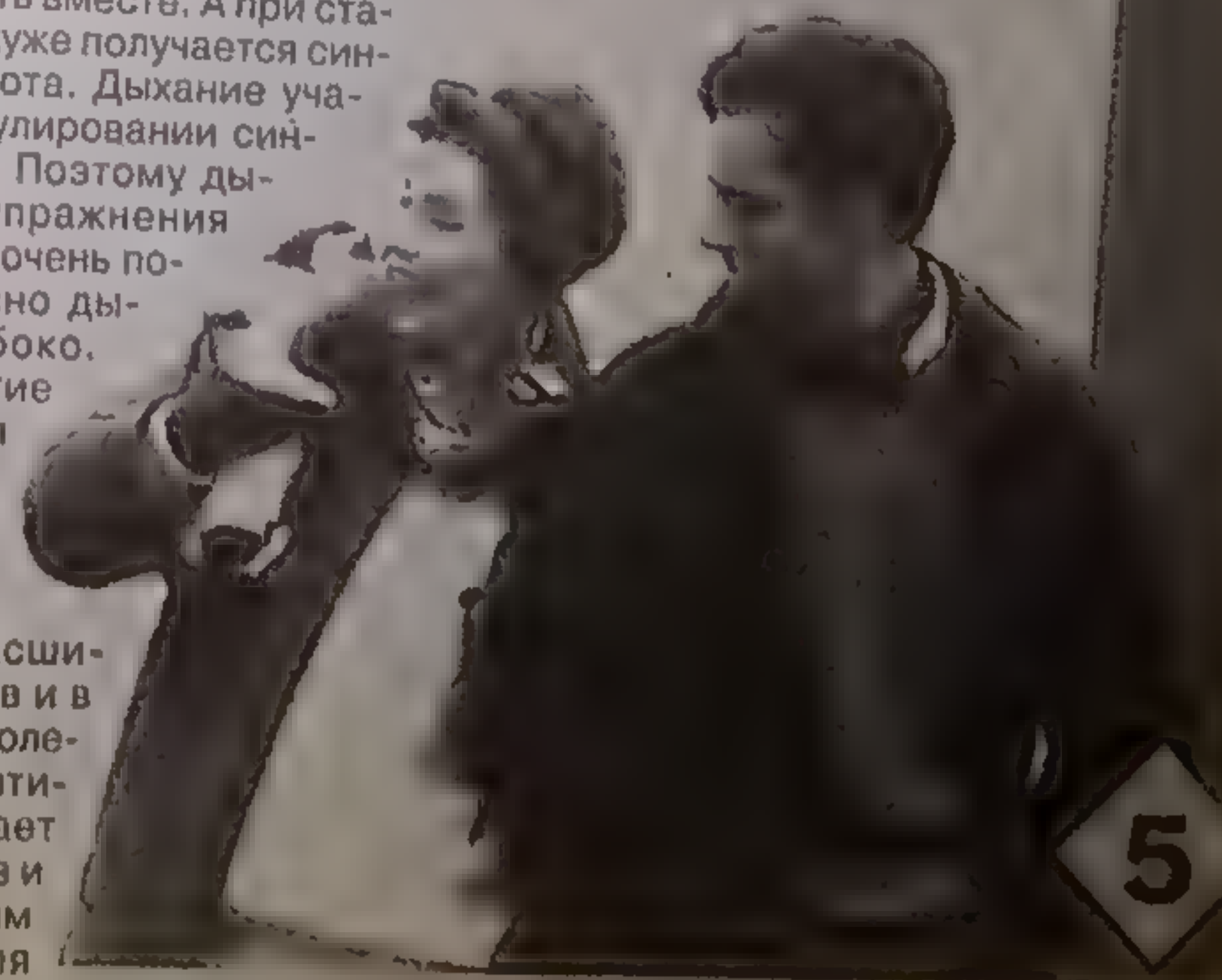
мозга они чреваты. Если вам душно, то, скорее, надо задерживать дыхание, чем дышать глубоко.

- А что можно сказать о роли аутотренинга, настроив в деле сохранения светлого мозга?

- Аутотренинг - вещь полезная. Очень просто и в то же время действительно каждое утро говорить себе: «Сегодня у меня все будет хорошо, сегодня все получится».

Но в то же время опасно искать выход любой ценой, пытаться прошибить головой стену. Очень важно уметь сказать себе: «Я сделаю все, чтобы найти выход, но если я его не найду, я все равно смогу жить».

© «Предупреждение».





# ТРАГИЧЕСКИЙ РАЗРЫВ

В тридцать-сорок лет при самом прочном браке в большинстве семей простирается «сексуальная пустыня». Похоже, это вполне устраивает мужчин. Для них важнее успех в профессиональной сфере, поиски более высокого социального статуса, материальные достижения.

Достичь успеха в мужском обществе непросто. Ощущение ответственности за семью нередко изменяет характер даже тех, кто в молодые годы уделял больше внимания чувствам. Многие мужчины тридцати-сорока лет признаются, что все их мысли и чувства поглощены работой, а семейная жизнь воспринимается как фон.

Присущая сильному полу тяга к женской плоти отступает, отесненная стремлением к успеху в конкурентной борьбе. Помогает этой переориентации и природа: после двадцати пяти - тридцати лет чувственность боль-

шинства мужчин постепенно снижается - так уж устроена их гормональная сфера.

А что происходит в этом возрасте с женщинами? Нечто прямо противоположное. Ведь этот период жизни - время расцвета женской сексуальности. Достигает своей вершины сексуальное влечение, все легче и быстрее наступает вершина близости, да и сама разрядка становится яркой. Особенности физиологии женского организма в это время обеспечивают пик чувственных ощущений. Например, количество увлажняющей жидкости в половых органах - показатель влечения - у тридцатилетней женщины в четыре раза выше, чем у двадцатилетней.

Поэтому женщины оказываются в очень непростой ситуации. Они расплачиваются за то, что природа развела пики сексуальности мужчины и женщины на целых десять лет.



ДЕЛИКАТНАЯ  
ТЕМА

## ЖЕНЩИНА НА ПРИЕМЕ У СЕКСОЛОГА

Влияет ли беременность на сексуальные аппетиты женщины?

Либи́до беременной женщины делится на три основные фазы. В первые три месяца желание ослаблено не только усталостью и плохим самочувствием, но и гормональными изменениями в организме. В следующем триместре женское тело охотно откликается на ласку. Более того, некоторые женщины в этот момент впервые испытывают оргазм, если с ними этого не случалось ранее. И наконец, третий период не слишком благоприятен для занятий любовью: все внимание женщины посвящено будущему ребенку.

Уменьшается ли интенсивность оргазма во время менопаузы?

Нет, она остается неизменной. Возможны также и множественные оргазмы, клитор также сохраняет свою чувствительность. Естественно, что вагина увлажняется слабее и сам оргазм может быть более коротким по времени.

Обязательно ли первый половой контакт для женщины связан с болью?

Нет. Например, исследования американского Института сексологии Кинси, опубликованные в 1992 году, свидетельствуют, что 25 процентов женщин не испытывали при этом никакой боли, 33 процента испытали довольно сильную боль, а остальные почувствовали лишь легкое недомогание.

АЛКОГОЛЬ  
ЛИШЬ БУДИТ

ЛЮБОВЬ - КОЛЫЦО

**Бархатная кожа, жизнерадостность, внутреннее спокойствие, чувство счастья, а также хорошее настроение - все зависит главным образом от определенных гормонов в организме. Оказывается, мы можем сами стимулировать и активизировать их для хорошего самочувствия.**

### ЭСТРОГЕН - ГОРМОН ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

От него зависит, будете ли вы чувствовать себя и выглядеть хорошо. Эстроген заведует кровоснабжением кожи, посылает коллаген и соединительную ткань и поддерживает влажность кожи. Вот почему она выглядит упругой и здоровой. Гормон помогает регулировать работу жировых желез, в том числе и на голове. Волосы растут быстро, мягкие, как шелк, и послушные. Эстроген защищает от инфаркта.

### СОМАТОТРОПИН - ГОРМОН РОСТА И ИДЕАЛЬНЫХ ЛИНИЙ

Хорошая фигура зависит от уровня соматотропина в организме. Он отвечает не только за рост в детском возрасте, но и хорошо оформленное тело. Активизирует белковый обмен, а также строит мускулы и в то же время предотвращает образование жировых подушек.

Как его стимулировать? Соматотропин образуется в основном ночью. Поэтому сон - источник кра-

### НОРАДРЕНАЛИН - ГОРМОН ПРОТИВ СТРЕССА

При стрессе и переутомлении мобилизуются все энергетические резервы организма. Адреналин повышает давление в крови, заставляя сердце биться учащенно, сужает сосуды. И тут на помощь спешит норадреналин.

Как его стимулировать? В отличие от адреналина, который выделяется, например, при помощи желез, количество норадреналина можно активизировать

важно, особенно если вы склонны к целлюлиту и мешкам под глазами. Хорошее средство для утоления жажды - травяной чай или минеральная вода. Натрий есть в поваренной соли и в таких продуктах, как огурцы, сыр и рыба. А калий содержится как в сухих плодах (курага, бананы, персики), так и в картофеле, сое, петрушке.

### ТИРОКСИН - ГОРМОН ЭНЕРГИИ

Вам хорошо или у вас депрессия - зависит в большей степени от тироксина, гормона щито-

# ВЛАСТЬ ГОРМОНОВ, или ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУШИ

видной железы. Он руководит обменом веществ, активизирует работу печени, желчного пузыря, почек и таким образом ускоряет вывод шлаков и токсинов. Гормон хорош для фигуры.



## ЭСТРОГЕН - ГОРМОН ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

От него зависит, будете ли вы чувствовать себя и выглядеть хорошо. Эстроген заведует кровоснабжением кожи, посылает коллаген в соединительную ткань и поддерживает влажность кожи. Вот почему она выглядит упругой и здоровой. Гормон помогает регулировать работу жировых желез, в том числе и на голове. Волосы растут быстро, мягкие, как шелк, и послушные. Эстроген защищает от инфаркта.

Как его стимулировать? Травяными напитками. Например, чаем из равных частей листьев малины, земляники, шиповника. 1 полную столовую ложку травы залить кипящей водой, настоять 10 минут и процедить. Возбуждают и эротически действуют духи из жасмина, сандалового дерева или цветков корицы.

### ОКСИТОЦИН - ДЕЛАЕТ НАС ЧУВСТВЕННЫМИ И НЕЖНЫМИ

Тот, кто влюблен, особенно привлекателен. Но в этом «повинны» не только классические сексуальные гормоны, а и окситоцин - гормон, производящий материнское молоко, он пробуждает желание ласк и всеобщей любви. Помогает общению: и сексуальным, и социальным контактам. Кто живет в гармонии с самим собой и другими, должен сказать спасибо окситоцину.

Как его стимулировать? Любими прикосновениями. Ласки партнера, руки физиотерапевта или массажиста всегда способствуют выделению окситоцина. Подходит даже самомассаж, разглаживающий морщины на лице: кончиками пальцев делайте маленькие круги - от подбородка к щекам, а оттуда - к вискам.

Как его стимулировать? Соматотропин образуется в основном ночью. Поэтому сон - источник кра-

выделяется, например, при помощи желез, количество норадреналина можно активизировать

сия - зависит в большей степени от тироксина, гормона щито-

# ВЛАСТЬ ГОРМОНОВ, или ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУШИ

соты. Важно спать достаточно долго (7-8 часов) и хорошо, так как этот гормон образуется в фазе глубокого сна. Вместо сладостей или солений на ночь съешьте кусочек сыра или несколько ложек кислого молока. Но если вы переборщили с ужином, утром можете компенсировать дефицит интенсивной ходьбой или ездой на велосипеде.

### СЕРТОНИН - ГОРМОН ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Внутренняя красота означает и красоту внешнюю. В этом серотонин играет большую роль. Он уменьшает напряжение, вызывает удовольствие и повышает настроение. Ссоры с близкими или на работе снижают количество серотонина.

Как его стимулировать? Самый лучший рецепт - упражнения на разгрузку (йога, тай чи), потому что это повышает производство серотонина. Очень хороша «скорая помощь» бананами. Они содержат аминокислоту триптофан, которая трансформируется в организме в серотонин. Настроение быстро повысится, если вы съедите плитку шоколада.

чувствами. Например, примите звуковую ванну: под звуки музыки, имитирующие рокот морских волн, полежите, подложив под голову подушку. Закройте глаза и представьте, как волны звука обволакивают все ваше тело.

### ДОПАМИН - ОБЕСПЕЧИВАЕТ КРАСИВУЮ ПОХОДКУ

Если вы двигаетесь грациозно и в то же время энергично, если вы пластичны, у вас цепкие пальцы и очень выразительная мимика, «виноват» допамин. Это вещество гармонизирует телесные движения, но может также вызвать страх и эйфорию. Допамин обостряет чувства, воображение и творческие силы.

Как его стимулировать? Одна из лучших возможностей - танцы. Подходят и все упражнения, координирующие правую и левую части мозга. Еще один хороший способ - бег на месте. Играйте на пианино - если умеете.

### ВАЗОПРЕССИН - ВОДНЫЙ ГОРМОН, КОТОРЫЙ ДЕРЖИТ НАС В ФОРМЕ

50 - 80% человеческого тела состоит из воды. Вазопрессин регулирует содержание соли и воды в организме и поддерживает ткани упругими и гладкими. Его производство зависит от давления крови: если оно в норме, то нормально и количество вазопрессина. Чтобы водообмен был хорошим, нужно достаточное количество определенных минералов - главным образом калия и натрия.

Как его стимулировать? Пейте много жидкости! Она промывает почки и уносит шлаки. Это очень

видной железы. Он руководит обменом веществ, активизирует работу печени, желчного пузыря, почек и таким образом ускоряет вывод шлаков и токсинов. Гормон хорош для фигуры, построения и цвета лица.

Как его стимулировать? Обеспечьте организм йодом. Этот остаточный элемент содержится в йодированной поваренной соли, в некоторых минеральных водах и морской рыбе.

### ЭНДОРФИН - ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ

Выделяемые организмом опиаты дают нам чувство счастья. Эндорфин заставляет блеснуть глаза, да и жизнь выглядит в розовых красках... Эндорфин возбуждает. От него зависит ощущение удовольствия и наслаждения.

Как его стимулировать? Оптимальный метод - бег трусцой около 30 минут в день. Но известная приподнятость появляется сразу же после старта. Настоящий теннис и танцы до упаду тоже делают хорошую работу. Идеально и одно из тибетских упражнений: разведите руки в стороны, размахивайте ими как можно быстрее слева направо около собственной талии, пока не почувствуете себя хорошо.

### АЦЕТИЛХОЛИН - СТИМУЛИРУЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ТВОРЧЕСТВО

За этим сложным словом скрывается вещество, которое, с одной стороны, влияет на напряжение мускулов и органов (сердце и желудок), а с другой - на творческие возможности и способность сосредоточиться.

Как его стимулировать? Гимнастикой. Например, поставьте руки перед грудью, задержите на 10 секунд. Упражнение подойдет и для хорошей осанки. Предпочтительны и занятия йогой.

А для умственной зарядки делайте «гимнастику мозга»: решайте загадки, кроссворды и представляйте себе разные картины. Например, прогулку по берегу моря во всем ее спектре: светом, песком, волнами и криком чаек.

Наталья ЕРМОЛАЕВА.  
© «АиФ. Здоровье».

тов женщин не испытывали при этом никакой боли, 33 процента испытали довольно сильную боль, а остальные почувствовали лишь легкое недомогание.

## АЛКОГОЛЬ ЛИШЬ БУДИТ ЖЕЛАНИЕ

Могут ли лекарства влиять на эрекцию?

По мнению сексологов, причиной четвертой части обращений по поводу нарушения эрекции являются различные медикаменты. Чаще всего в их числе называют лекарства от повышенного давления, мочегонные, холестеролопонижающие, антидепрессанты и лекарства от язвы желудка.

К счастью, такое нарушение эрекции вполне обратимо, и чем короче курс приема лекарства, тем быстрее организм возвращается в нормальное состояние.

Влияет ли табак на сексуальные способности?

Обследовав 440 пациентов, жалующихся на потерю сексуальных способностей, сексологи обнаружили, что 62 процента из них курили больше пачки сигарет в день. Никотин оказывает негативное воздействие на кровеносные сосуды, которыми наполнены половые органы, поэтому нарушения не заставляют себя ждать.

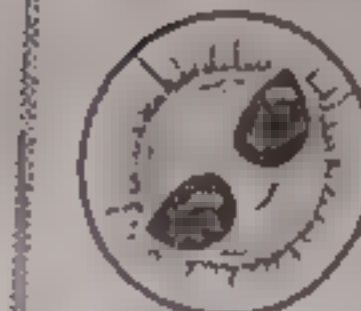
Можно ли использовать алкоголь в качестве стимулятора?

В небольшом количестве алкоголь действительно может оказать стимулирующее воздействие: он делает любовь более свободной и естественной. Но, как говорил Шекспир, алкоголь «будит желание, но мешает его осуществлению». Избыток алкоголя понижает уровень гормонов в крови, поэтому тело не слушается, даже если «голова хочет».

Подготовила  
Екатерина ФРОЛОВА.  
© «Врачебные тайны».



ТАМ  
ЧУДЕСА...



## «МОЯ СВЯТАЯ СПАСЛА МНЕ ЖИЗНЬ»

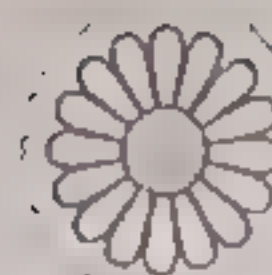
*Началось это, когда мне было 9 лет. Я заболела, поначалу думали обыкновенным гриппом, но температура в течение недели не опускалась ниже 39,9°C. Что бы я ни выпила или съела, все шло обратно. Короче, ослабела так, что не могла стоять на ногах. И вот, когда все уже ничего хорошего не ждали, случилось чудо.*

Как сейчас помню, я впала в тяжелый сон. Вдруг вижу: к моей кровати подходит женщина лет 30, с очень приятной внешностью, и говорит, глядя меня по голове: «Деточка, ты так устала болеть, и мне тебя очень жаль, я помогу тебе. Скажи своей маме, пусть купит тебе мандарины, и ты встанешь на ноги».

Потом я проснулась и все рассказала маме. Она от радости купила целую сумку мандаринов. Я так их ела, что она не успевала чистить.

Долгое время я думала, что это был просто сон, совпадение, но через 10 лет увидела эту женщину снова. В 19 лет я вышла замуж, забеременела, пошла в больницу. Врач сказала, что у меня пока-

## ХОТИТЕ - ПРОВЕРЬТЕ



ней и переутомления, являются январь, февраль, август и сентябрь. Важными годами для их здоровья являются 13, 22, 31, 40, 49 и 58-й годы жизни.

Люди числа 5, или все те, кто родился 5, 14 или 23-го, имеют склонность перенапрягать свою нервную систему. Они предрасположены к переутомлениям и живут постоянно на нервах. У них часто наблюдаются неврозы, а также нервное истощение и бессонница. Сон, отдых и спокойствие являются для них лучшим лекарством.

Основными растениями (травами) для людей числа 5 являются морковь, пастернак, морская капуста, овес в виде овсянки или хлеба, петрушка, грибы, семена тмина и орехи всех видов, особенно грецкие.

Месяцами, в которые особенно нужно беречься от болезней, являются июнь, сентябрь и декабрь. Важными годами для изменений в состоянии их здоровья являются 14, 23, 41 и 50-й годы жизни.

Люди числа 6, или все те, кто родился 6, 15 или 24-го числа, склонны к заболеваниям горла,

жают их. Они чрезвычайно добросовестно относятся к работе, которая их интересует; но так как интеллектуально они развиты гораздо сильнее, чем физически, и часто имеют хрупкое телосложение, то их добросовестность стоит им очень дорого. Они склонны к некоторым специфическим заболеваниям кожи - это или чрезвычайная чувствительность к трению, или некоторые особенности, связанные с потением.

Основными растениями (травами) для людей числа 7 являются салат, капуста, цикорий, огурцы, льняное семя, грибы, щавель, яблоки, виноград и соки всех фруктов.

Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против болезней и переутомлений, являются январь, февраль, июль и август. Самыми важными годами для изменений в здоровье являются 7, 16, 25, 34, 43, 52 и 61-й годы жизни.

Люди числа 8, или те, кто родился 8, 17 или 26-го числа каждого месяца, как правило, подвержены болезням печени и желудоч-

# ЗДОРОВЬЕМ ПРАВЯТ ЧИСЛА

Люди, открывшие необычное влияние чисел на судьбу человека, открыли также и влияние определенных растений, фруктов и трав, которые соотносятся с теми или иными планетами и месяцами года. Ученые древности развили целую систему применения этих растений, согласно которой можно облегчить страдания и боль, вызываемые болезнями. Эта информация собрана нами из нескольких древнейших источников по оккультизму.

евого переутомлением и их привычкой ни в чем себя не жалеть. Они склонны к неврозам, а также к разного рода кожным заболеваниям.

Основными растениями (травами) для людей числа 3 являются свекла, черника, спаржа, шалфей, вишня, барбарис, клубника, яблоки, персики, оливки, ревень, крыжовник, гранаты, ананас, виноград, мята, шафран, мускатный орех, гвоздика, миндаль, инжир и орехи.

Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против

носа и верхней части легких. Как правило, они имеют довольно крепкий организм, в особенности если живут в деревне, где всегда имеют возможность дышать свежим воздухом и заниматься физическими упражнениями. Женщины, родившиеся под числом 6, часто страдают от болезней груди. У таких людей сердце подвержено заболеваниям, как правило, в преклонные годы и становится причиной плохого кровообращения.

Растениями (травами) для людей числа 6 являются все виды бобовых, пастернак, шпинат, мята, дыня, гранаты, яблоки, персики,

но-кишечного тракта. У них наблюдается склонность к частым головным болям и ревматизму. Они, насколько это возможно, должны избегать в рационе животной пищи и в основном питаться фруктами, овощами и травами.

Основными растениями (травами) для людей числа 8 являются шпинат, дикий морков, шалфей, пастушья сумка и сельдерей.

Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против болезней и переутомлений, являются декабрь, январь, февраль и июль. Самыми важными

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ



тений, согласно которым можно облегчить страдания и боль, вызываемые болезнями. Эта информация собрана нами из нескольких древнейших источников по оккультизму.

**Люди числа 1, или все те, кто родился 1, 10, 19 или 28-го числа** любого месяца (по закону нумерологии, цифры, входящие в дату рождения, складываются, пока не дадут однозначное число; ноль не учитывается), - имеют предрасположенность к сердечным болезням в той или иной форме, таким, как аритмия, нарушение циркуляции и в преклонном возрасте - высокое артериальное давление. Они также склонны к глазным болезням или астигматизму. Время от времени им нужно тщательно проверять зрение.

Основными полезными растениями (травами) и фруктами для людей числа 1 являются: изюм, ромашка, шафран, гвоздика, мускатный орех, щавель, женьшеневый корень, лаванда, лавровый лист, апельсины, лимоны, финики, имбирь, ячмень (ячменный хлеб и ячменная вода), очанка, огуречник аптечный, чабрец, мирра. Люди числа 1 должны есть побольше меда.

Они обнаружат, что 19, 28, 37 и 55-й годы жизни принесут важные изменения в их здоровье. Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против болезней и переутомления, являются октябрь, декабрь и январь.

**Люди числа 2, или все те, кто родился 2, 11, 20 или 29-го числа** любого месяца, имеют предрасположенность к болезням желудка и вообще органов пищеварения.

Основными растениями (травами) для людей числа 2 являются салат, капуста, репа, огурцы, дыня, цикорий, семена рапса, льняное семя, водный подорожник.

Они обнаружат, что 20, 25, 29, 43, 47, 52 и 65-й годы жизни принесут им важные изменения в здоровье. Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против болезней и переутомления, являются январь, февраль и июль.

**Люди числа 3, или все те, кто родился 3, 12, 21 или 30-го числа** любого месяца, имеют предрасположенность к болезням от перенапряжения нервной системы, обычно вызыва-

емой вычкой ни в чем себя не жалеть. Они склонны к неврозам, а также к разного рода кожным заболеваниям.

Основными растениями (травами) для людей числа 3 являются свекла, черника, спаржа, шалфей, вишня, барбарис, клубника, яблоки, персики, оливки, ревень, крыжовник, гранаты, ананас, виноград, мята, шафран, мускатный орех, гвоздика, миндаль, инжир и орехи.

Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против болезней и переутомления, являются декабрь, февраль, июнь и сентябрь. Важными годами для изменений в здоровье являются 12, 21, 39, 48 и 57-й.

**Люди числа 4, или все те, кто родился 4, 13, 22 или 31-го,** имеют тенденцию болеть таинственными (необычными) болезнями, трудными для диагностирования. Они в большей или меньшей степени склонны к меланхолии, анемии, головным болям и заболеваниям позвоночника.

Основными растениями (травами) для людей числа 4 являются шпинат, шалфей, мушмула германская, купона. Люди с числом 4 получают огромную пользу от электрического лечения любого типа; психотерапии и гипноза. Они должны избегать приема слишком большого количества лекарств, а также исключить из своего рациона раннюю сезонную дичь и красное мясо.

Месяцами, в которые нужно особенно защищаться от болез-

ней, они имеют довольно крепкий организм, в особенности если живут в деревне, где всегда имеют возможность дышать свежим воздухом и заниматься физическими упражнениями. Женщины, родившиеся под числом 6, часто страдают от болезней груди. У таких людей сердце подвержено заболеваниям, как правило, в преклонные годы и становится причиной плохого кровообращения.

Растениями (травами) для людей числа 6 являются все виды бобовых, пастернак, шпинат, мята, дыня, гранаты, яблоки, персики, абрикосы, инжир, грецкие орехи, миндаль, бледно-желтый нарцисс, фиалка и листья розы.

Месяцами, в которые особенно нужно защищаться от болезней и переутомлений, являются май, октябрь и ноябрь. Такие люди обнаружат, что 15, 24, 42, 51 и 60-й годы жизни принесут им важные изменения в здоровье.

**Люди числа 7, или те, кто родился 7, 16 или 25-го числа** любого месяца, легко становятся беспокойными и раздражительными. Если их жизнь развивается спокойно, без сильных потрясений, они не отличаются от людей, родившихся под другими числами; но если они чем-то обеспокоены, то воспринимают все в мрачных тонах и легко впадают в состояние подавленности и меланхолии. Такие люди чрезвычайно чувствительны к мнению окружающих. Они с радостью принимают ответственность за тех, кто ценит и ува-

жается склонность к частым головным болям и ревматизму. Они, насколько это возможно, должны избегать в рационе животной пищи и в основном питаться фруктами, овощами и травами.

Основными растениями (травами) для людей числа 8 являются шпинат, дикая морковь, шалфей, пастушья сумка и сельдерей.

Месяцами, в которые больше всего должны предприниматься меры предосторожности против болезней и переутомлений, являются декабрь, январь, февраль и июль. Самыми важными годами для изменений в здоровье являются 17, 27, 35, 44, 53 и 62-й годы жизни.

**У людей числа 9, или у тех, кто родился 9, 18 или 27-го числа,** часто проявляется склонность к лихорадкам любых типов, кори, ветряной оспе, скарлатине и т.п. Эти люди должны избегать в своем рационе жирной пищи; а также ограничить прием алкогольных напитков.

Основными растениями (травами) для людей числа 9 являются лук, чеснок, лук-порей, хрен, ревень, семена горчицы, полынь, имбирь, перец, ракишница, рапс и сок крапивы.

Месяцами, в которые особенно надо остерегаться болезней и переутомлений, являются апрель, май, октябрь и ноябрь. Важными годами для изменений в здоровье являются 18, 27, 36, 45 и 63-й годы жизни.

© «Тайная власть».

## СОВЕТЫ ЮРИЯ ЛОНГО

### ЧУР МЕНЯ!

Маг пользуется старинными народными средствами, секретами старых колдунов. Есть среди них и совсем простенькие, но если правильно ими пользоваться, большую пользу в доме, семье принести могут. Только не забудьте: нельзя их во вред людям использовать - ваше зло еще большим злом к вам вернется.

● Если в доме что-то неладно, подозреваете какое-нибудь проклятье или колдовство - подвесьте к косяку двери пучок сухой травы крушины. Эта травка имеет способность разрушать чары колдунов или демонов.

● Ветка зверобоя под порогом, по народному поверью, не позволяет зайти в дом колдуну или очень злому человеку. Он обязательно споткнется на пороге, а вы уж решайте: пускать его дальше или нет.

● Для взрослых. Когда вас начинают усиленно хвалить, а вы подозреваете, что это не вполне искренне, то прикусите кончик языка, а большие пальцы рук зажмите в кулаки. Мысленно посылайте порчу обратно, можете понаблюдать за говорящим. Если он запнется, то вы оказались правы, вас действительно старались сглазить.

чистить. Долгое время я думала, что это был просто сон, совпадение, но через 10 лет увидела эту женщину снова. В 19 лет я вышла замуж, забеременела, пошла в больницу. Врач сказала, что у меня показатель лейкоцитов в крови очень высокий, инфекция в матке и т.д. Грозит выкидыш. И вообще надо делать провокацию - вызвать его искусственным путем. Я очень расстроилась, пришла домой и долго плакала.

Но ночью я увидела сон, перевернувший все в моей жизни. Кто-то очень сильно стучал в окно. Я пошла открывать калитку и увидела Ее. Она стояла, запыхавшись, как будто очень быстро бежала. «Деточка, - сказала она, - я так спешила тебе сказать: не ходи в больницу. Пойдешь, когда срок будет 5 месяцев».

Я так и сделала. В итоге и у меня все нормально, и у ребенка тоже. Так Она спасла мою дочь.

Но самое интересное меня ждало еще через 12 лет. От неудач и одиночества я стала иногда выпивать. А выпивать мне нельзя: дело доходит до «скорой помощи». И вот у меня был очередной приступ, «скорой» не было долго. Я стала задыхаться. Когда врачи, наконец, появились, я потеряла сознание. И словно провалилась в какую-то яму.

Очнулась в каком-то незнакомом доме, где было много других людей. Спросила, где я нахожусь? Мне ответили - на том свете! Я испугалась, стала говорить, что мне нельзя умирать: у меня маленькая дочь и больная мама, я не могу их оставить. Люди сказали: «Проси не проси, плакать и клянуть поздно, здесь уже за тебя другие решают. Жди и надейся». Долго я ждала, с улицы доносилось церковное пение, и, наконец, дождалась: появилась Она - моя святая. «Деточка, - говорит, - я упросила, чтобы тебя простили и вернули. Но надо очень торопиться».

Все закружилось, и я резко очнулась. В комнате стояли врачи, мама вся в слезах и дочка с испуганным личиком. Медики сказали, что у меня не было пульса и они боролись за мою жизнь.

После этого случая я по-другому стала смотреть на жизнь - поняла, что у меня действительно дочка маленькая и больная мама, что мне надо жить и не позволять себе давать слабину - во второй раз моя святая меня уже не спасет.

И. ШЕВЕЛЮХИНА.  
© «Айболит».

## ЖЕНСКИЕ УДЬБЫ

Вышел в свет  
первый номер  
новой газеты

«Женские судьбы».

На что способна женщина?

Чем наполнен её мир?

Как изменить жизнь  
и стать счастливой?

«Женские судьбы» -

стань хозяйкой  
своей судьбы!



## ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 26 МАРТА, ВТОРНИК

Активизируются энергетические каналы, управляющие толстым кишечником и поджелудочной железой. Сегодня нежелательно голодать, но следует внимательно отнестись к качеству пищи. Прекрасно усваиваются лекарства. Сны не сбываются.

#### 27 МАРТА, СРЕДА

Благоприятный день для физической работы и занятий спортом. Рекомендовано воздействие на кожу, в частности, косметические и омолаживающие процедуры. Разумно ограничить нагрузку на почки, меньше пить, не пользоваться слабительными.

#### 28 МАРТА, ЧЕТВЕРГ

Полнолуние. Сегодня показаны пост и воздержание. В диете лучше отдать предпочтение блюдам из картофеля, гороха и зелени. Эффективны лечебные процедуры, воздействующие на диафрагму и поджелудочную железу. Ночью можно увидеть вещий сон.

#### 29 МАРТА, ПЯТНИЦА

Хороший день для всех видов физической активности. Следует равномерно нагружать все группы мышц. Можно посетить зубного врача, делать операции на ушах, рисовать и сводить татуировки. Противопоказаны сегодня сильные отрицательные эмоции.

#### 30 МАРТА, СУББОТА

С этим днем связаны почки, надпочечники и гипофиз. Рекомендуется принимать мочегонные средства, пить хорошее красное вино типа кагора. В то

### ХОТИТЕ - ВЕРЬТЕ В САУНЕ ТУПЕЮТ?

Германский ученый Зигфрид Лерль, специализирующийся в области медицинской психологии, утверждает, что частое посещение сауны приводит к ... тупости.

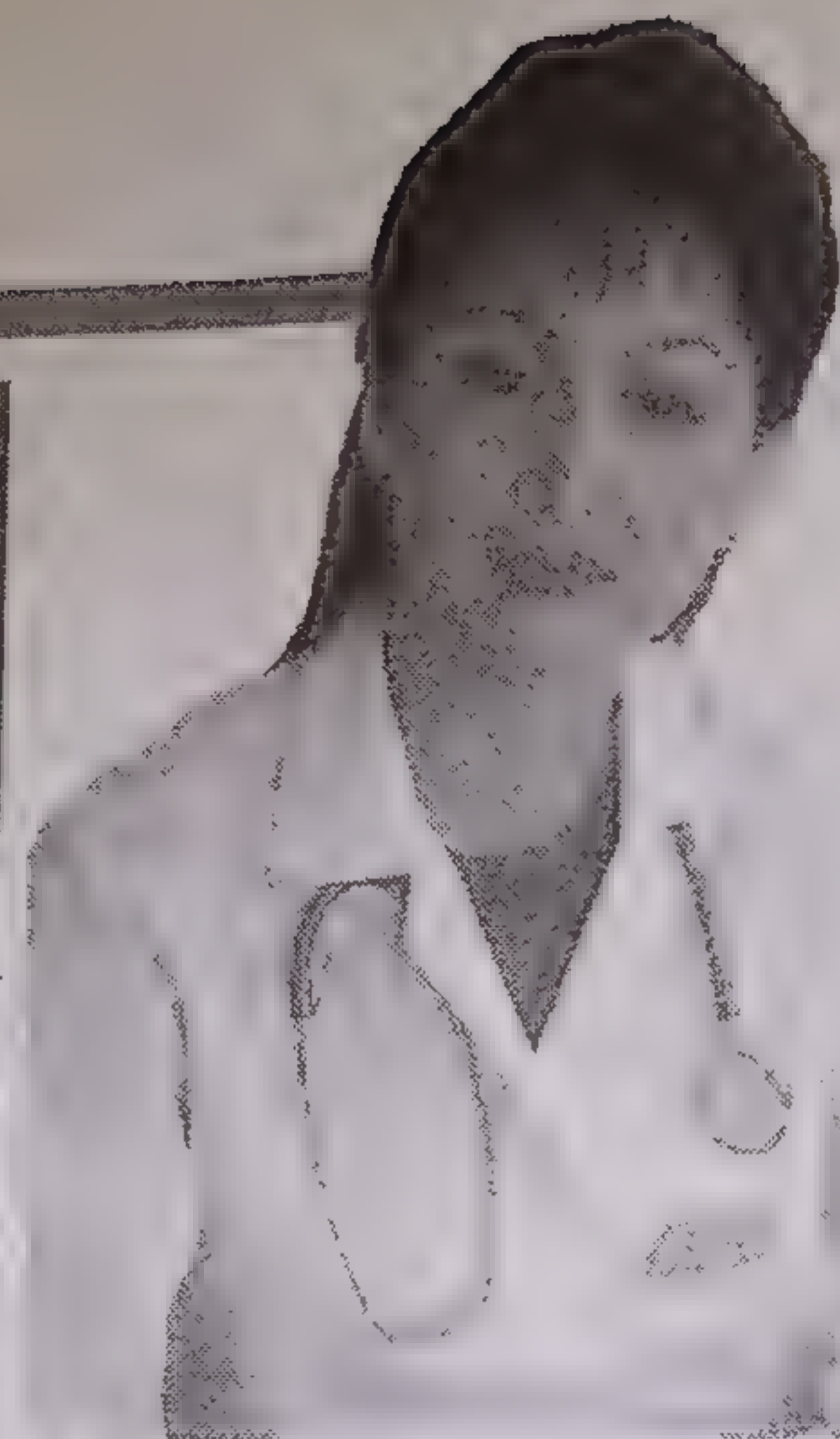
В ходе проведенных исследований ученый пришел к выводу, что для восстановления после сауны человеческому мозгу требуется как минимум 24 часа.

Кроме того, утверждает Лерль, к тупости приводит обезвоживание организма, ношение рубашек с передавливающими горло воротничками, нехватка углеводов, мрак и гиподинамия.

«Я доподлинно установил, что дегидратация организма негативно влияет на уровень Индекса Интеллекта (IQ), соответственно сауна также может сыграть с вашими умственными способностями злую шутку», - утверждает Зигфрид Лерль из университета Эрланген в Нюрнберге.

Среди рекомендаций, которые дает ученый тем, кто хочет поддерживать активность мозга на высоком уровне - постоянное потребление воды в больших количествах и обязательная физическая нагрузка на организм.

© «Мир Здоровья и Красоты».



**БЛЕФАРОСПАЗМ** - сокращение круговой мышцы глаза, приводящее к стойкому спастическому смыканию век; возникает при острых заболеваниях глаз, их травме и др.

**БРОНХОАДЕНИТ** - воспаление лимфатических узлов, прилегающих к бронхам.

**БРОНХОЭКТАЗИЯ** - хроническое заболевание, характеризующееся образованием расширений бронхов.

**БРУЦЕЛЛЕЗ** - инфекцион-

ное заболевание людей и домашних животных, вызываемое микробами группы бруцелл (Brucella).

**БУБОН** - воспаление лимфатического узла паховой области.

**БУЛИМИЯ** - патологическое усиление аппетита (так называемый «волчий» аппетит).

**БУРСА** - слизистая сумка, замкнутое щелевидное пространство (вблизи прикрепления мускулов, между сухожилием и костью), наполненное тягучей жидкостью; уменьшает трение, облегчает движение мышц.

**БУРСИТ** - воспаление слизистой сумки.

### ПОЧИТАЛКА



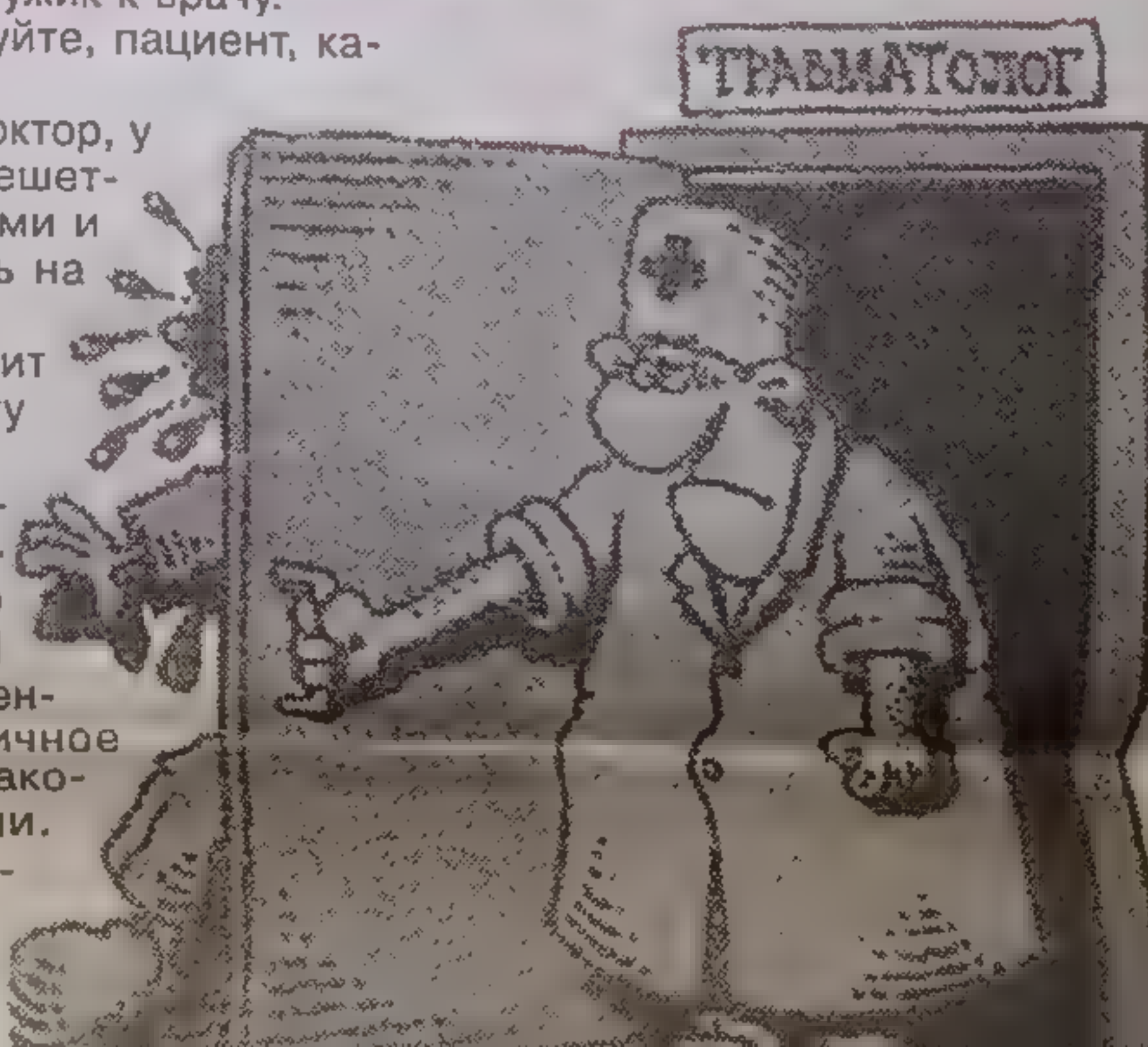
## ДОКТОР, ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?..

Приходит мужик к врачу.  
- Здравствуйте, пациент, какие жалобы?

- Знаете, доктор, у меня что-то чешется за лопатками и какая-то сыпь на локтях.

Врач смотрит и через минуту говорит:

- О-о, да ничего страшного! Это легко поправимо! Я могу порекомендовать отличное средство от такого рода сыпи. Вот вам капсулы, принимайте их два раза в день



ТРАВМАТОЛОГ

### ВОТ ТАК

### НОВОСТЬ!



## РАСТОЛСТЕЛА - ПЛАТИ ЗА ДВОИХ

Суд Лос-Анджелеса признал правомочным требование одной авиакомпании, чтобы пассажиры, страдающие хроническим ожирением, при покупке авиабилетов платили не за одно место, а за два. Такое требование авиакомпании не является «ни незаконным, ни дискриминационным» в отношении толстых граждан Америки. Иск против авиакомпании был подан Синтией Лютер, весящей 136 килограммов. В мае нынешнего года госпожа Лютер собралась лететь в штат Калифорния. В кассе авиакомпании ей предложили оплатить



51309



**НЕ ХОЧУ ТЕРПЕТЬ ЭТУ БОЛЬ**

Заочный прием гинеколога

3 стр.

**ЦЕЛТЕЛЬНОСТЬ МАГНИТ**

Ставь туда, где болит

5 стр.

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№15 (227) апрель 2002 г.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**СМЕХОТЕРАПИЯ**

**ПИВО, ЧТОБ НЕ РИСКОВАТЬ!**

Как-то военный врач с дежурным сержантом проверяли в лагере запасы воды.

В: Какие меры вы принимаете для профилактики инфекции?

С: Сначала мы кипятим воду.

В: Хорошо. А потом?

С: Мы ее фильтруем.

В: Отлично. А что вы с ней делаете дальше?

С: А дальше, чтоб не рисковать, мы пьем пиво...

\*\*\*

Сидит чукча в лодке, курит трубку, а жена на веслах гребет. С берега спрашивают:

- Куда плывешь?

- Однако жену в роддом везу.

- А почему она так быстро веслами машет?

- Однако рожать пора.

В детстве моя сестра часто болела бронхитом. К каким врачам уж только мама не обращалась. Эффект от назначаемых ими лекарственных препаратов всегда давал лишь временные результаты. Через некоторый период вспышка бронхита возобновлялась. Причем, как правило, с еще большей силой. Не знаю, кто тогда больше измучился: мама или сестра. Но смотреть на их обеих, откровенно скажу, было жалко.

Тогда помочь вызвалась бабушка. Сетую на то, что ее долгое время никто и слушать не хотел, она принялась за изготовление своего особенного средства. Для этого ей потребовалось немного меда, муки и сухой горчицы. Взяв все компоненты в равных пропорциях, она слепила небольшую лепешку. Затем приложила ее сестре на середину груди и оставила часа на два. Сверху лепешку прикрыла тряпочкой и еще положила подушку. «Это для того, чтобы изделие невзначай не упало», - пояснила она. По словам бабушки, такая чудо-лепешка прогревает сильнее, чем горчичники. К тому же она долгое время не портится. Поэтому лепешку можно использовать несколько раз. К примеру, сестре ее прикладывали в течение пяти дней подряд.

Сейчас сестра уже взрослая. Простудными заболеваниями болеет редко, да и то в очень легкой форме. Когда знакомые восхищаются ее здоровьем, она с гордостью произносит: «Это меня бабушка выходила».

Светлана ЯКУШКИНА,  
Красноярский край.



**КАЛЕНДАРЬ**

**«ЗЕЛЁНОЙ» АПТЕКИ**



пояснила она. По словам бабушки, такая чудо-лепешка прогоревает сильнее, чем горчичники. К тому же она долгое время не портится. Поэтому лепешку можно использовать несколько раз. К примеру, сестре ее прикладывали в течение пяти дней подряд.

Сейчас сестра уже взрослая. Простудными заболеваниями болеет редко, да и то в очень легкой форме. Когда знакомые восхищаются ее здоровьем, она с гордостью произносит: «Это меня бабушка выходила».

Светлана ЯКУШКИНА,  
Красноярский край.



## КАЛЕНДАРЬ «ЗЕЛЁНОЙ» АПТЕКИ

### СОБИРАЕМ В АПРЕЛЕ

**Пастушья сумка обыкновенная**  
Еще ее называют сухоцвет, рыжуха, ершов глаз или дикий лен. Растет это растение по обочинам дорог, окраинам полей, на пустырях, в балках, канавах почти по всей территории СНГ.

Для лечебных целей используют надземную часть (траву) пастушьей сумки, которую заготавливают в период цветения растения. Срезают ее ножом или серпом. Очищенное от примеси сырье сушат в тени или хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 3-5 см. Препараты пастушьей сумки оказывают кровоостанавливающее действие, усиливают сокращение мускулатуры матки и перистальтику кишечника, а также задерживают овуляцию. Применяют их при маточных, желудочно-кишечных, легочных, почечных и геморроидальных кровотечениях, гиперменструальном синдроме.

### Дуб обыкновенный

Растет в широколиственных и хвойно-широколиственных лесах в средней полосе Европейской части СНГ и на Кавказе.

В лечебных целях используют кору молодых ветвей дуба. На ветвях делают несколько кольцевых надрезов на расстоянии 30 см друг от друга и соединяют их продольным, после чего кора легко снимается. Сушат сырье в хорошо проветриваемых помещениях или в тени, раскладывая слоем в 3-5 см.

Препараты дуба оказывают вяжущее, противовоспалительное и противогнилостное действие. Внутрь их принимают при хроническом энтероколите, функциональной диарее, наружно используют при катаральной ангине, остром и хроническом фарингите, стоматитах, гингивитах, пародонтозе, простом остром вагините, гипергидрозе.

### ЧАЙНЫЙ СБОР

Фиточай - напиток особый, и готовить его нужно по-особому, используя в качестве заварки набор трав, так называемый чайный сбор. Конечно, для профилактики и лечения различных заболеваний и сборы различны, но во многих случаях основу чайного сбора составляют пять трав - ромашка, зверобой, календула, бессмертник и цветки боярышника. В зависимости от недуга, против которого вы будете пить наш целебный чай, добавляйте к этому основному сбору другие травы.

Например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки к основному сбору следует добавить корень солодки, корень купены, лапчатку и еще несколько трав (в зависимости от кислотности). При гипертонии к основному сбору добавим василистник, корень валерианы.

При гипотонии - эфедру, солодку, розмарин и чуть-чуть черного индийского или цейлонского чая.

Основная  
подписка  
с 1 апреля

Индекс 51309

Для жителей Москвы подписка по каталогу  
«Пресса России» (зеленый каталог) стр. 117

спрашивают:

- Куда поплывешь?
- Однако жену в роддом везу.
- А почему она так быстро веселами машет?
- Однако рожать пора.

### В НОМЕРЕ:

Гидроцефальный синдром Шелуха вместо фильтра	Стр. 2.
Контрацепция по телефону Гинеколог отвечает на вопросы	Стр. 3.
Часто ссоритесь? Дети понедельника	Стр. 4.
Гимнастика для глаз Противопоказания трав	Стр. 5.
Лунный календарь	Стр. 6.
Судьбу предсказывая по стопе	Стр. 7.





ПРОШУ  
ПОМОЩИ

## НЕ МОГУ СНЯТЬ ОБОСТРЕНИЕ

Здравствуйте уважаемая и любимая редакция газеты «Твое здоровье».

Мне 34 года, врачи поставили диагноз неспецифический язвенный колит. После родов болезнь не беспокоила 2 года, но в марте 2001 г. у меня произошло обострение, которое вот уже год я не могу ничем снять. Лежала в больнице, принимала гормональные таблетки, сульфасалазин, витамины, с той поры питаюсь диетически. Врачи говорят, что надо пить таблетки несколько лет, пока не будет долгосрочной ремиссии. Много перепробовала: лазерную терапию (10 сеансов), «наринэ», траву (ромашка, лен, ло-

пух, кровохлебка) и др. Пью до сих пор бактериофаги, а воз и ныне там.

При обследовании толстого кишечника врач сказал, что сильно воспалена сигмовидная и прямая кишка. Диагноз при колоноскопии: катаральный колит и дебют неспецифического язвенного колита. Прошу откликнуться тех, кто с таким заболеванием смог добиться ремиссии (облегчения и исчезновения симптомов).

Писать мне можно по адресу: 143980, Московская обл., Балашихинский р-н, д. Ново-Милет, дом.1. МИХЕЕВОЙ Е.Д. Людмила, Московская обл.



ХОЧУ  
ПОДЕЛИТЬСЯ

## СТОИТ ЛИ ХВАТАТЬСЯ ЗА СОЛОМИНКУ?

Уважаемая редакция, здравствуйте! Хочу предостеречь тех, кто последует советам З.Ивановой из г.Заволжье Нижегородской области, напечатанным в газете «Твое здоровье» № 41 (202) за октябрь 2001 г. в рубрике «Рецепт из конверта». При язве желудка или 12-перстной кишки она рекомендует лечение белком сырых яиц.

Лет 15 назад я тоже решила воспользоваться этим старым рецептом. Но не успела пройти и половину курса лечения, стала ощущать непонятную мне в то время реакцию организма. За ушами и на щеках стала шелушиться, а потом и мокнуть кожа. Я и подумать не могла, что это обыкновенный диатез, но сколько мучений он мне принес, какому длительному было лечение, и, как потом оказалось, невали-

вплоть до гормональных препаратов. И в конце концов отправили в областной аллергоцентр, где в моем присутствии, на примере моего заболевания, врач объясняла студентам, чем чревато самолечение, в частности, какую реакцию организму может дать белок сырых яиц, практически не усваиваясь. Поругала местных врачей за применение гормональных препаратов.

Вылечив диатез, я, по истечение многих лет, ощущаю остаточные явления этого заболевания (а может быть, и не очень квалифицированного лечения). Постоянная сухость слизистой носа и губ, поверьте, это довольно-таки неприятно, приходится под рукой всегда иметь какую-нибудь мазь. А губы к тому же не переносят декоративную помаду, только гигиеническую.

Я не берусь категорически отрицать этот рецепт, но то, что случилось со мной, может, кому-то поостережется от опрометчивого решения. Зачастую мы, забо-



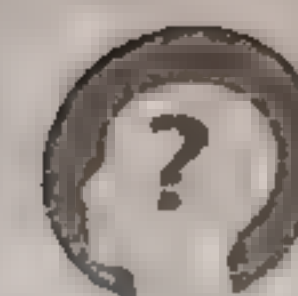
## А У ВАС КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Как известно, величина артериального давления определяется влиянием двух основных факторов - насосной функцией сердца и тем сопротивлением, которое оказывают кровотоку артериальные сосуды. У здорового человека величина артериального давления - один из самых стабильных показателей. С возрастом давление несколько повышается.

Возраст человека	(верхн. давл.)	(нижн. давл.)
От месяца до года	85-100	35-45
1-2 года	85-105	40-50
3-7 лет	86-110	55-63
8-16 лет	93-117	59-75
17-20 лет	100-120	70-80
21-60	до 140	до 90
старше 60 лет	до 150	до 95

Если у вас такое давление, значит, все в порядке, живите спокойно. Нет? Тогда не откладывайте визит к врачу.

Говорят, кровяное давление понизится, если обернуть нешироким биндом на некоторое время большой, указательный и третий пальцы обеих рук. Кроме того, следует растереть связки между большим и указательным пальцами и



ВОПРОС  
БЕЗ ОТВЕТА

## ПИШИТЕ ПОДРОБНЕЕ

Здравствуй, уважаемая редакция.

Подскажите, пожалуйста, отчего возникает и как лечится дрожжевой грибок, его еще называют молочница, при сахарном диабете?

Жду ответа, В.С., г.Заволжье Нижегородской области.

Уважаемая В.С.! К сожалению, ответить на ваш вопрос не представляется воз-

можным ввиду нехватки информации. Вы пишете о молочнице, не указывая при этом пораженные ею органы. Дрожжевой грибок может возникнуть не только в полости рта, как некоторые ошибочно предполагают. Данное заболевание способно поразить, к примеру, женские половые органы или вспыхнуть в складках кожи. В некоторых случаях врачу важно знать возраст пациента. Поэтому в следующий раз, обращаясь в газету, рассказывайте о беспокоившем вас недуге более подробно.



ОТКЛИК

## ПУСТЬ ПОИЩУТ В ДРУГОМ МЕСТЕ

Я прочитала сердитое письмо Ситниковой «Я - против любовной магии». И вполне с ней согласна. Как можно печатать такие заклинания и присушивания? У меня тоже растут два внука и внучка. И не дай Бог,

чтобы кто-то «подшутил» над ними таким образом. Лечебные заговоры, пожалуйста, публикуйте. А кому нужны заклинания, пусть поищут в другом месте.

ЕРИСКА, г.Дзержинск.



РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

## ХОЛОДНАЯ ВОДА - И ГОРЕ НЕ БЕДА

От недержания мочи можно избавиться тем, что надо подмываться (хотя бы один раз в день) холодной водой. Я лично разбавляю воду марганцовкой, делаю бледно-розовую. Об этом способе случайно услышала в разговоре двух женщин в больнице, где я лечилась. Применив его, я уже через 3 дня почувствовала облегчение. Почему я пишу в вашу газету? Да потому, что слышала, что 40% женщин страдают

Я лично использовала все рекомендации по этому поводу, сообщенные в вашей газете. Както: делала гимнастику, пила настойку укропного семени первый раз 2 недели, во второй раз два месяца. Нисколько мне не помогло. Осиневой коры я не сумела достать ни в аптеке, ни другим путем. А вот холодная вода помогла.

С уважением А.И.



дует советам З.Ивановой из г.Заволжье Нижегородской области, напечатанным в газете «Твое здоровье» № 41 (202) за октябрь 2001 г. в рубрике «Рецепт из конверта». При язве желудка или 12-перстной кишки она рекомендует лечение белком сырых яиц.

Лет 15 назад я тоже решила воспользоваться этим старым рецептом. Но не успела пройти и половину курса лечения, стала ощущать непонятную мне в то время реакцию организма. За ушами и на щеках стала шелушиться, а потом и мокнуть кожа. Я и подумать не могла, что это обыкновенный диатез, но сколько мучений он мне принес, каким длительным было лечение, и, как потом оказалось, некачественным. Местные врачи, впервые столкнувшись с подобным заболеванием, лечили практически методом

где в моем присутствии, на примере моего заболевания, врач объясняла студентам, чем чревато самолечение, в частности, какую реакцию организму может дать белок сырых яиц, практически не усваиваясь. Поругала местных врачей за применение гормональных препаратов.

Вылечив диатез, я, по истечении многих лет, ощущаю остаточные явления этого заболевания (а может быть, и не очень квалифицированного лечения). Постоянная сухость слизистой носа и губ, поверьте, - это довольно-таки неприятно, приходится под рукой всегда иметь какую-нибудь мазь. А губы к тому же не переносят декоративную помаду, только гигиеническую.

Я не берусь категорически отрицать этот рецепт, но то, что случилось со мной, может, кого-то поостережет от опрометчивого решения. Зачастую мы, заболевая, хватаемся, как за соломинку, за любой совет, рецепт.  
**Л.ИВАНОВА, г.Дзержинск Свердловской области.**

От месяца до года	85-100	35-45
1-2 года	85-105	40-50
3-7 лет	86-110	55-63
8-16 лет	93-117	59-75
17-20 лет	100-120	70-90
21-60	до 140	до 90
старше 60 лет	до 150	до 95

Если у вас такое давление, значит, все в порядке, живите спокойно. Нет? Тогда не откладывайте визит к врачу.

Говорят, кровяное давление понизится, если обернуть нешироким биндом на некоторое время большой, указательный и третий пальцы обеих рук. Кроме того, следует растереть связки между большим и указательным пальцами и суставы этих пальцев.

## БОЛЬШАЯ ГОЛОВА НЕ ПОКАЗАТЕЛЬ УМА

Здравствуйте, редакция газеты «Твое здоровье»! Сначала хочу поблагодарить вас за ваш огромный и нужный труд. Скольким людям вы помогли! Вот и я пишу к вам с надеждой получить ответ на волнующий меня вопрос.

Моему ребенку сейчас один годик десять месяцев. В возрасте одного года двух месяцев я обратилась к педиатру, так как тревожил плохой аппетит мальчика. Были сданы анализы крови и мочи. Результаты хорошие. Тогда педиатр направил нас к неврологу, который, принимая во внимание только внешний вид ребенка, поставил такой диагноз: «Резидуальная энцефалопатия, голова гидроцефальной формы, гидроцефальный синдром». Я знаю, что это повышенное внутричерепное давление. Напишите, пожалуйста, чем это чревато в будущем. Лично я у ребенка никаких отклонений не вижу. Развитие идет по возрасту - и физическое, и умственное. Да и родился он у меня в срок. Рост при рождении - 52 см, вес - 3 кг 200 г. Может, энцефалопатия скажется как-то в дальнейшем? Хотелось бы узнать об этом подробнее.

Заранее благодарна, Елена К.  
Нижегородская область, Семеновский район.

Консультирует врач-невролог детской поликлиники № 19 Нижегородского города Нина Ивановна ЛИПАТОВА.

По внешнему виду ребенка действительно можно сказать, что у него гидроцефальный синдром. Но это вовсе не означает обязательное повышение внутричерепного давления, как думает обратившаяся в газету читательница. Такой синдром обусловлен только большими размерами головы, то есть окружность головы у малыша на несколько сантиметров больше положенной нормы и превышает объем груди. Поэтому говорят, что у ребенка голова гидроцефальной формы. При этом у него может быть и умственное развитие хорошее, и физическое.

А вот для подтверждения диагноза резидуальной энцефалопатии малышу обязательно нужно сделать ЭХО-энцефалоскопию. Кроме того, ребенка необходимо показать окулисту для обследования глазного дна. Процедуру ЭХО-энцефалоскопии своему сыну Елена К. может сделать в Нижегородской областной детской больнице. Причем чем быстрее, тем лучше. Так ребенок скорее будет получать правильное лечение, если таковое необходимо. Но может оказаться и так, что гидроцефальный синдром малышу достался по наследству. Тогда беспокоиться не о чем. В любом случае об этом Елене должен сказать врач, который будет обследовать ее сына в областной больнице.

Наталья ЛАРИОНОВА.

## ХОЛОДНАЯ ВОДА И ГОРЕ НЕ БЕДА

От недержания мочи можно избавиться тем, что надо подмываться (хотя бы один раз в день) холодной водой. Я лично разбавляю воду марганцовкой, делаю воду бледно-розовой. Об этом способе случайно услышала в разговоре двух женщин в больнице, где я лечилась. Применяв его, я уже через 3 дня почувствовала облегчение. Почему я пишу в вашу газету? Да потому, что слышала, что 40% женщин после 50-ти лет страдают этим недугом.

Я лично использовала все рекомендации по этому поводу, сообщенные в вашей газете. Как-то: делала гимнастику, пила настойку укропного семени первый раз 2 недели, во второй раз два месяца. Нисколько мне не помогло. Осиновой коры я не сумела достать ни в аптеке, ни другим путем. А вот холодная вода помогла.

С уважением А.И.ЛАПИНА,  
Н.Новгород.

## ОТ ХЛОРКИ СПАСЕТ ШЕЛУХА

Последнее время в нашем городе стали сильно хлорировать воду. Особенно весной. Фильтры покупаем, но на них уходит много денег, да и забиваются они быстро. Я где-то прочитала, что можно очистить организм от хлорки с помощью луковой шелухи. Ее отвар обладает мочегонным действием, способствует удалению из организма натрия и хлора, очищает от солей тяжелых металлов, стимулирует работу сердца, укрепляет кровеносные сосуды, делает их более эластичными. Готовлю я отвар так: в эмалированную посуду кладу горсть шелухи, промываю, затем отвариваю. В растворе образуется желтый или коричневый осадок - это рутин. Он применяется в медицине при заболеваниях сосудов, для профилактики инсультов, лечения носовых кровотечений. Пью по столовой ложке три раза

в день перед едой и до мочеиспускания. Чувствую себя хорошо, и душа спокойна.

Ольга СПИРИНА,  
Красноярский край.

## ОТ СВИЩЕЙ

Многие ищут, а найти не могут рецепт от свища прямой кишки. Он очень простой: за неделю человек излечивается от этой неприятной болезни.

Мазь. На 100 г жира, перетопленного из свиной сетки, добавить 10 г измельченного прополиса. 10-12 минут подержать на медленном огне, не доводя до кипения. Процедить через ситечко. Когда начнет остывать, сделать свечки, и в холодильник. На ночь сделать предваритель-

но ванночку с марганцовкой. Вставлять в прямую кишку свечку из этой мази. Через неделю забудете, как мучались, не могли даже сесть.

Другой рецепт тоже от свища, только уже послеоперационного. Надо сделать настойку из крапивы на водке. (Водки 5 частей, крапивы - 1 часть.) Эта настойка хорошо вытягивает гной наружу. Надо только делать компрессы до полного выздоровления.

Ф.ТУРЦЕВА, г.Уфа.



# НЕ МОГУ ТЕРПЕТЬ ЭТУ АДСКУЮ БОЛЬ...

Сегодня наших читателей консультирует врач-гинеколог высшей категории, заведующая первым гинекологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Наталья Родионовна НОВИКОВА.



Здравствуй, дорогая редакция газеты «Твое здоровье»! Вот уже год, как я стала выписывать ваше издание. Рецепты, которые вы публикуете, я постоянно применяю в своей жизни и мне они очень помогают. Надеюсь, вы мне сможете решить и эту проблему.

Очень часто у меня в области влагалища возникают сильные боли, как будто иголки втыкают. Иногда даже пошевелившись не могу. Чаще всего эти боли возникают при прикосновении к чему-нибудь прохладному или во время полового акта. Иногда могут возникнуть и просто так, ни с того ни с сего. Что же касается критических дней, то их я жду словно страшного суда. Сильнейшая боль возникает уже за день до начала менструации и продолжается в течение трех, четырех дней. Все это время я вынуждена глотать таблетки анальгина, хотя знаю, что они наносят большой вред здоровью. Но у меня нет другого выбора. Если я вовремя не приму обезболивающее, то просто-напросто упаду в обморок. К гинекологу обращалась уже не раз. Сдавала все необходимые анализы. Результаты были хорошие, и врач меня заверила, что беспокоиться не о чем. А я эту боль не могу больше терпеть. Пожалуйста, помогите. Может, эти самые «колики» возникают у меня из-за геморроя? Но ведь он совсем маленький и меня никак не беспокоит.

С уважением Л.А., 20 лет,  
Нижегородская область, Борский район.

- Такие сильные боли, которые описывает пациентка, могут быть проявлением имеющегося у нее эндометриоза. Эндометрий - это слизистая оболочка

стенки матки. А эндометриоз - это патологический процесс, характеризующийся разрастанием ткани; родственной эндометрию, вне пределов слизистой

оболочки матки. Эндометриозные включения могут наблюдаться в толще матки (аденомиоз), в просвете маточных труб, на брюшине малого таза, во влагалище, шейке матки, яичниках, образований кист, а также рубцах после кесарева сечения. Распространение и развитие процесса тесно связано с функцией яичников.

Эндометриоз может вызывать боли перед месячными, сопровождаться предобморочными состояниями и головокружением. Однако для того, чтобы точно поставить диагноз, пациентке нужно будет пройти соответствующее обследование. Сделать это она сможет в нашей Нижегородской областной больнице имени Н.А.Семашко. Для этого ей нужно иметь при себе направление от лечащего врача, паспорт и страховой медицинский полис.

Так что пусть Л.А. не волнуется: избавление от изматывающих ее болей вполне реально. А геморрой тут, скорее всего, ни при чем.

его лечение будет несомненно более эффективным и полноценным. Ибо даже после двадцати пяти лет данное заболевание полностью вылечить можно. Современная диагностика это позволяет.

Что же касается последствий в старости, то, действительно, таковые могут быть. В преклонном возрасте пациентку могут беспокоить зуд, сухость во влагалище.



МЕД-

ИНФОРМ

## ИНТИМ-ВОПРОС ПО ТЕЛЕФОНУ

Поход к гинекологу для многих женщин, причем независимо от их возраста, чего и скрывать, - настоящий подвиг. Сначала они полгода решаются на этот визит, затем еще в течение полугода выкаивают для него время. И даже находясь на приеме у врача, некоторые из них так и не могут решиться задать самый волнующий вопрос - вопрос о контрацепции. Особенно это касается юных представительниц слабого пола, тех, кому только недавно исполнилось 15-16 лет. Теперь, чтобы получить ответ на столь пикантный вопрос, достаточно будет позвонить по телефону.

Бесплатная телефонная линия «Мерсилайн» существует уже три года в шести городах России, таких как Москва, Санкт-Петербург, Самара, Тольятти, Краснодар и Волгоград. Теперь к ней присоединились и следующие города: Белгород, Благовещенск, Брянск, Великий Новгород, Владивосток, Вологда, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Киров, Красноярск, Курган, Мурманск, Нижний Новгород, Орел, Оренбург, Петрозаводск, Псков, Ростов-на-Дону, Рязань, Саранск, Смо-

ленск, Сургут, Сыктывкар, Тверь, Тюмень, Ульяновск, Хабаровск, Челябинск, Череповец, Южно-Сахалинск, Якутск и Пермь.

Ежедневно с 15.00 до 23.00 (по московскому времени) каждый может позвонить по телефону 8-800-200-0020 и получить квалифицированный ответ на вопрос, касающийся современной контрацепции.

К концу 2002 года планируется открыть линию еще в 59 городах России.

Телефонная линия «Мерсилайн» организована Информационным Центром по репродукции человека компании «Органон» и научным центром Акушерства, Гинекологии и Перинатологии РАМН, Российской Ассоциации акушеров-гинекологов. Основная задача линии - повышать уровень знаний людей о современной контрацепции и мотивировать женщин на визит к врачу для индивидуального и квалифицированного подбора контрацептива.

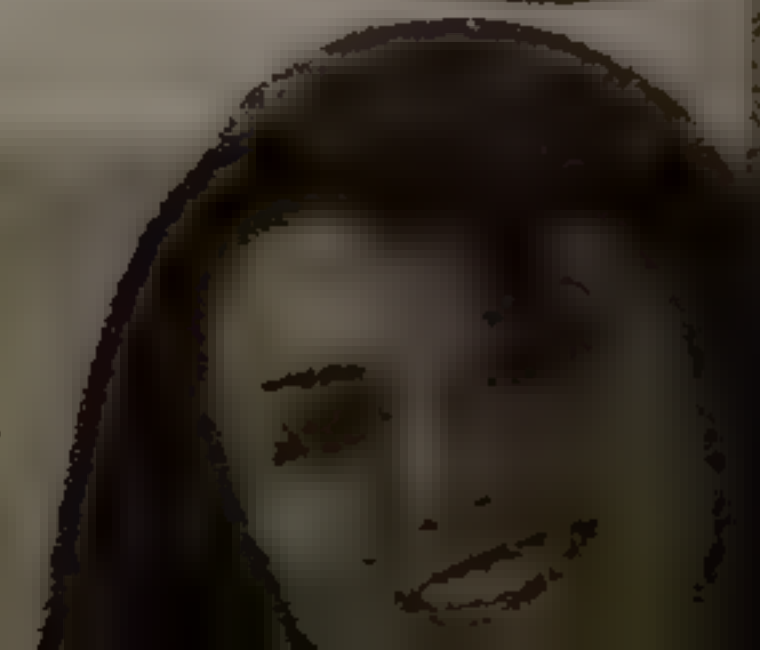
Операторы телефонной линии - это люди с обязательным медицинским образованием, прошедшие специальное обучение, в котором одно из главных мест занимали этические нормы работы.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

## «РОДНАЯ» УРЕАПЛАЗМА

Три года назад гинекологи поставили мне диагноз: уреоплазмоз. После этого я неоднократно лечилась, соблюдая все предписания врачей. Однако полное выздоровление так и не наступило. Как выяснилось, признаки этой болезни наблюдаются у меня уже более двадцати пяти лет. Раньше такой диагноз установить не могли, так как не было соответствующего диагностического оборудования. В последний раз, когда я проходила обследование, молоденькая врач-гинеколог сказала мне, что это уже моя флора, и намекнула, что лечиться нет смысла. Хотелось бы узнать мнение более опытного специалиста по этому поводу. Ведь мне уже сорок пять лет, и я боюсь, что от уреоплазмоза могут быть какие-то последствия в старости. И вообще, матка...

## «ФЕМОСТОН» НОРМАЛИЗУЕТ САМОЧУВСТВИЕ



ЖЕНСКИЕ ДЕЛА



# «РОДНАЯ» УРЕАПЛАЗМА

Три года назад гинекологи поставили мне диагноз: уреаплазмоз. После этого я неоднократно лечилась, соблюдая все предписания врачей. Однако полное выздоровление так и не наступило. Как выяснилось, признаки этой болезни наблюдаются у меня уже более двадцати пяти лет. Раньше такой диагноз установить не могли, так как не было соответствующего диагностического оборудования. В последний раз, когда я проходила обследование, молоденькая врач-гинеколог сказала мне, что это уже моя флора, и намекнула, что лечиться нет смысла. Хотелось бы узнать мнение более опытного специалиста по этому поводу. Ведь мне уже сорок пять лет и я боюсь, что от уреаплазмоза могут быть какие-то последствия в старости. И вообще, можно ли в нашей стране полностью вылечиться от этой болезни, если я болею уже более четверти века?

С уважением Н.СОЛОВЬЕВА,  
Нижегородская область, пос.Красные Баки.

- К сожалению, ситуация, когда лечение уреаплазмоза не дает никакого результата, возникает довольно часто. Данное заболевание очень «капризное» и к его лечению нужно подходить весьма серьезно. Нередко бывает так, что обычные антибиотики оказываются бессильны. Поэтому прежде чем назначить пациентке правильное лечение, врач должен определить

чувствительность уреаплазмоза к антибиотикам. Обратившейся в газету читательнице это можно будет сделать в Нижнем Новгороде в Клинике семейного врача или в медицинском центре «Наследственность». Направление на обследование должен будет выписать ее лечащий врач-гинеколог. После определения чувствительности уреаплазмоза к антибиотикам

его лечение будет несомненно более эффективным и полноценным. Ибо даже после двадцати пяти лет данное заболевание полностью вылечить можно. Современная диагностика это позволяет.

Что же касается последствий в старости, то, действительно, таковые могут быть. В преклонном возрасте пациентку могут беспокоить зуд, сухость во влагалище. Впрочем, эти неприятные явления могут наблюдаться в старости у любой женщины независимо от перенесенных ею когда-то заболеваний.

Кстати, в сорок пять лет пациентке уже можно посоветовать принимать заместительную гормональную терапию. При этом нужно учитывать особенности ее менструального цикла и наличие или отсутствие климактерического синдрома. Поэтому окончательное решение о назначении заместительной гормональной терапии должен будет принимать только лечащий врач женщины.

## НЕ ВРЕДНО ЛИ ЛЕЧИТЬСЯ?

Уважаемая редакция газеты «Твое здоровье», очень надеюсь на вашу помощь. Мне 36 лет. Недавно я обратилась к гинекологу по поводу беспокоивших меня влагалищных выделений. В результате прошла курс лечения антибиотиками и курс восстановления нормальной флоры. Однако после этого у меня в течение двух месяцев не наступала менструация. После проведения необходимых исследований врач назначила мне препарат «Протестерон». Это внутримышечные уколы. По словам гинеколога, после трех инъекций менструация должна наступить. И вот мой вопрос: можно ли делать такие уколы при существующей у меня мастопатии? Опухоль доброкачественная. Однако боюсь, не будет ли способствовать протестерон ее развитию и превращению в злокачественную? Может, мне стоит совсем отказаться от этих уколов и попробовать полечиться травами? Подскажите.

С уважением Анна М., Нижний Новгород.

- В данном случае беспокоиться Анне не нужно. Никакого воздействия на мастопатию препарат «Протестерон» не окажет. Действительно, после трех инъекций менструация должна наступить. В дальнейшем пациентке необходимо уделить внимание регулировке менструального цикла. Не исключено, что это можно будет сделать с помощью трав или соответствующих биологически активных добавок. Однако, что конкретно следует принимать Анне, ей должен будет сказать только ее лечащий врач.

## ПЕЙ ПО СТАКАНУ

При обильных месячных травники рекомендуют такие сборы:

кора дуба - 20 г,  
листья земляники лесной -  
20 г,  
трава лапчатки гусиной -  
20 г.

листья малины - 20 г,  
трава тысячелистника - 20 г.  
Столовую ложку сбора залить  
стаканом кипятка, выдержать 4-  
5 часов, закипятить, варить 5-7  
минут. Остудить и процедить.  
Пить по одному стакану в день в  
течение 5-8 дней при менорагии.

Трава лапчатки гусиной -  
30 г,  
трава тысячелистника -  
30 г,  
корень валерианы - 30 г.  
2 чайные ложки сбора залить  
стаканом кипятка. Отстоять. Вы-  
пивать по 2 стакана в день.

Петрозаводск, Псков, Ростов-на-Дону, Рязань, Саранск, Смоленск, Тамбов, Тверь, Уфа, Челябинск, Ярославль  
нормы работы.  
Наталья МЕЛЬНИКОВА.

## «ФЕМОСТОН» НОРМАЛИЗУЕТ САМОЧУВСТВИЕ

Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье».

Решила обратиться к вам за помощью. Мне 37 лет. Два месяца назад я перенесла тяжелую гинекологическую операцию: мне удалили матку и яичники. Так как сейчас последних нет, то гормоны не вырабатываются и я очень плохо себя чувствую. После операции врачи мне назначили препарат «Фемостон», предупредив, что принимать его нужно теперь постоянно. Неужели я никогда не смогу обходиться без этого лекарства? Также меня очень волнуют последствия, которые могут возникнуть из-за приема «Фемостона» в старости. Пожалуйста, расскажите об этом подробнее.

С уважением Елена,  
г. Арзамас, Нижегородская обл.

- Препарат «Фемостон» Елене назначили совершенно правильно, так как после перенесенной операции ей необходима заместительная гормональная терапия. И здесь пациентке бояться нечего: никаких неприятных последствий от этого в старости не будет. А вот если Елена не станет принимать назначенный ей препарат, то у нее будет прогрессировать так называемый посткастрационный синдром. Женщину будут беспокоить повышенное давление, приливы крови, потливость. Возможно состояние чрезвычайной тревожности, нервной возбудимости. Прием заместительного гормонального препарата нормализует самочувствие женщины.

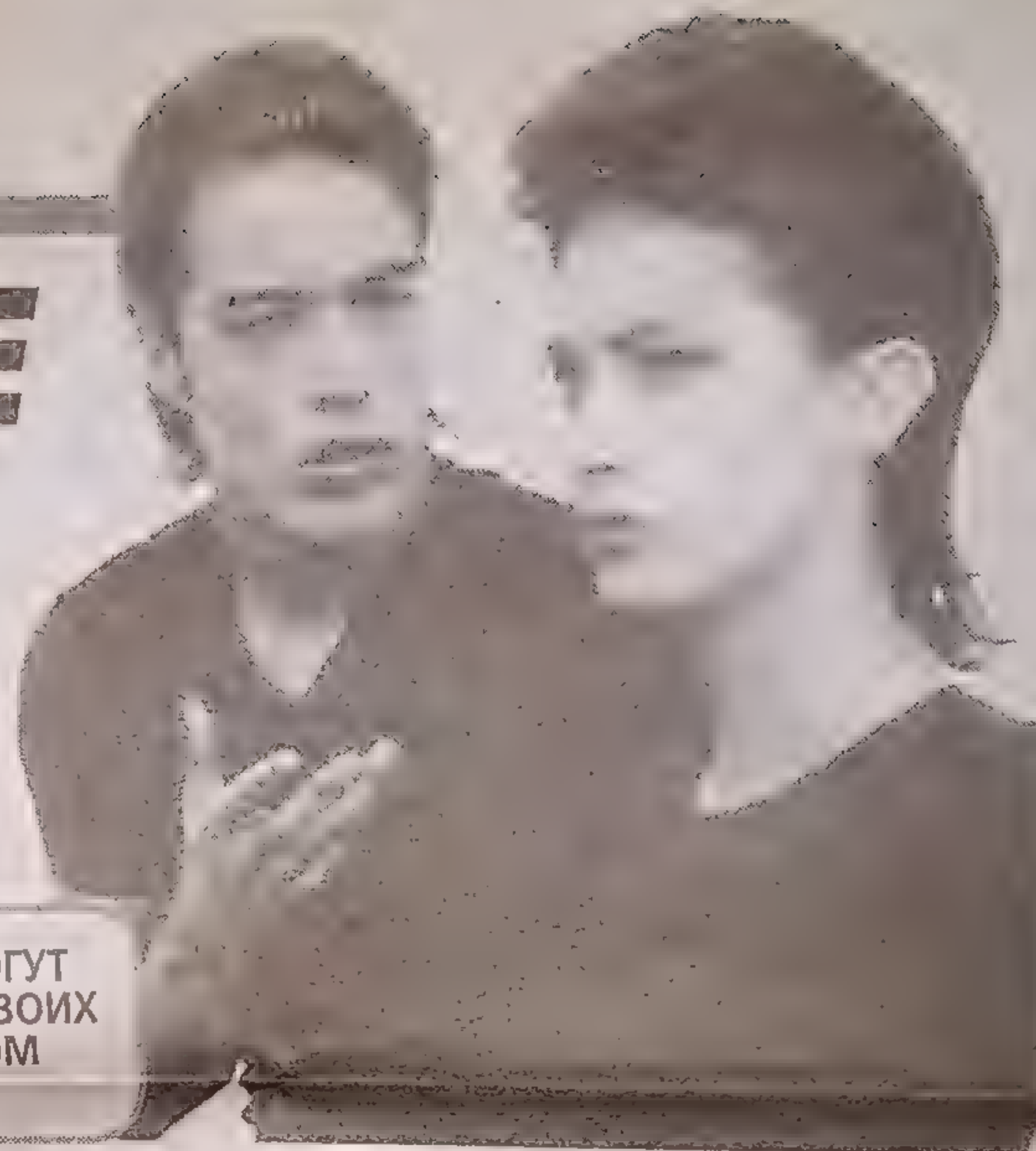
Принимать «Фемостон» Елене понадобится ближайшие лет десять. Потом потихоньку в организме все должно налаживаться, нормализоваться и заместительный гормональный препарат больше не потребует.

Подготовила Наталья  
ЛАРИОНОВА.





# НЕНАСТЬЕ В ДОМЕ



## ЕСЛИ В ПОНЕДЕЛЬНИК ВАС МАМА РОДИЛА...

Отношение к любовным утехам во многом обусловлено не только месяцем, но и днем недели, в который вы родились.

Родившиеся в понедельник женщины, как утверждают американские специалисты, чувствительны, преданны, любят помечтать. Мужчины, появившиеся на свет в трудный день, гиперчувствительны, обладают большой фантазией, стремятся к взаимопониманию.

Женщины вторника обладают широким размахом, чувством юмора, решительно проявляют свою страсть и никогда не ищут независимости. Мужчины любят перемены и веселые развлечения, с удовольствием смеются, любят соблазнять.

Рожденные в среду представительницы женского пола скрывают свои чувства под личиной безразличия, стремятся к самоутверждению, уверенности. Мужчины - настоящие джентльмены, на которых можно положиться во всем.

Женщины, появившиеся на свет в четверг, душевны, спонтанны, положительно относятся к свободной любви. Мужчины любят соблазнять, но боятся иметь постоянного партнера и потерять таким образом независимость.

Рожденные в пятницу женщины гармоничны, любят романтику. Мужчины обладают сильными артистическими наклонностями, от них пышет шармом и лаской.

«Субботние» женщины тяжело выражают свои чувства, берегут независимость. Мужчины чрезвычайно интеллектуальны, скрытны, сдержанны в выражении чувств.

Женщины воскресного дня...

Вы постоянно ссоритесь и ругаетесь? Причем начинается все из-за ерунды? Вы чувствуете, что ваш брак на грани распада, но все еще любите своего мужа? Однако вас выводит из себя его нежелание (или неумение) прислушаться к вам и понять вас? Всякий раз, когда вы пытаетесь поговорить по душам, этот разговор почему-то превращается в банальное и грубое выяснение отношений? А умеете ли вы сами выслушать другого?

### СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДАМАМ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ПРОБЛЕМАХ И ПРИ ЭТОМ НЕ ПОРУГАТЬСЯ

Не грубите. Даже если вы очень сердиты на свою половину, тон, которым вы излагаете свои претензии, должен быть спокойным и в целом доброжелательным.

Выслушайте его. Не перебивайте мужа и дайте ему высказать свое мнение по тому или иному вопросу. При этом смотрите ему в глаза - это убедит его в том, что вы внимательно слушаете.

Старайтесь употреблять слово «я» чаще, чем слово «ты». Предложения со словом «я» помогут вам привлечь внимание мужа - ведь о себе он в принципе уже все знает, и ему неинтересно в очередной раз выслушивать, что он такой-то и такой-то и делает все так-то и так-то. Кроме того, высказывания типа «я чувствую», «меня

огорчает», «я боюсь», «я думаю» помогут вашему мужу понять, чего же вам действительно не хватает в ваших отношениях.

Попросите его пояснить, как именно он собирается изменить свое поведение. Возможно, этот пункт покажется вам глупым, но он очень важен. В самом деле, вспомните, как часто в ответ на какую-либо претензию жены мужчина говорит: «Ладно, я исправлюсь». А на завтра делает то же самое. Все оттого, что эта фраза для него всего лишь отговорка - лишь бы жена перестала нудить. Так вот, пусть он расскажет, как именно собирается исправиться - и тогда ему уже гораздо труднее будет нарушить обещание.

Выражайте свое мнение

коротко и ясно. Не ходите вокруг да около. Сразу излагайте, чем недовольны и что хотите изменить, - мужчины, как правило, не любят многословия.

### ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ПОГАСИТЬ ПОЖАР

Несмотря на все усилия с вашей стороны, ссора готова вспыхнуть. Но еще не поздно потушить этот пожар.

Если вы не правы, признайте это. Ничто так не обезоруживает врага (читай: мужа), как признание своей вины (обязательно вслух).

Когда со слов вы уже перешли на крик, попробуйте перестать на время критиковать поступки друг друга.

Вместо этого скажите мужу, как вы относитесь к нему лично. Очень помогает.

Если муж перешел к оскорблениям в ваш адрес, скажите, что не будете говорить с ним, пока он не успокоится, и уйдите из комнаты.

Не бойтесь остаться при своем мнении. Совсем необязательно обращать другого человека (пусть даже и очень близкого) в свою веру. Не совпадают у вас мнения на что-то - ну и пусть не совпадают. Просто спокойно скажите: «Я с тобой не согласна, но все равно было интересно тебя послушать. Вообще нам надо чаще слушать друг друга».

Анна ГОРЮНОВА,  
доктор психологии.

### «АЛКОГОЛЬНЫЕ» БРАКИ УДИВИТЕЛЬНО ПРОЧНЫ

Психологи давно заметили, что «алкогольные» браки удивительно прочны. Кто из нас не

## «ЖЕНЩИНА - ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК



такой-то и делает все так-то и так-то. Кроме того, высказывания типа «я чувствую», «меня

уже гораздо труднее будет нарушить обещание.  
**Выражайте свое мнение**

шли на крик, попробуйте перестать на время критиковать поступки друг друга.

**Анна ГОРЮНОВА,**  
доктор психологии.

щины гармоничны, любят романтику. Мужчины обладают сильными артистическими наклонностями, от них пышет шармом и лаской.

«Субботние» женщины тяжело выражают свои чувства, берегут независимость. Мужчины чрезвычайно интеллектуальны, скрытны, сдержанны в выражении чувств.

Женщины воскресного дня импульсивны, страстны, тяжело идут на компромиссы и решительны в отношениях с партнером. Мужчины честолюбивы, впечатлительны, любят поговорить и порисоваться в роли покровителя.

**ЭКСТРА-ПРЕСС.**

## «АЛКОГОЛЬНЫЕ» БРАКИ УДИВИТЕЛЬНО ПРОЧНЫ

Психологи давно заметили, что «алкогольные» браки удивительно прочны. Кто из нас не встречал ситуацию: муж много лет пьет, а жена, привычно селя, что это не жизнь, а каторга, продолжает терпеть. Поведением человека, как известно, управляет не только сознание, но и подсознание. Именно оно определяет, какие поступки человека вознаграждаются внутренним удовлетворением, а какие будут наказаны душевной болью.

Понятно, что поведение каждого из нас определяется желанием заработать как можно больше психологических наград - удовольствий и избежать, по возможности, боли. В мире же алкоголизма система наград искажена. Причем и у самих больных, и у их жен. Вовлеченные в бесконечный круговорот болезни, они извлекают удовольствия способами, которые не могут ни вдохновить, ни привлечь здоровых людей.

Россия-Он-Лайн.



# «ЖЕНЩИНА - ТОЖЕ ЧЕЛОВЕК, И С ЧУВСТВАМИ...»

Прочитала в вашем номере № 7 за февраль 2002 года статью «Гарант сексуального долгожительства» и возник у меня такой вопрос. Почему это в СМИ поднимается вопрос о помощи мужчинам в сексуальном плане? Снизилась потенция - надо им помочь какими-то средствами. Долгое воздержание им, видите ли, вредно. Некоторые рано поизносились, т.к. имели слишком много женщин. А кто в этом виноват? Опять те же женщины. А уж как виноваты одинокие женщины, то я думаю, это не требует объяснений. Но ведь по статистике всегда было женщин больше, чем мужчин. А как это все действует на психику женщины?

Мужчины - эгоисты. Они думают только о своих проблемах или удовольствиях. Нет у них понимания, что женщина тоже человек, и с чувствами. Только во взаимопонимающей паре женщина счастлива. Хочется петь, летать, горы свернуть и т.д. для своего любимого.

А от одиночества - сами понимаете. Может быть, найдет психолог и объяснит эти вещи популярно в Вашей газете?

С уважением к Вам Александра Васильевна, г.Перевоз, Нижегородская область.

На вопрос читательницы отвечает врач-психолог Наталья Петровна Тюляндина.



Уважаемая Александра Васильевна, давайте поговорим на эту щепетильную тему - секс.

Долгое время у нас в стране эта тема была под запретом, об этом очень мало говорили и писали. Секс - это физиологическая потребность человека, как мужчины, так и женщины. Вы совершенно правы, здесь он и она абсолютно на равных. Как мужчинам, так и женщинам вредно воздержание - легче присоединяются разные инфекции, возникают заболевания, в т.ч. невроз. Не только мужчинам, но и женщинам лучше вести активную половую жизнь. И тем более это касается женщин здоровых, сильных по темпераменту: по природе

секса порой она нужна им даже больше, чем мужчинам.

Сейчас женщины работают наравне с мужчинами, занимают руководящие должности. Испытывают много стрессов, эмоциональных перегрузок. Организм, как любая машина, перегревается при работе - нужен отдых, расслабление. Не зря природа «подарила» нам секс, который является как бы «охладителем» организма.

Великий З.Фрейд писал, что в жизни стоит делать две вещи: это любить и работать. Работать мы научились, но нас никто не учит, как строить теплые, эмоционально близкие отношения друг с другом. А это очень важно - наладить теплые отношения с партнером, тогда

и секс будет великолепного качества.

Очень важна не только сама близость, но и постсексуальные отношения. Мало ли что наговорили «до». Истинное отношение к человеку - это то, что ты думаешь про него «после». Если вы охладели к партнеру после секса - это влечение, страсть, все что угодно, но не любовь. Любовь - чувство глубокое, а секс является одним из приятных дополнений к отношениям с любимым.

Если же вы пока на своем пути не встретили настоящую любовь (чувство-то редкое), то придется довольствоваться тем, что есть.

Говорят, что «у секса есть один конкурент - дело, у дела конкурентов нет».

Когда на работе интересно (а интерес - это положительная эмоция), то человек доволен, счастлив, улыбчив, доброжелателен, и с таким все хотят разговаривать, общаться, знакомиться. А если работа вызывает одни отрицательные эмоции, то встреча с мужчиной и женщиной сама по себе интересна - вот тут и положительные эмоции. Один путь компенсировать сексуальную неудовлетворенность - заняться работой. Второй - научиться общаться с противоположным полом, приобрести навыки знакомств.

И теперь про одиноких женщин - разлучниц, про пресловутый «любовный треугольник».

На мой взгляд, развод вытекает из самого характера супружеских отношений. Суть этих браков - «взятие на воспитание», чаще женой, «мужа-ребенка».

Вполне естественна ситуация: когда «ребенок» вырастает, он уходит от своего «родителя», и семья распадается.

Любовного треугольника на самом деле нет. Перед появлением третьего в отношениях двоих уже существует психологический разрыв, трещина, которая постепенно становится пропастью. И как пишет психолог М.Е. Литвак в книге «Психотерапевтические этюды», тот, кто хочет отобрать чужого мужа, пробуйте! Если между супругами нет трещины, вы укрепите семью.

А если вам ваше предприятие удастся, не мучайтесь угрызениями совести. Не вы, так кто-нибудь другой это сделает. И нет правых и виноватых, третий - женщина ли, мужчина - появляется неспроста.

Каждый строит свою жизнь так, как он хочет, и несет ответственность за свой выбор. Это и есть психологическая зрелость.

## МИНИ-ТЕСТ

Способ проверить, подходит вам партнер или нет:

Встать спиной к спине и прислушаться к себе, комфортно вам? Надежно? Чувствуете ли вы себя уютно?

Семья - это армия двоих. Важно, чтобы тыл был защищен и вы чувствовали с этим человеком себя безопасно.



# МАГНИТ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

У нас и за рубежом опубликовано немало работ о целительных свойствах магнитов, в которых научно доказывается возможность применения источников постоянного магнитного поля при лечении ряда заболеваний. Магнитотерапия считается перспективным методом лечения. Она оказывает антимикробное, противовоспалительное, обезболивающее воздействие, укрепляет иммунитет.

Магнитами воздействуют на биологически активные точки (магнитопунктура) или на рефлексогенные зоны, чтобы восстановить нормальное функционирование соответствующих органов.

Противопоказаний для применения магнитотерапии очень мало: индивидуальная непереносимость и беременность.

Для лечения завернутые в двойной слой марли постоянные магниты накладывают на соответствующие области. Лучше, чем простые магниты, действуют магнитные аппликаторы, которые можно приобрести в магазинах «Медтехника». Они представляют собой разной величины резиновые пластины, наполненные магнитным порошком. Их также накладывают на кожу. С этой же целью используются специальные приспособления, называемые магнитофорами. Они могут иметь форму пластин, колец, пленок, браслетов.

Я разработал свою систему магнитотерапии. Практика показала, что дает хорошие результаты при лечении разных заболеваний.

**Острые простудные заболевания.** Лечение проводится с помощью магнитных шариков, воздействующих на биологически активные точки. К поверхности кожи их прикрепляют лейкопластырем.

Один из магнитных шариков ставится на зону «третьего глаза» - точку в середине лба. Еще один - у основания носа, где обычно располагается переносица. Два магнит-

ных шарика крепятся у верхних краев лба в тех областях, где, как правило, проявляется тенденция к облысению. На самой макушке, в «верховной» точке, фиксируется еще один магнит.

Процедура проводится в течение 2-3 часов ежедневно. Заболевание обычно проходит после 3-5 сеансов.

**Остеохондроз позвоночника, пояснично-крестцовый радикулит.** Самый большой из имеющихся аппликаторов накладывается на область шейно-грудного отдела позвоночника либо на пояснично-крестцовую область и плотно прибинтовывается к телу. Его можно носить под одеждой. Обычно аппликаторы накладываются на 1-1,5 часа ежедневно или через день.

Курс лечения при радикулите - 5-7 процедур, при остеохондрозе понадобится 20-25 процедур.

**Варикозное расширение вен.** Два магнитных аппликатора средних размеров или два подковообразных магнита накладывают на внутреннюю поверхность верхней трети бедра и нижнюю треть голени и фиксируют с помощью бинта. Держат магниты по 45 минут ежедневно или через день. Курс лечения - до 25 процедур.

**Переломы рук и ног, внутрисуставные повреждения.** Через 2-3 дня после получения травмы по обе стороны гипсовой повязки над местом пере-

лома кости или в месте повреждения суставной сумки накладывают постоянные магниты, либо 2 магнитных аппликатора, либо 2 подковообразных магнита. Гипс не препятствует лечебному воздействию, так как постоянное магнитное поле проникает вглубь на 3-4 сантиметра.

Длительность процедуры для взрослого человека - 45 минут, для ребенка - 30 минут. Проводят ее ежедневно или через день. Курс лечения - 18-25 процедур для взрослого и 10-15 процедур для ребенка.

(Продолжение следует.)

**Борис ШЕВРЫГИН,**  
доктор медицинских наук,  
профессор.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"

№15, апрель 2002 года

## ПЕЙ, ПЕЙ, ВРЕД И ПОЛЬЗУ РАЗУМЕЙ!

Продолжим разговор о том, в каких случаях любимые нами и, казалось, совершенно безвредные травы могут принести вред.

**Девясил.** Противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

**Душица.** Очень хорошее лекарственное растение с широким спектром действия. Советуем настой из душицы делать всем женщинам после 40 лет - он значительно облегчает состояние организма в климактерический период, вот почему душица приобрела еще название «материнка». Заваривайте столовую ложку измельченной травы на стакан кипятка и пейте натошак в течение двух месяцев, после 3-4-месячного перерыва курс можно повторить. Однако помните: нельзя применять душицу при менструации и особенно при беременности, так как она расслабляет гладкую мускулатуру матки и действует как abortивное средство.

**Женьшень.** Этот любимый мужчинами стимулятор физической и умственной деятельности, хорошее средство повышения потенции при длительном и неумеренном употреблении может вызвать совершенно обратный эффект. Знайте, что настойку женьшеня пьют только в холодное время года! Порядок таков: 2 недели приема чередуются с 2 неделями перерыва, и так провести 4 курса. При острых инфекционных заболеваниях и гипертонии женьшень противопоказан. Нельзя его принимать и детям до 16 лет.

**Калина.** Издавна это растение любимо в народе - как символ любви и красоты и как прекрасное лечебное средство. Обладает противовоспалительным

Трудно найти профиль болезней, при которых крапива не способствовала бы выздоровлению. Благодаря наличию биологически активных веществ она особенно хорошо помогает при маточных кровотечениях, женских заболеваниях климактерического периода, как кровоочищающее средство полезна при болезнях почек, мочевого пузыря, кожи, крови, сердца. Сок крапивы успешно принимают при нервных расстройствах, эпилепсии, воспалении костного мозга, злокачественных новообразованиях. Но в то же время ее запрещено принимать при маточных кровотечениях, связанных с миомами и фибромами, при атеросклерозе, гипертонии, полипах. В пожилом возрасте прием крапивы следует ограничить, так как она способствует повышенной свертываемости крови.

**Крушина.** Отвар коры крушины считается самым безвредным слабительным, однако следует знать, что свежая кора очень токсична. Для применения в лечебных целях кору прогревают и выдерживают не менее года в сухом месте. Чтобы не ошибиться, лучше не заготавливать слабительное из крушины самим, а приобретать в аптеке. Кроме того, крушина противопоказана беременным.

**Лимонник китайский.** О свойствах этого растения прекрасно повышать энергетический тонус организма знали еще охотники-нанайцы, по уверению которых горсть сухих ягод лимонника дает силы хватать по следу

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



таты при лечении разных заболеваний.

**Острые простудные заболевания.** Лечение проводится с помощью магнитных шариков, воздействующих на биологически активные точки. К поверхности кожи их прикрепляют лейкопластырем.

Один из магнитных шариков ставится на зону «третьего глаза» - точно посередине лба. Еще один - у основания носа, где обычно располагается дужка очков. Два магнит-

ра средних размеров или два подковообразных магнита накладывают на внутреннюю поверхность верхней трети бедра и нижнюю треть голени и фиксируют с помощью бинта. Держат магниты по 45 минут ежедневно или через день. Курс лечения - до 25 процедур.

**Переломы рук и ног, внутрисуставные повреждения.** Через 2-3 дня после получения травмы по обе стороны гипсовой повязки над местом пере-

действию, так как постоянное магнитное поле проникает вглубь на 3-4 сантиметра.

Длительность процедуры для взрослого человека - 45 минут, для ребенка - 30 минут. Проводят ее ежедневно или через день. Курс лечения - 18-25 процедур для взрослого и 10-15 процедур для ребенка.

(Продолжение следует.)

**Борис ШЕВРЫГИН,**  
доктор медицинских наук,  
профессор.

## СУСТАВЫ, КРУ-ГОМ!

Специальные упражнения против ниже-грудного и пояснично-крестцового остеохондроза (комплекс В.Ф. Прудченко. Начало в ТЗ №4-9, 8, 10, 13, 14).

Вращательные движения тазом в одну и другую стороны.

ИП - ноги на ширине плеч (положение на ногах должно быть устойчивым), руки - на бедрах (тазовых костях), большие пальцы вперед. Выполнение: полные, по максимальному радиусу вращательные движения в одну, затем в другую стороны. Доз. - начинаем с 2-4 движений, и по ходу занятий довести их число до 10 в каждую сторону.

Особенности данного упражнения: данное упражнение отличается от других тем, что в нем задействованы самые крупные суставы, связки, мышцы. В конце выполнения упражнения у вы-

полняющего учащается пульс, появляется кислородный долг, если предварительно не сделать несколько глубоких вдохов-выдохов. Поэтому китайские системы «у-шу» и «цигун» рекомендуют перед каждым физическим упражнением выполнять дыхательные акты - по 2-3 полных и глубоких вдохов-выдохов. Выполнение данного упражнения не проходит бесследно и для седалищного нерва. Если он простужен и воспален, занимающийся в момент выполнения этого упражнения почувствует боль определенного уровня, в зависимости от уровня патологии. В стадии ремиссии данное упражнение будет служить средством реабилитации, способствующим полному выздоровлению нерва.

(Окончание следует.)

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

течение 10 дней и это требует известных усилий и тренировок. Хорошо его выполнять в перерывах между напряженной зрительной работой. Через 10-12 дней можно начинать рисовать цифры от «0» до «10» и обратно. Такая гимнастика глазных мышц позволяет улучшить их собственное кровоснабжение и насытить кислородом внутреннюю структуру глаза.

Еще один полезный метод - это сочетание гимнастики для глаз с парадоксальным дыханием: при входе через нос живот втягивают, а при выдохе выпячивают.

1. Сядьте прямо, глаза открыты, взгляд фиксирован на

объекте, который находится на линии зора.

2. Делая вдох, посмотрите вверх. Затем закройте глаза и одновременно выдохните (5 раз).

3. Посмотрите влево - вдохните, посмотрите вправо - выдохните (5 раз).

4. «Нарисуйте» взглядом восьмерку - в центре восьмерки начинайте вдох до верхней точки восьмерки, выдох - в нижней точке восьмерки (10 раз).

Следует особо подчеркнуть, что никакие упражнения не помогут, если вы постоянно сутулитесь, неудобно сидите и работаете в условиях плохой освещенности.

СОВЕТИК

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК ЛЫСЫМ ДРУГ

Всем, кто боится потерять шевелюру, советую делать одну очень полезную процедуру. Втирайте в кожу головы смесь из 1 части коньяка, 4 частей лукового сока и 6 частей крепкого отвара корней лопуха. Делайте это 3 раза в неделю и ваши волосы будут в полном порядке!

**О.Л. ГОРДЕЕВА,**  
Смоленская область.

жет вызвать совершенно обратный эффект. Знайте, что настойку женьшеня пьют только в холодное время года! Порядок таков: 2 недели приема чередуются с 2 неделями перерыва, и так провести 4 курса. При острых инфекционных заболеваниях и гипертонии женьшень противопоказан. Нельзя его принимать и детям до 16 лет.

**Калина.** Издавна это растение любимо в народе - как символ любви и красоты и как прекрасное лечебное средство. Обладает сосудорасширяющим, общеукрепляющим, успокаивающим, мочегонным, кровоостанавливающим действием. Русские травники говорили: «Если хотите быть здоровыми и жить долго, хотя бы раз в день выпивайте натощак стакан морса из калины с медом». Однако из-за высокого содержания пуринов калина противопоказана при подагре и болезнях почек.

**Крапива.** Растение с широчайшим спектром лечебного воздействия и питательных свойств.

токсична. Для применения в лечебных целях кору прогревают и выдерживают не менее года в сухом месте. Чтобы не ошибиться, лучше не заготавливать слабительное из коры самим, а приобретать в аптеке. Кроме того, крушина противопоказана беременным.

**Лимонник китайский.** О свойствах этого растения прекрасно повышать энергетический тонус организма знали еще охотники-нанайцы, по уверению которых горсть сухих ягод лимонника дает силы гнаться по следу зверя целый день без пищи. Сегодня лимонник широко применяют как стимулирующее и тонизирующее средство, в том числе для повышения потенции. Но препараты лимонника противопоказаны при нервной возбудимости, повышенном давлении, нарушениях сердечной деятельности, гастрите с повышенной кислотностью. Следует также знать, что они несовместимы с приемом алкоголя.

© «Будь здоров».

## БРОНХИТ: НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

1. 1 стакан свежего сока моркови смешать с несколькими ложками меда. Принимать по 1 ст.ложке 4-5 раз в день.

2. Влить стакан молока в эмалированную (!) посуду и туда добавить 1 ст.ложку сухой травы шалфея, закрыть крышкой, вскипятить на слабом огне, остудить и процедить. Пить перед сном в горячем виде (остерегаться сквозняков).

3. Трава иван-чая - 10 г, трава багульника - 10 г, трава тысячелистника - 10 г, листья мать-и-мачехи - 10 г; настоять.

Настой сбора принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день.

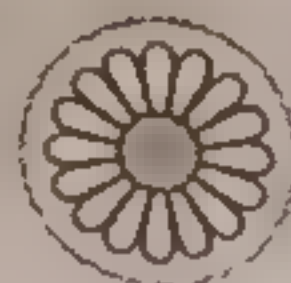
4. Трава багульника - 4 части, почки березовые - 1 часть, трава душицы - 2 части, листья крапивы двудомной - 1 часть.

5. Нарезать редьку мелкими кубиками, засыпать в кастрюле сахаром. Печь в духовке 2 часа. Процедить, жидкость слить. Пить по 2 чайные ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь. Очень эффективно для детей.

6. 1 чайная ложка порошка какао + 1 чайная ложка меда + 1 чайная ложка сливочного масла + 1 чайная ложка коньяка или водки. Растереть в однородную массу. Употребить внутрь в один прием. Повторять 3-4 раза в день до прекращения кашля.







## ЛУННЫЙ ЗОДИАК



Дорогие друзья! В ваших письмах встречается просьба рассказать о том, как наше здоровье и самочувствие зависит от Лунного календаря. Заглянув в численник, мы легко можем узнать время захода и восхода Луны, первый день новолуния или полнолуния, но вот что они означают, как использовать это знание во благо себе и своих близких - известно немногим. Сегодня мы начинаем цикл публикаций на эту тему. Ведущая рубрики «Лунный зодиак» - врач-рефлексотерапевт Татьяна Евгеньевна СОКОЛОВА.



# СМОТРИТЕ НА ОГОНЬ - И ДУША ОЧИСТИТСЯ

## Характеристика лунных дней

Лунный зодиак состоит из 28 стоянок. 29-й лунный день - это день вне лунного зодиака, день сатанинский, и в противовес ему дается 30-й лунный день. К сожалению, 29-й лунный день бывает каждый месяц, а 30-й - не каждый. В 30-й лунный день нам прощаются грехи, мы имеем возможность освободиться от грехов. Практика 30-го лунного дня - это подведение итогов и освобождение от ненужного. Тот месяц, который начинается с 30-го лунного дня, будет самым благоприятным.

Каждый лунный день начинается с восходом Луны.

**1-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ «СВЕТИЛЬНИК», «ЛАМПАДА» И «ТРЕТИЙ ГЛАЗ».**

(Кстати, ближайший первый лунный день - 12 апреля.) В этот день происходит очищение души огнем. Поэтому полезно посидеть со свечой, у костра, ками-

ного радостнее, улучшится реакция на негативные ситуации.

**Рекомендуются практики:**

- дыхательные упражнения
- сосредоточение внимания на огне, особенно, если Луна вошла в огненный знак, - сгорают все страхи и кошмарные навязывания.

Особая практика, которую надо выполнять в этот день, - это построение ментальных моделей. Нам дана возможность в 1-й лунный день построить фантом того, что вы желаете, и затем этот фантом будет жить самостоятельно. События сами будут притягиваться, способствуя реализации вашего желания.

Дыхательные упражнения для очистки ментала: в положении стоя - вдох, наполняете легкие, тянетесь вверх, и сразу выдох с полным

что-то задумали сделать. Вы должны увидеть этот желаемый образ, как на картинке. Когда вы увидели четко с закрытыми глазами свое желание, то этот образ оформляете в овал, как бы ограничиваете это изображение в овале. Овал обрамляете голубым сиянием. (К этой практике относится выражение: «Что бы ты хотел, чтобы тебе принесли на блюдечке с голубой каемочкой?») Это «блюдечко с голубой каемочкой» можно сделать самим в 1-й лунный день.

В этот день запрещена острая и горячая пища. С 1-м днем связана переносица, глаза, головной мозг и все лицо. И если у человека в 1-й лунный день что-то выскочило на лице или он поранил голову, лицо - это плохой знак.

**2-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ - «РОГ ИЗОБИЛИЯ» ИЛИ «ПАСТЬ».**

По тем ощущениям, которые будут в нашем теле, мы можем узнать, полезно ли то, о чем мы думаем, или нет. Можно представить еду, знакомых, и если от этого представления будет тошнить, значит, они нам вредны.

В этот день полезны баня, сухое голодание, монодиета (т.е. лучше питаться каким-нибудь одним продуктом). Лучшие результаты дает крупа, сваренная без соли и масла. Крупы - это уникальные продукты, которые выводят шлаки и все, что нам мешает. В этот день надо проявлять щедрость, не надо жалеть того, от чего мы освобождаемся. Противопоказаны злость, раздражение. Со 2-м лунным

каждом суставе у нас находится энергетический центр как выход на один из уровней астрального тела, поэтому хорошо делать физические упражнения. Надо разминать пальцы, двигать плечами, хорошо сделать упражнения на улучшение подвижности суставов. Если суставы не в порядке, происходит застой астральной операции. Астральное тело - это наши эмоции. Поэтому в 3-й лунный день надо освобождаться от негативных эмоций, быть внимательным к тем реакциям, которые идут при контактах.

В этот день не рекомендуется точить ножи. Хорошо помассировать уши и затылок. Можно поставить горчичник на затылок. Нельзя драться. Разлитое масло в этот день - знак того, что вы не владеете астральными энергиями. Нарушение требований 3-го лунного дня ведет к тому, что человек становится доступным для астрального нападения. Это могут быть лярвы, сглазы и порча. Человек становится мнительным и злорадным. В этот день может быть удушье - это плохой знак. Может наступить забора



дене вне лунного зодиака - сатанинский, и в противовес ему дается 30-й лунный день. К сожалению, 29-й лунный день бывает каждый месяц, а 30-й - не каждый. В 30-й лунный день нам прощаются грехи, мы имеем возможность освободиться от грехов прошлого месяца. Практика 30-го лунного дня - это подведение итогов и освобождение от ненужного. Тот месяц, который начинается с 30-го лунного дня, будет самым благоприятным.

Каждый лунный день начинается с восходом Луны.

### 1-Й ЛУННЫЙ ДЕНЬ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ «СВЕТИЛЬНИК», «ЛАМПАДА» И «ТРЕТИЙ ГЛАЗ».

(Кстати, ближайший первый лунный день - 12 апреля.) В этот день происходит очищение души огнем. Поэтому полезно посидеть со свечой, у костра, камина. В этот день мы выводим на уровень сознания то, что нас гнетет. Нужно рассмотреть все негативные ситуации, обиды с точки зрения извлечения уроков. Если человек ничего не может вспомнить негативного в этот день, то, значит, и нет ничего бредового на душе. Если будете регулярно заниматься такими практиками, то душа будет очищаться, вы не будете реагировать на жизнь с позиции прошлых обид, не будете подозревать других в том, что они хотят вас обидеть. Жизнь станет на-

мно го радостнее, улучшится реакция на негативные ситуации.

### Рекомендуются практики:

- дыхательные упражнения
- сосредоточение внимания на огне, особенно, если Луна вошла в огненный знак, - сгорают все страхи и кошмарные наваждения.

Особая практика, которую надо выполнять в этот день, - это построение ментальных моделей. Нам дана возможность в 1-й лунный день построить фантом того, что вы желаете, и затем этот фантом будет жить самостоятельно. События сами будут притягиваться, способствуя реализации вашего желания.

Дыхательные упражнения для очистки ментала: в положении стоя - вдох, наполняете легкие, тянетесь вверх, и сразу выдох с полным расслаблением верхней половины туловища. Выдох делаете с шумом и наклоном вперед, со звуком «Ха». В это время происходит очень важный процесс. Ментальное тело связано с физическим через дыхание. Человек мыслит только тогда, когда он дышит. Повторяйте несколько раз, пока не избавитесь от назойливых мыслей и не улучшите настроение.

### Построение ментальной модели:

Вы должны представить себя, каким вы станете, когда исполнится ваше желание. Это конечный результат. Допустим, вы

что-то задумали сделать. Вы должны увидеть этот желаемый образ, как на картинке. Когда вы увидели четко с закрытыми глазами свое желание, то этот образ оформляете в овал, как бы ограничиваете это изображение в овале. Овал обрамляете голубым сиянием. (К этой практике относится выражение: «Что бы ты хотел, чтобы тебе принесли на блюдечке с голубой каемочкой?») Это «блюдечко с голубой каемочкой» можно сделать самим в 1-й лунный день.

В этот день запрещена острая и горячая пища. С 1-м днем связана переносица, глаза, головной мозг и все лицо. И если у человека в 1-й лунный день что-то выскочило на лице или он поранил голову, лицо - это плохой знак: вы нарушили требования первого дня. Допустим, человек неправильно питался, и сброс пошел на соответствующие лунному дню органы. Или человек не использовал по назначению ментальную энергию, т.е. «заквашивал» ее, что может привести к образованию камней во внутренних органах (в почках, желчном пузыре и т.д.).

Сны в 1-е лунные сутки, как правило, не тяжелы. Если снится что-то хорошее - это к радости. На плохие сны не стоит обращать внимания, и если вы не будете чрезмерно на них концентрироваться, они уйдут, «рассосутся» сами.

По тем ощущениям, которые будут в нашем теле, мы можем узнать, полезно ли то, о чем мы думаем, или нет. Можно представить еду, знакомых, и если от этого представления будет тошнить, значит, они нам вредны.

В этот день полезны баня, сухое голодание, монодиета (т.е. лучше питаться каким-нибудь одним продуктом). Лучшие результаты дает крупа, сваренная без соли и масла. Крупы - это уникальные продукты, которые выводят шлаки и все, что нам мешает. В этот день надо проявлять щедрость, не надо жалеть того, от чего мы освобождаемся. Протипоказаны злость, раздражение. Со 2-м лунным днем связаны рот, губы и верхняя часть неба. В этот день хорошо лечить зубы. Неиспользованная энергия 2-го лунного дня ведет к пародонтозу и зубным камням.

Ложась спать, пожелайте мысленно всему миру добра и, конечно, не забудьте и для себя попросить у высших сил поистине спокойной и доброй ночи и счастливого завтрашнего дня. И если даже сон будет не очень приятным, верить ему не надо: сны этих лунных суток редко бывают серьезными.

### 3-Й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ - «БАРС» ИЛИ «ЛЕОПАРД».

День астральной борьбы. В

реакция, которые идут при контактах.

В этот день не рекомендуется точить ножи. Хорошо помассировать уши и затылок. Можно поставить горчичник на затылок. Нельзя драться. Разлитое масло в этот день - знак того, что вы не владеете астральными энергиями. Нарушение требований 3-го лунного дня ведет к тому, что человек становится доступным для астрального нападения. Это могут быть лярвы, сглазы и порча. Человек становится мнительным и злорадным. В этот день может быть удушье - это плохой знак. Может наступить заболевание бронхов или астма.

Сны в эти сутки особые. Если в ночь, приходящуюся на 3-й лунный день, вам приснится, что вы с кем-то боретесь, сражаетесь, преодолеваете какие-то препятствия, то это будет хорошим знаком. Если вам во сне удалось преодолеть препятствие, одолеть неприятеля, это значит, что вы решите все ваши задачи и проблемы. Если же во сне вам не удалось победить, есть шанс исправить положение: утром, вспомнив сон, попробуйте тут же заново «переиграть» его в своем воображении, изменив финал на счастливый, т.е. такой, в котором вы выходите победителем.



### НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

О лечебном голодании написаны горы литературы. Многие читают и не верят в его волшебную исцеляющую силу. Что ж, убедиться можно только на собственном примере. Вот и мы решили немного затронуть эту тему, дать читателям несколько рекомендаций.

### Лесные звери в голодание «верят»

Давайте подумаем, что делают животные, когда заболевают?

1. Перестают есть, чтобы максимально освободить жизненные силы для борьбы с болезнью.

2. Ложатся и расслабляются, опять-таки экономя жизнен-

ные силы, не обременяют работой, пищеварением и физическими движениями больной организм.

3. Едят травы, чтобы очистить кишечник, вывести из организма яды.

Человеку во время болезни нужно делать то же самое.

### Водички попей - станет веселей

Пообедав в субботу, лягте в постель, чтобы вам было лучше вынести первый день голода, и когда вам захочется есть - пейте горячую воду с лимон-

ным соком и медом (цитрусовые помогают почкам выводить яды) или просто кипяченую воду, настои трав. Хорошо, если вы вообще приучите себя выпивать натощак стакан горячего настоя трав или просто горячей воды (45

градусов), чтобы про-

мыть накопившуюся за ночь в желудке слизь и вызвать прилив крови к его стенкам.

Запомните: голод - это не сосание под ложечкой. То, что мы принимаем за голод - всего-навсего аппетит, условный рефлекс желудка, который легко подавить волей или запить водой. Йоги говорят: «Го-

лод - нормальное требование организма, аппетит - противоестественное желание желудка».

### Чтобы голодание прошло без страдания

Если вам холодно, немеют конечности, примите теплую ванну, водные процедуры обязательны во время голодания. Положите горячую грелку к ногам, укройтесь потеплее. К вечеру вам станет тоскливо потому, что вы не получили положительных эмоций от еды, хорошо иметь на этот случай под рукой интересную книгу. В воскресенье, к обеду вы можете прекратить голодание. Есть начните с сырой протертой пищи: моркови, яблока. И в этот день постарайтесь употреблять только растительную пищу, сырую и вареную (крупы тоже растительная пища). Многие люди с больным кишечником не мо-

гут есть сырые фрукты и овощи. Им нужно начинать жизнь сначала, как новорожденному, и приучать себя постепенно, начиная с чайной ложки. Всю остальную неделю старайтесь есть протертую пищу, если у вас больной кишечник - каши, кисели, но в меру.

Вся беда в том, что мы жевать не умеем. Йог делает 300 жевательных движений, доводя пищу до такой консистенции, что она усваивается едва ли не во рту. Мы делаем в лучшем случае 20 жевательных движений.

Как только ваш организм с помощью голодания и соответственного питания начнет очищаться от ядов, у вас появится хорошее настроение, хороший сон, потребность в физических движениях и пребывании на свежем воздухе. Ноги сами понесут вас на улицу.

О. БОГАТЕЕВА.



Линии, расположенные на стопе, раскрывают судьбу и указывают путь к финансовому благополучию. Правши считают линии на правой стопе, левши - на левой.

# СУДЬБУ ПРЕДСКАЗЫВАЯ... ПО СТОПЕ

(Окончание. Начало в № 14)

## 4. КЛАССИЧЕСКАЯ СТОПА

Сфера сервиса и производства принесут вам большие деньги, однако, чтобы выиграть в жизни, вам надо преодолеть свой консерватизм и страхи. Любовь принесет вам одни проблемы. Вы постоянно теряете голову и не прислушиваетесь к своему сердцу, но даже с капелькой здравого смысла вы найдете такого партнера, который вам нужен, верного и восхитительного.

Судя по линиям стопы, вы проживете 83-85 лет. Ваши проблемы со здоровьем будут связаны с нервной системой. И будут настолько серьезны, что вы будете страдать головными болями или травмами головы или позвоночника.

## 5. СТОПА С ГЛУБОКИМИ ВЕРТИКАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

Ваша страстная натура может часто приводить вас к любовному роману или приключению, если вы дадите себе волю. Вы боитесь неопределенности и склонны к рассудительности.

Для любви вы ищите партнера, который исполнял бы ваши сокровенные желания и обеспечивал бы вам стабильность.

Путешествия, изобретения, азартные игры и торговля могут проложить вам путь к богатству. Ваше влияние на других должно помочь вам в финансовых делах.

Вас ждет долгая жизнь - 71-74 года. Если же у вас есть какие-либо пороки, то избавляйтесь от них, так как они будут угрожать вашему здоровью.

## 6. СТОПА С МЕЛКИМИ ВЕРТИКАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

Ваш финансовый успех зиждется на готовности совершать рискованные операции в бизнесе или со своими сбережениями. Вероятно, вы можете получить большой выигрыш в лотерею, и вам предлагается попробовать сыграть в тотализаторе или конкурсной борьбе.

Как романтическую натуру, вас влекут к себе сильные и немногословные люди. Вероятно, вы будете несколько раз вступать в брак. Подавляйте в себе склонность быть собственником.

## 7. СТОПА С ГЛУБОКИМИ ДИАГОНАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

У вас хорошее здоровье, но могут быть проблемы с кровообращением, чтобы избежать их,

По натуре вы боец. Вы найдете себя в сфере торговли или в собственном деле. Предприятие, организованное с друзьями, членами семьи или деловыми партнерами, - быстрый и надежный путь к богатству.

## 8. СТОПА С МЕЛКИМИ ДИАГОНАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

Что касается здоровья в целом, то вы практически здоровы, бывают периоды, носящие циклический характер, когда вы чувствуете недомогание. Несмотря на это, у вас будет долгая интересная жизнь, вы проживете до 85-87 лет.

Богатство будет ускользать от вас только до тех пор, пока вы будете от него отворачиваться. Любое торговое дело или производство может сделать вас богатым человеком, надо лишь верить в себя и очень к этому стремиться.

Вы склонны к лени, когда дело касается вашей частной жизни, и в то же время с готовностью пригреваете каждого, кто обращается к вам за помощью. Чувственные волевые индивидуумы составят вам прекрасную пару.

## 9. СТОПА С ГЛУБОКИМИ ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

Вы проживете в здравии по меньшей мере до 65-70 лет, ваша жизнь будет омрачаться лишь предрасположенностью к частым простудам и гриппу. Боли в спине также могут стать вашей проблемой, если вы не будете внимательны к себе.

Вам повезет в любви, брак у вас будет один на всю жизнь. Ваш идеальный партнер - человек всесторонне развитый с ог-

# ЦЕЛЕБНЫЕ АРОМАТЫ - ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Не многие знают о лечении ароматами - ароматерапии, хотя ее истоки скрыты в глубинах веков. Древние египтяне, греки, римляне не расставались с курительницами и благовониями в течение всей жизни.

Основой ароматерапии является использование эфирных масел. Все без исключения эфирные масла обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными действиями. Они положительно влияют на нервную систему, обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами. 70% эфирных масел устраняют дефекты после ожогов и травм, 65% обладают обезболивающими свойствами, 60% являются эротическими стимуляторами, 50% масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения, 40% нормализуют деятельность системы пищеварения. Эфирные масла используются для горячих и холодных ингаляций, ванн, компрессов, растираний, массажей. Ароматом эфирного масла можно наполнить ваш дом при помощи курительницы.

## Эфирные масла и здоровье

Эфирные масла - это летучие, с сильным запахом вещества. Эфирные масла растений (запахи) влияют на организм следующим образом:

- \* возбуждают нервную систему: пихта, камфора, рябина;

- \* повышают артериальное давление: сирень, тополь, сосна, ель, камфорный лавр;

- \* успокаивают нервную систему: апельсины, лимон, герань, резеда, цикламен;

- \* снижают повышенное кровяное давление: дуб, береза, душица, лаванда, тимьян, ель (зимой), лимон, мята, валериана;

- \* улучшают зрение: герань, цитрусовые, розмарин;

- \* расширяют бронхи: липа, береза, лимон, эвкалипт;

- \* угнетают дыхание: сирень, тополь, валериана;

Ароматерапия проводится либо непосредственно около живого растения, либо при вдыхании распыленного пульверизатором водного настоя или масла этого растения.

Фото  
Александра ВАХРОМЕЕВА.

ПОЗНАЙ СЕБЯ



...на другие должно  
...вам в финансовых делах.  
Вас ждет долгая жизнь - 71-74 года. Если же у вас есть какие-нибудь пороки, то избавляйтесь от них, так как они будут угрозой вашему здоровью.

#### 6. СТОПА С МЕЛКИМИ ВЕРТИКАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

У вас превосходное здоровье, хотя вам надо помогать себе, чтобы поддерживать свою энергетику на высоком уровне. Вы можете дожить до почтенного возраста - 81-84 лет, если будете соблюдать диету и избегать стрессов, которые могут привести к сердечно-сосудистому инфаркту.

...гословные люди. Вероятно, вы будете несколько раз вступать в брак. Подавляйте в себе склонность быть собственником.

#### 7. СТОПА С ГЛУБОКИМИ ДИАГОНАЛЬНЫМИ ЛИНИЯМИ

У вас хорошее здоровье, но могут быть проблемы с кровообращением, чтобы избежать их, рекомендуются физические упражнения. Проживете вы, вероятно, до 69-72 лет.

Если вы хотите встретить настоящую любовь, то должны преодолеть страх перед романтическими отношениями. Счастье и брак придет к вам поздно, если любовь придет.

...предрасположенностью к частым простудам и гриппу. Боли в спине также могут стать вашей проблемой, если вы не будете внимательны к себе.

Вам повезет в любви, брак у вас будет один на всю жизнь. Ваш идеальный партнер - человек всемерно развитый с огромным чувством юмора. Дети у вас появятся сразу, чем больше, тем веселее.

Вам нравится свет прожекторов, и вы можете найти себя на радио, телевидении или в политике. Вы невероятно везучи, и свое состояние составите из лотерейного выигрыша или наследства.



## КОВАРСТВО «ТАТУ»

В последнее время во всем мире, особенно среди молодежи, вновь становится модной татуировка. Ныне модно иметь на теле хотя бы, как минимум, одну татуировку. Считается, что нанесение татуировки не приносит вреда здоровью.

Однако последние исследования швейцарских и австрийских врачей приводят к печальному для поклонников «тату» выводу: увлечение молодежи татуировками может привести к значительному росту числа онкологических

заболеваний кожи и дерматитов.

Как пишет газета Tribune de Geneve, мода приходит и уходит, а рисунок на коже, сделанный «жесткими» методами, остается. Более того, выяснилось, что даже уничтоженные татуировки, включая современные методы - с помощью лазерной техники, оставляют глубокие следы на коже. Именно они со временем могут стать и становятся причиной тяжелых дерматитов и рака кожи.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## ЖВАЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Активное употребление жевательной резинки вызывает активизацию деятельности мозга.

К такому выводу пришли британские ученые после изучения различных последствий использования жевательной резинки. Длительное и методичное жевание, утверждают они, увеличивает поступление кислорода в головной мозг, что положительно образом сказывается на его деятельности.

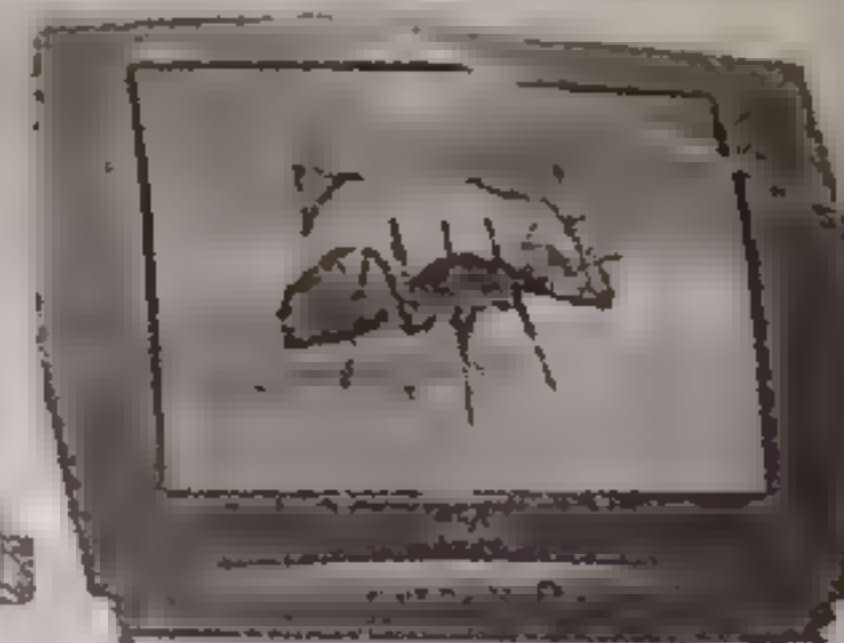
Публикация открытия о пользе продолжительного жевания совпала с созданием особого вида жевательной резинки, которая призвана улучшать работу мозга и укреплять память. В ее состав входит концентрированный фосфатид, ко-

торый содержится, хотя и в низких дозах, в ряде естественных продуктов - крахмале и растительном соевом масле. Фосфатиды играют ключевую роль в сохранении эластичности мембран клеток головного мозга. С возрастом мембраны становятся более жесткими и задерживают прохождение электрических импульсов в головном мозге. В результате у человека усиливается забывчивость. Новый вид жевательной резинки, по словам тех, кто ее уже использует, улучшает память и повышает внимательность.

Однако не все с энтузиазмом восприняли эту новинку. Как заявил один из экспертов, если хотите иметь крепкую память - ешьте больше картофеля.

## Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!  
Разыгрываются пылесос и магнитола.



Как принять участие в розыгрыше?

Для жителей Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

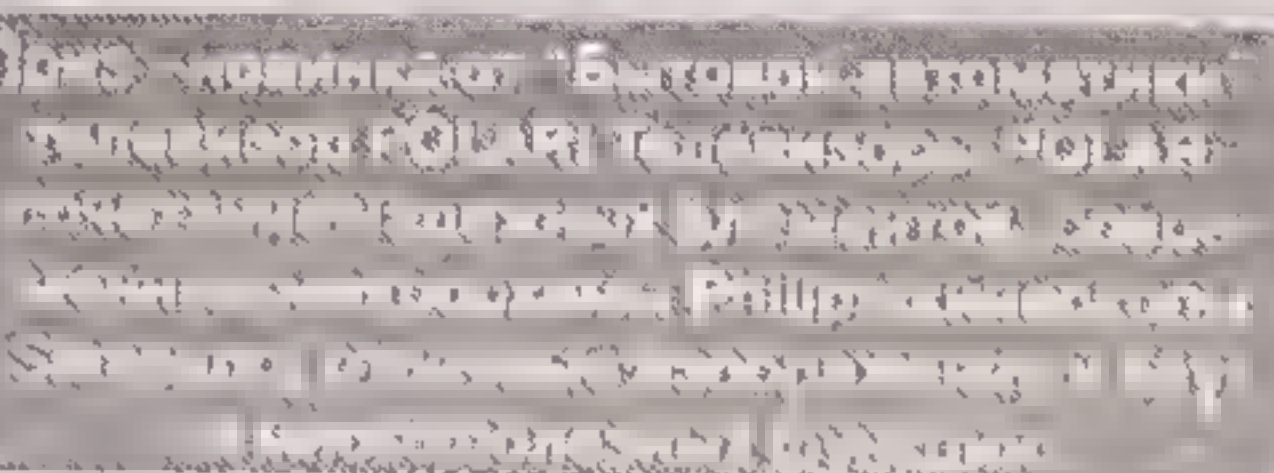
Подпишитесь на любую из следующих газет: Понедельник с телепрограммой «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: Он и Она», «Приключения, тайны, чудеса», «Твое здоровье Нижегородский выпуск», «Сам себе доктор», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван - газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Уютная газета», «Соляночка».

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш - подписка».

Жители других регионов России могут подписаться на газеты: «Формула счастья: Он и Она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе доктор», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье», «Уютная газета», «Соляночка».

Количество купонов от одного участника не ограничено. Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в «Бытовой автоматике» - и Вы сразу захотите подписаться на наши газеты.



Разыгрываются  
каждые 2 недели  
призы от сети  
магазинов  
«Бытовая автоматика»

Заполните купон и пришлите его  
по адресу:  
603126, Нижний Новгород, а/я 16,  
с пометкой «Розыгрыш - подписка».

Ф. И. О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения,  
где была оформлена подписка



## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 16 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК

В этот день рекомендуется калорийное и разнообразное питание - сегодня все съеденное полностью утилизируется организмом, не оставляя шлаков. Голодание не рекомендуется. Обратите внимание на состояние трахеи, бронхов. Старайтесь не курить.

#### 17 АПРЕЛЯ, СРЕДА

Благоприятный день для лечения легочных заболеваний. Эффективны косметические операции, процедуры по омоложению организма. Очень чувствителен сегодня нос - лечебные ингаляции оказывают усиленное воздействие. Сны могут сбываться.

#### 18 АПРЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Первая половина дня может быть травмоопасной, особенно следует беречь от вывихов и порезов предплечья и кисти рук. Успешны операции по лечению заикания, эффективно воздействие с помощью внушения, экстрасенсорная диагностика. Сны имеют значение.

#### 19 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня повышается чувствительность желудка. Рекомендовано голодание, очищение организма. Категорически противопоказано спиртное. В «активе» этого дня - усиленный лечебный эффект, который могут давать обычные лекарственные средства. Благоприятно изготовление сложных медикаментов.

#### 20 АПРЕЛЯ, СУББОТА

Солнце вступает в созвездие Тельца. Сохраняется повышенная чувствительность желудочно-кишечного тракта. Велик риск срыва диет - следите за качеством пищи. Принимать сильно-



### ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Натереть сырую свеклу, нарубить капусту, нарезать свежий огурец. Смесь заправить сметаной.

### ДУШИСТОЕ РАГУ

Не требует дополнительного гарнира, поэтому прекрасно вписывается в любую диету.

Состав: 700-800 г мяса (любое, в том числе и птицы), подходящего для жарки, 500 г сладкого красного и желтого перца, 300 г репчатого лука, 200 г моркови, 100-150 г сливочного масла, 20 г зеленой петрушки, соль по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кубиками и обжарьте в сливочном масле на сильном огне 10-15 минут. Добавьте нарезанный кубиками перец. Подержите на огне 2 минуты. На другой сковороде обжарьте лук, морковь, добавьте эту смесь к мясу и потушите 3-5 минут. Перед подачей на стол украсьте петрушкой.

### СЫРНИКИ С БЛИННОЙ МУКОЙ

Очень хорошие сырники получаются, когда используют блинную муку. На 500 г творога берут 2 стакана блинной муки, 4 ст.ложки сахарного песка, 2 яйца, немного соли и чуть-чуть соды. Приготовленные сырники лучше печь на противне, смазанном маслом, в духовке. Сырники получаются пышными и румяными. Печь их нужно минут 20-25 на среднем огне. В тесто для сырников можно добавить цедру лимона или апельсина.

## СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

**ГЕАНГИОМА** - опухоль, исходящая из кровеносных сосудов.

**ГЕМАТОГЕН** - лекарственный препарат, изготавливаемый из крови убойного скота с добавлением сахарного сиропа и спирта; применяется при малокровии.

**ГЕМАТОГЕННЫЙ** - распространяющийся с током крови.

**ГЕМАТОМА** - опухолеподобное скопление излившейся крови из поврежденных кровеносных сосудов, ограниченное естественными стенками полости или окружающими ее тканями.

**ГЕМАТУРИЯ** - выделение мочи с помощью красных кровяных телец.

**ГЕМАЛОПИЯ** - расстройство способности видеть при сумеречном освещении (куриная слепота).

**ГЕМИПАРЕЗ** - двигательная слабость половины тела.

**ГЕМОГРАММА** - запись данных исследования крови.

**ГЕМОПАРАЗИТЫ** - одноклеточные организмы, паразитирующие в крови человека и вызывающие ряд заболеваний.

**ГЕМОСТАЗ** - остановка движения крови по кровеносному сосуду, остановка кровотечения.

**ГЕМОТОРАКС** - скопление крови в полости плевры при травме легких или при ряде заболеваний.

**ГЕМОФИЛИЯ** - наследственное заболевание мужчин, передающееся через мать и характеризующееся повышенной кровоточивостью из-за удлинения времени свертывания крови и недостатка в крови антигемофильного глобулина.

**ГЕНОТИП** - наследственная основа организма, совокупность

генов, локализованных в его хромосомах.

#### ГЕ- ПАРИН

- вещество, препятствующее свертыванию крови; впервые выделено из печени; содержится также в тканях легких, кишечника, почек и мышц; применяется в качестве антикоагулянта.

**ГЕРНИОТОМИЯ** - грыжесечение (разрез грыжевого кольца).

**ГЕРПЕС** - пузырьковый лишай.

**ГЕТЕРОПЛАСТИКА** - пересадка тканей или органов от животного человеку.

**ГИББУС** - горб, искривление позвоночника назад.

**ГИДРАДЕНИТ** - гнойное воспаление крупных потовых желез («сучье вымя»).

**ГИДРОАРТРОЗ** - скопление жидкости в полости сустава; сопровождается многими заболеваниями суставов, а также их повреждением.

**ГИДРОПЕРИКАРД** - водянка околосердечной сумки.

водяночной жидкости в полости плевры.

**ГИДРОФТАЛЬМ** - увеличение глазного яблока вследствие повышения внутриглазного давления при врожденной глаукоме.

**ГИПЕРГИДРОЗ** - повышенная потливость.

**ГИПЕРГЛИКЕМИЯ** - повышенное количество сахара в крови.

**ГИПЕРОСТОЗ** - диффузное утолщение кости.

**ГИПЕРТЕНЗИЯ** - временное повышение артериального давления.

**ГИПЕРТИРЕОЗ** - повышенная функция щитовидной железы.

**ГИПЕРТОНИЯ** - длительная





обычные лекарственные средства. Благоприятно изготовление сложных медикаментов.

## 20 АПРЕЛЯ, СУББОТА

Солнце вступает в созвездие Тельца. Сохраняется повышенная чувствительность желудочно-кишечного тракта. Велик риск отравлений - следите за качеством пищи. Принимать сильнодействующие лекарства можно только по назначению врача. Не занимайтесь самолечением! Сны несут ложную информацию.

## 21 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

В этот день следует уделить пристальное внимание гуду, особенно женщинам. Показаны массаж, самоисследование, у мужчин помнить о себе стенокардит, межреберная невралгия. Проводите больше времени на свежем воздухе.

## 22 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Удачный день для начала новых важных дел. Полезна физическая активность, водные процедуры (баня, сауна, бассейн). Эффективна чистка почек - пейте больше жидкости. Вместе с тем следите, чтобы физическими нагрузками не «подсадить» свое сердце. Сны могут сбываться.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ♦ Трещина на 12 часах
- ♦ Водные процедуры
- ♦ Полипы желудка
- ♦ Жгут в ушко
- ♦ Зеркало для курильщика

муки, 4 ст.ложки сахарного песка, 2 яйца, немного соли и чуть-чуть соды. Приготовленные сырники лучше печь на противне, смазанном маслом, в духовке. Сырники получаются пышными и румяными. Печь их нужно минут 20-25 на среднем огне. В тесто для сырников можно добавить цедру лимона или апельсина.

**ГЕМОФИЛИЯ** - наследственное заболевание мужчин, передающееся через мать и характеризующееся повышенной кровоточивостью из-за удлинения времени свертывания крови и недостатка в крови антигемоглобина.

**ГЕНОТИП** - наследственная основа организма, совокупность

паление крупных потовых желез («сучье вымя»).

**ГИДРОАРТРОЗ** - скопление жидкости в полости сустава; сопровождает многие заболевания суставов, а также их повреждение.

**ГИДРОПЕРИКАРД** - водянка околосердечной сумки.

**ГИДРОТОРАКС** - скопление

утолщение кости.

**ГИПЕРТЕНЗИЯ** - временное повышение артериального давления.

**ГИПЕРТИРЕОЗ** - повышенная функция щитовидной железы.

**ГИПЕРТОНИЯ** - длительное повышение артериального давления.

## ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ПАВЛИК



## СМЕХО-ТЕРАПИЯ

Лекция в институте на тему психологии. Профессор:

- Сейчас я вам покажу три степени раздражительности. Вот я беру телефонную книгу и набираю первый попавшийся номер... Алло! Позовите Павлика.

Голос:

- Вы ошиблись. Здесь таких нет.

Профессор:

- Это была первая степень раздражительности, а теперь - вторая.

Набирает опять тот же номер:

- Алло! А Павлик дома?

Из трубки раздраженно:

- Здесь нет никакого Павлика!

Внимательно набирайте!

- Эта была вторая степень раздражительности, а теперь - третья.

Набирает номер:

- Алло! Павлика можно?

Из трубки слышится отборный мат.

- Это была третья степень раздражительности. У кого какие вопросы?

Один студент поднимает руку:

- Профессор, я могу показать высшую степень раздражительности.

Снимает трубку, набирает все тот же номер:

- Алло! Здравствуйте. Я Павлик. Мне никто не звонил? \*\*\*

В роддоме медсестра поздравляет нового русского:

- У вас родился сын. Три пятьсот!

О кей! Рублей или долларов? \*\*\*

Фрау Андерсен с крайне встревоженным, бледным лицом входит в кабинет мужа, держа в руках медицинский справочник.

- Ну что я говори-

ла! Я ведь отлично знала, что больна, а теперь знаю, какая у меня болезнь. Слушай: «В начальной стадии болезнь абсолютно ничем себя не проявляет, и больной может чувствовать себя совершенно здоровым... Вот видишь, все точно так, как у меня!» \*\*\*

Идет лекция в медицинском училище. Профессор задает вопрос студентам:

- Кто знает, где находится сердце?

- Сердце находится в грудной клетке!

- Неправильно, сердце находится в сердечной сумке...

- Тогда позвольте задать вам встречный вопрос, профессор, вы сейчас где находитесь: в аудитории или в своем костюме... \*\*\*

Студент-медик спрашивает в библиотеке:

- Простите, мисс, я просил у вас новейший учебник анатомии, а не этот, двадцатилетней давности. Неужели у вас нет ничего поновее?

- Уж не думаете ли вы, молодой человек, что за последние годы в конструкцию человеческого скелета внесены изменения? \*\*\*



Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reclama@idnp.ru  
Издания, помеченные знаком \*, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№ 15 (228), апрель 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192, корп. 1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В. В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адреса Интернет: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 8 апреля 2002 года  
в 16 часов (по графику - в 16 часов)  
Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»  
Н. Новгород, ул. Варварская, 52.  
Тираж 23350. Заказ № 1078015.  
Цена в розницу договорная  
Подписной индекс  
51309



**ЧТО БОЛИТ ЗА ГРУДИНОЙ?**

Советы гастроэнтеролога

стр.3

**СТАНЬ СТРОЙНЕЕ И МОЛОЖЕ**

Комплекс мер для очень ленивых

стр.4

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЖИВИТЕ ДОЛГО!



РЕЦЕПТ  
ИЗ КШВЕРТА

### ВОУ ОН КАКОМ, ОДУВАНЧИК ЗОЛОТОМ!

У моего сына Дмитрия однажды летом на руках выросли мелкие и крупные, корявые и чистые, аж 45 бородавок!

В травниках написано, что нужно соскрести бородавки и помазать соком чистотела. Процедуру провели, но результатов это не дало. Я вспомнила, что бородавки лечат еще и одуванчиком. Мы решили применять отвар корней одуванчика внутрь. Нашли крупные мясистые корни с корневиками, срезали старые листья, хорошо промыли и мелко накрошили полстакана корней. На срезах появилось много молочного сока. Крошево пересыпали в малую кастрюлю, залили 250 граммов воды и прокипятили 10 минут на плитке. Остудили, и Дима выпил весь стакан отвара сразу.

Прошло месяца 2. Мы вспомнили о бородавках, когда увидели на огороде крупный одуванчик. Дима выкопал его и понес мыть. Помыл корни и смотрит на руки и с удивлением говорит: «А

### В НОМЕРЕ:

Пеллагра  
Ванны и компрессы

Стр. 2

Советы проктолога  
Сон после еды

Стр. 3

Дезодоранты  
Кожа любит ласку

Стр. 4

Жгутик в ухо  
Глаукома

Стр. 5

Курение и старение  
Водные процедуры

Стр. 6

Лунный зодиак

Стр. 7

### А ПОГО-ПОГОДА-ТО РАЗГУЛЯЛАСЬ...

Помните слова из песни? Для меня перемена погоды - настоящее бедствие. И в кого я такая чувствительная, не знаю. Ни мама, ни бабушка подобным не страдали. А у меня...





родавки!  
В травниках написано, что нужно соскрести бородавки и помазать соком чистотела. Процедуру пролегли, но результатов это не дало. Я вспомнила, что бородавки лечат еще и одуванчиком. Мы решили применять отвар корней одуванчика внутрь. Нашли крупные мясистые корни с корневищами, срезали старые листья, хорошо промыли и мелко накрошили полстакана корней. На срезках появилось много молочного сока. Крошево пересыпали в малую кастрюлю, залили 250 граммов воды и прокипятили 10 минут на плитке. Остудили, и Дима выпил весь стакан отвара сразу.

Прошло месяца 2. Мы вспомнили о бородавках, когда увидели на огороде крупный одуванчик. Дима выкопал его и понес мыть. Помыл корни и смотрит на руки и с удивлением говорит: «А бородавки где?»

Осмотрели все пальцы рук, но ни одной так и не обнаружили. Все совершенно чисто!

Через год на пальце у сына выросла новая бородавка. Дима снова выпил стакан отвара корней одуванчика, но на этот раз стал проверять бородавку на прочность. Через 3 недели она стала отслаиваться от кончика пальца и отвалилась без боли. Осталось на коже белое чистое пятнышко, которое исчезло после загара.

Этот рецепт был успешно испробован и на моем муже. С тех пор одуванчики мой муж крошит на салат. Листья с маслом растительным и луком кушает с удовольствием. А у Дмитрия бородавки больше не появляются, хотя салаты он никогда не употребляет.

Нельзя только собирать одуванчик возле автодорог.

**Л.А.КОЛПАШНИКОВА,**  
г.Колпашево  
Томской области.

Курение и старение  
Водные процедуры

Стр. 6

Лунный зодиак

Стр. 7

## А ПОГО-ПОГОДА-ТО РАЗГУЛЯЛАСЬ...

Помните слова из песни? Для меня перемена погоды - настоящее бедствие. И в кого я такая чувствительная, не знаю. Ни мама, ни бабушка подобным не страдали. А у меня голова начинает раскалываться, как только приближается антициклон. Раньше я таблетки горстями глотала, а теперь перешла на народные средства. Решила печень побережить, она мне еще пригодится. Чего я только не перепробовала, перечислять не стану, а расскажу лишь о нескольких средствах, самых эффективных, на мой взгляд. Если слышу прогноз и знаю, что погода в ближайшие сутки будет меняться, то завариваю в термосе шиповник и пью его отвар вместе с медом в горячем виде. При начинающейся головной боли мне хорошо помогает горячий-горячий свежий сладкий чай с лимоном или клюквой. Еще более эффективно - молоко с мятой. Сушеные листья мяты на 5 минут опускают в 0,2 л горячего молока и через полчаса процеженное молоко выпивают. При этом в виски втираю мятное масло. Вот так я и спасаюсь.

**АНЖЕЛИКА С., Нижегородская область.**



КАЛЕНДАРЬ

«ЗЕЛЁНОЙ» АПТЕКИ

## СОБИРАЕМ В АПРЕЛЕ

### Солодка голая

Прозванная за свой сладкий вкус «солодкой» (синонимы - лакричный или сладкий корень, вербей сладкий) эта замечательная травка входит в состав очень многих лекарственных сборов. Спектр ее действия очень широк: ее применяют при остром и хроническом бронхите, ларингите, астме, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и 12-перстной кишки, запорах, экземе и дерматитах.

Солодка - «рослая», до 1,5 м, трава семейства бобовых. Растет по берегам рек и озер, в балках и оврагах на юго-востоке Европейской части нашей страны, на Кавказе и в Средней Азии. В лечебных целях используют корни и корневища солодки, которые заготавливают либо в апреле, либо осенью - в сентябре-октябре.

**Рецепт 1** (при заболеваниях органов дыхания и ЖКТ). 10 г корней залить 200 мл воды, нагреть на водяной бане 15 мин., настоять 45 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

**Рецепт 2** (при дерматитах и экземе). 1 ст.ложку сырья залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин., процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды.

**Рецепт 3** (при язвенной болезни желудка). 20 г корней залить 100 г рафинированного подсолнечного или оливкового масла, поставить на водяную баню и выдержать 24 часа при t-60-70 °C. Охладить, процедить и отжать остаток. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Внимание, идёт подписка!

Индекс 51309

Каталог «Пресса России» (зеленый каталог) Т.1, стр. 110.  
Для жителей Москвы подписка по каталогу  
«Пресса России» (зеленый каталог) стр. 117

## ОТ ЭКОТЕРАПИИ МОГУ РУКУ СЛОМАТЬ?

«Если кто-нибудь своим поведением меня задевает, то я сразу психую - бросаюсь палками, кирпичами, могу руку сломать. Круг друзей мал...»

\*\*\*

«Я всю ночь проплакала. Посоветуйте, из-за чего...»

\*\*\*

Прежде магию путали с медициной; ныне медицину путают с магией.

\*\*\*

У медицины болельщиков больше, чем у спорта.

\*\*\*

Поликлиника - ускоренные курсы по обмену опытом между больными.

\*\*\*

Врачу вовсе не обязательно верить в медицину - больной верит в нее за двоих.

\*\*\*

Врачи в лучшем случае знают кое-что о болезнях, но в здоровье они совершенно не разбираются.



## В ЦАРСТВЕ ТРАВ

Хочу рассказать вам о своей необыкновенной бабушке. Я бываю у нее во все школьные каникулы и всегда с нетерпением жду их. И не только потому, что бабушка печет вкусные пироги, но и потому, что люблю смотреть, как она делает всякие травяные сборы. У нее в доме чердак - это настоящее царство трав. Всюду висят всякие букетики, мешочки и так вкусно пахнет летом. А однажды я сама стала свидетелем того, как бабушка вылечила одного мальчика. Я забыла сказать, что к бабушке за рецептами и советами приходят все ее соседи и даже приезжают из города. Так вот, у того мальчика на груди

было маленькое красное пятно, которое все время чесалось, потом оно стало увеличиваться. Врач не знал, что делать, а бабушка приготовила такой состав (я переписала его из ее старой тетради): растерла в порошок медный купорос и смешала его с топленым домашним сливочным маслом. Получается мазь. Бабушка сказала, что есть одна тонкость. Не надо мазать пятно полностью, т.к. это болезненно. Лучше взять спичку, обратный конец ее обмакнуть в мазь и ежедневно обводить пятно по контуру. Так она и вылечила этого мальчика.

Маша К., ученица 10 класса.  
Г.Тверь.



## ВИТАМИНОВ НЕ ХВАТАЕТ

Расскажите, пожалуйста, о заболевании пеллагры. Что нужно принимать, как лечить?  
Анна Константиновна,  
Нижегородская обл.

Из всех болезней, связанных с витаминной недостаточностью, пеллагра в свое время особенно часто наблюдалась в США. Чаще всего пеллагрой страдали бедняки из сельских районов, которые питались очень однообразно, в основном кукурузой и жирным мясом. При пеллагре наблюдаются понос, рвота, головкружение, дерматит и другие повреждения кожи, отек языка с развитием изъязвлений преимущественно под ним, а также на деснах и слизистой нижней губы, потеря аппетита, головная боль, депрессия. В 1937 году было установлено, что от пеллагры излечивают никотиновая кислота (ниацин) или ее амид (никотинамид). Хотя никотиновую кислоту выделили из дрожжевого экстракта еще в 1912-м, до 1937-го никто не подозревал,

что именно это вещество может быть использовано для профилактики и лечения пеллагры. Изменение рациона питания привело к почти полному исчезновению пеллагры в США.

Никотиновая кислота обладает не только противопеллагрическими свойствами, она улучшает углеводный обмен, действует положительно при легких формах диабета, при заболеваниях печени, сердца, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и энтероколита, при вяло заживающих ранах и язвах. Она оказывает также сосудорасширяющее действие.

### Способ применения никотиновой кислоты

Вводят внутримышечно и внутривенно. При пеллагре - взрослым внутримышечно по 0,1 г, а внутривенно - по 0,05 г 1-2 раза в течение 10-15 дней.

### Побочное действие

Следует учитывать, что длительное применение больших доз никотиновой кислоты может привести к жировой дистрофии печени.

## СУДЬБА НАС ХРАНИЛА...

Мне восьмой десяток пошел, на пенсии уже 24 года. Когда-то маме нагадала сербиянка, что мне быть врачом, сыну Павлу работать по технике, моей сестре Зине (царство небесное ей) быть портнихой.

Так сестра и жила шитьем, и награду получила за то, что шила на армию. Брат отслужил срочную и сразу на Отечественную, где был ранен в ногу (перелом выше колена). Долго печился,

1941 года. И меня, и брата судьба хранила и, будем надеяться, еще похранит. Я теперь читаю много всяких медицинских изданий. Спасибо всем, кто делится своим опытом выздоровления. Вам спасибо, что много и подробно описываете и объясняете, что за болезнь, как появляется, как и чем лечить.

А я всю жизнь работала с детьми, старалась быть внима-

ПЕРЕПИСКА



ПРОШУ  
ПОМОЩИ

## ЦЕЛИТЕЛИ, ГДЕ ВЫ?

Дорогая редакция, пожалуйста, опубликуйте мое письмо. Это крик души. Я прошу помощи у травников. В 1995 году мне поставили диагноз: рак молочной железы. Операцию должны были делать осенью. Но одно горе не приходит. Парализовало моего любимого человека, мужа. Я про себя забыла и все внимание уделяла мужу. Опухоль не дремала. Появились метастазы под мышкой. Из вашей газеты я два года лечилась по методу Шевченко. Все запреты по питанию выполняла, но результаты были нулевые. Образовалась на груди язва, а опухоль под мышкой стала гнить. Травники, помогите, пожалуйста. У врачей я безнадежная. Но я не верю. 6 лет прожила и ухаживала за больным мужем. У меня много силы воли. Я должна победить. Природа с божьей помощью поможет.

С уважением Е.М., Н.Новгород.

Мой адрес в редакции.

## ИЩУ КОРЕНЬ РЕВЕНЯ

Может быть, у кого есть семена сабельника, багульника болотного, ревеня? Особенно мне нужен корень ревеня. Откликнитесь, пожалуйста!

Екатерина Тимофеевна КУЛАГИНА.

607935, с.Соитовка, Починковский район, Нижегородская область.

### МИНИ-СОВЕТИК

## ЗАСТАНЬ АНГИНУ ВРАСПЛОХ

Берут два или три ломтика лимона, предварительно очищают их от кожицы и один за другим кладут в рот и держат как можно ближе к горлу. Следует слегка посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый час, пока не почувствуете облегчение. Это средство эффективно лишь в самом начале болезни, если же она не «перехвачена» сразу, лучше пользоваться 30-процентным раствором лимонной кислоты. Им полоскать горло каждый час в течение дня.



зовало моего любимого человека. Все внимание уделяла мужу. Опухоль не дремала. Появились метастазы под мышкой. Из вашей газеты я два года лечилась по методу Шевченко. Все запреты по питанию выполняла, но результаты были нулевые. Образовалась на груди язва, а опухоль под мышкой стала гнить. Травники, помогите, пожалуйста. У врачей я безнадёжная. Но я не верю. 6 лет прожила и ухаживала за больным мужем. У меня много силы воли. Я должна победить. Природа с божьей помощью может.

С уважением Е.М., Н.Новгород.

Мой адрес в редакции.

## ИЩУ КОРЕНЬ РЕВЕНЯ

Может быть, у кого есть семена сабельника, багульника болотного, ревеня? Особенно мне нужен корень ревеня. Откликнитесь, пожалуйста!

Екатерина Тимофеевна КУЛАГИНА.

607935, с.Соитовка, Починковский район, Нижегородская область.

# КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕЧЕБНЫЙ КОМПРЕСС И ВАННУ

Компрессы делают из концентрированных отваров или настоев. Они бывают холодные и горячие. Настоем или отваром сильно смачивают льняную или хлопковую ткань и, почти не отжимая, накладывают ее на больное место, сверху накладывают компрессную бумагу или полиэтиленовую пленку и прибинтовывают. Горячие компрессы должны быть такой температуры, чтобы можно было терпеть. Сверху накладывают еще что-нибудь теплое. По мере остывания компресс меняют.

Припарки делают так же, как и компрессы, но накладывают горячую траву либо свежую, подогретую или заваренную небольшим количеством кипятка, либо порошок из сухой травы, смешанный с кипятком до образования кашицы.

Ванны - наиболее простой и приятный способ наружного использования трав. Обычно на ванну достаточно 1 литр концентрированного отвара или настоя, который разбавляют нужным количеством воды. Ванны используют не только для ле-

чения кожных заболеваний. Существуют многочисленные рецепты ванн успокаивающего, тонизирующего, согревающего, противоревматического и другого действия. В качестве успокаивающих используют ванны с добавкой липового цвета, цветков черной бузины, лаванды, эвкалипта, ромашки. Для детей перед сном в качестве успокаивающих рекомендуют ванны с ромашкой, мятой, луговым клевером. Для очистки кожи, для лечения кожных сыпей используют ванны с чередой и чабрецом. Для выведения солей - из стеблей и листьев топинамбура. Ванны могут быть не только общие, но и местные. Например горчичные ванны для ног при простуде. При болях в усталых ногах и после переломов как обезболивающее используют местные ванночки из травы багульника болотного.

Не обязательно готовить отвар или настой. Если сырье легко размокает, его можно насыпать в тканевый мешочек и положить под струю горячей воды во время наполнения ванны. Таким мешочком можно пользоваться вместо мочалки. Особенно часто таким образом готовят мешочки из отрубей или овсянки, которыми вместо мыла моют очень чувствительную кожу и используют при лечении некоторых ее воспалительных заболеваний.

Ю.А.МОРДАНОВ, врач,  
Кировская область.

лимона, предварительно вымыв их от кожицы и один за другим кладут в рот и держат как можно ближе к горлу. Следует слегка посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый час, пока не почувствуете облегчение. Это средство эффективно лишь в самом начале болезни, если же она не «перехвачена» сразу, лучше пользоваться 30-процентным раствором лимонной кислоты. Им полоскать горло каждый час в течение дня.

## СУДЬБА НАС ХРАНИЛА...

Мне восьмой десяток пошел, на пенсии уже 24 года. Когда-то маме нагадала сербиянка, что мне быть врачом, сыну Павлу работать по технике, моей сестре Зине (царство небесное ей) быть портнихой.

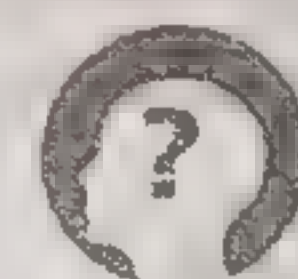
Так сестра и жила шитьем, и награду получила за то, что шила на армию. Брат отслужил срочную и сразу на Отечественную, где был ранен в ногу (перелом выше колена). Долго лечился, ногу сохранил, но каково! Из одной ноги взяли кость и соединили перелом. Долго, больно. Выучился на бухгалтера, потом председателем стать предлагали, но он выучился на киномеханика и стал крутить кино молодежи. Это разве не «техника»? А я закончила Полоцкое педучилище 24 июня

1941 года. И меня, и брата судьба хранила и, будем надеяться, еще похоронит. Я теперь читаю много всяких медицинских изданий. Спасибо всем, кто делится своим опытом выздоровления. Вам спасибо, что много и подробно описываете и объясняете, что за болезнь, как появляется, как и чем лечить.

А я всю жизнь работала с детьми, старалась быть внимательной, доброй «мамой». А теперь только шуткой и живу, и мне интереснее, и люди улыбаются, смеются. Стараюсь делиться своими знаниями, что обрела чтением и лечением себя.

Доброго вам всем здоровья.

А.К.ЛАПКОВСКАЯ,  
Кстовский р-н  
Нижегородской обл.



ПАРА СТРОЧЕК  
НА ОТВЕТ

## АЛЛЕРГИЯ?

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хочу попросить совет у специалиста. А проблема моя вот в чем. На руках и ногах появились водянистые прыщики, сопровождающиеся зудом. На руках прыщики становятся особенно заметны после того, как я долгое время имею дело с водой. Со своей проблемой обращалась к местному кожному. Пометрив, врач сказала: «Аллергия», а также выписала мазь «Синафлан». Я прошла курс лечения, но все по-старому. Никаких данных о моей болезни я не получила. Поэтому очень прошу помочь мне. Что это за болезнь, заразна ли она для окружающих и как ее вылечить? Заранее благодарна!

Татьяна К., Шахунский район Нижегородской области.

Вы просите невозможного: дать рецепт исцеления от неизвестно какой болезни. Если это аллергия, как считает ваш врач, то нужно выяснить, что именно ее вызывает. Для этого надо, во-первых, проанализировать свой

рацион и образ жизни, во-вторых, пройти врачебное обследование. Ни то, ни другое сделать заочно не представляется возможным.

Выход один: обращаться снова к врачу, возможно, к другому.



ОТКЛИК

## МОЛИТВА ОТ ПЬЯНСТВА ПОМОЖЕТ

Дорогая редакция газеты «Твое здоровье»! Я вашу газету покупаю и читаю регулярно уже 5-й год. Она мне очень нравится. Хочу написать насчет заговоров и молитв: о присущении, конечно, не нужно, а вот от пьянства и алкоголизма печатайте больше

заговоров и молитв, может, кому и поможет. Очень хорошо пишет врач Зайцев, но ведь мужика или сына не положишь в сумку и не увезешь к нему силком.

П.Ф.СТАРИКОВА,  
пенсионерка.  
Нижегородская обл.



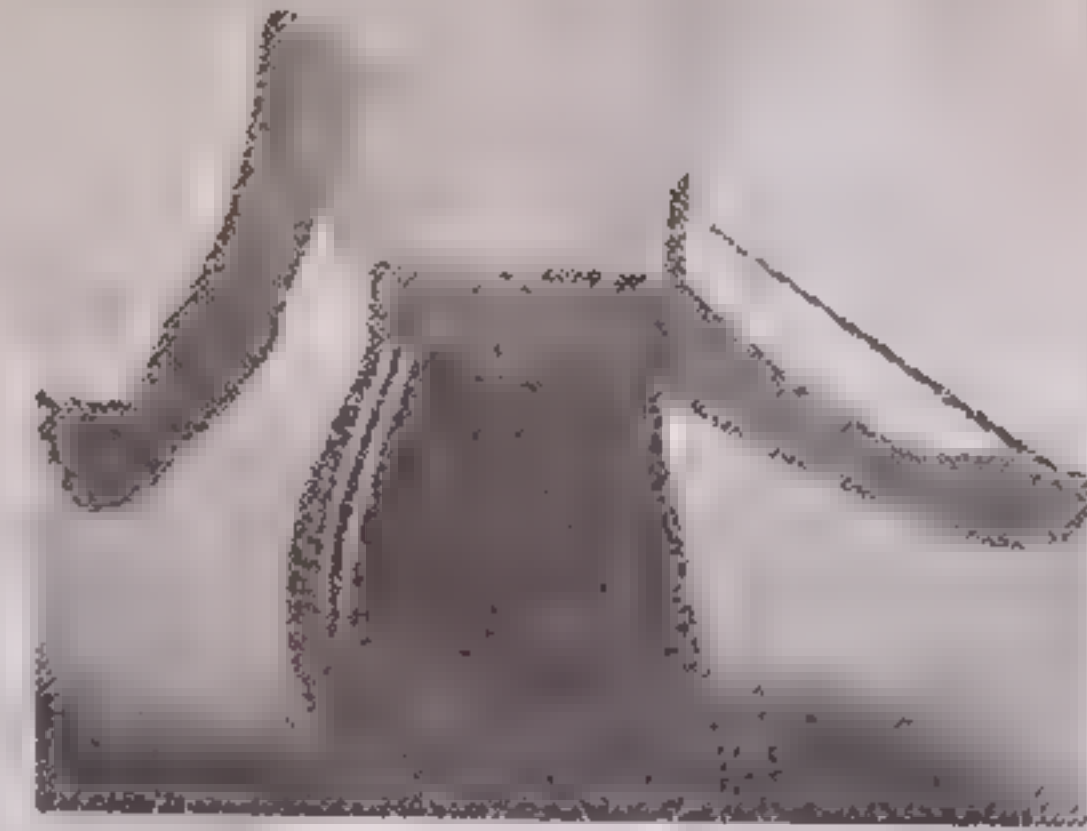
# ЗАПОМНИ НАВЕК БЛИЗОРУКИЙ ЧЕЛОВЕК!

Совсем недавно при сильной близорукости врачи не рекомендовали заниматься спортом. Сейчас же взгляд на проблему кардинально изменился. Исследования показали, что занятия спортом повышают работоспособность глазной мышцы, укрепляют склеру глаз и даже помогают остановить прогрессирование близорукости.

Близорукий человек должен прежде всего помнить о том, что

ему нельзя заниматься теми видами спорта, которые требуют предельного напряжения сил. Это бокс, тяжелая атлетика, любые упражнения с отягощением, борьба, прыжки с трамплина и другие «экстремальные» виды спорта.

С другой стороны, благотворно влияют на зрение все виды циклических упражнений - неторопливый бег, ходьба, плавание, спортивные игры с мячом. А зи-



мой особенно хороши прогулки на лыжах.

Кроме того, занятия этими видами спорта не только укрепят зрение, но и оздоровят весь организм.

# ЕСЛИ СТЕНКА ТРЕСНУЛА...

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Давно выписываю вашу газету. Все материалы в ней очень интересные и нужные людям. Не откажите и мне, пожалуйста, в просьбе. Очень хотелось бы прочитать на страницах «Твоего здоровья» о трещинах прямой кишки. От каких причин они возникают и виновато ли в этом пищеварение? Иногда врачи ставят диагноз - трещина прямой кишки на 12 часах или, допустим, на 6 часах. Что обозначает указание на время?

С нетерпением жду ответа,

В.И.,  
Нижегородская область,  
г.Ветлуга.



Консультирует хирург-колопроктолог высшей категории, член правления ассоциации колопроктологов Российской Федерации, заведующий колопроктологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Григорий СЕРОПЯН.

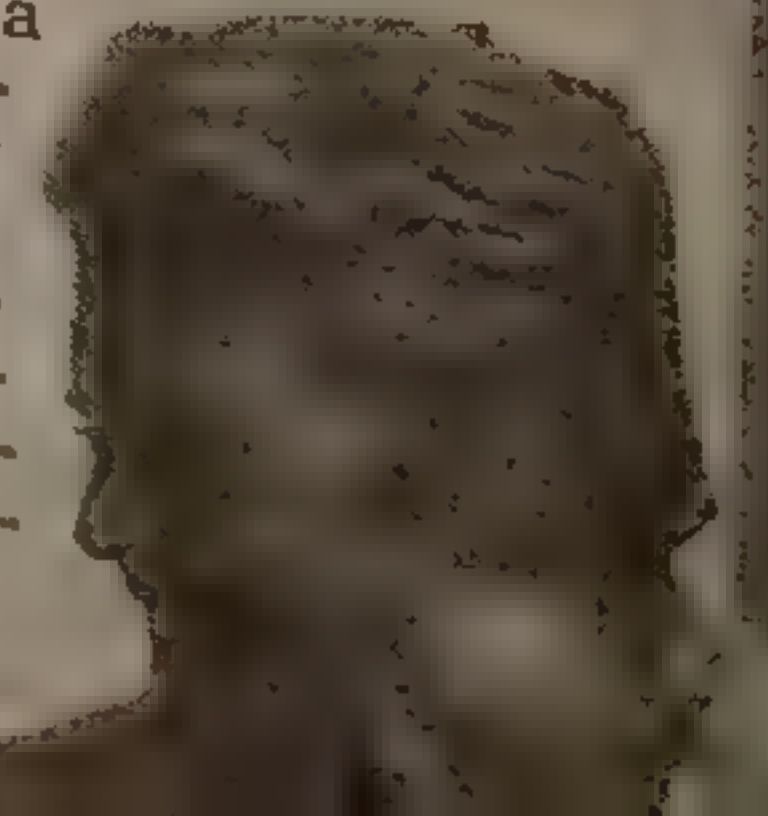
- Трещина прямой кишки - это дефект слизистой стенки анального канала. Поэтому правильное было бы говорить «трещина анального канала». Она обычно возникает после крутого стула, когда слизистая стенка подвергается чрезмерному напряжению. Этому заболеванию подвержены все мы, без исключения. Причем трещина, как правило, может возникнуть после единичного крутого стула, а не после регулярного. Так как в последнем случае возможно приспособление анальной стенки к большому растяжению.

Данное заболевание очень болезненное. Иногда боль не проходит и после дефекации. Больной может чувствовать дискомфорт в заднем проходе еще примерно в течение 1-3 часов. Также во время акта дефекации, как правило, возникает небольшое кровотечение. Сгустки крови можно увидеть на боковой стенке кала.

Сами по себе анальные тре-

При этом предполагается, что пациент лежит на спине. Таким образом, 12 часов будут означать верхнюю переднюю стенку прямой кишки, а 6 часов - наоборот - заднюю. Соответственно, боковые перпендикулярные стенки можно определить девятью и тремя часами. Такое разделение позволяет врачу точно выявить местонахождение трещины.

Что же касается связи данного заболевания с пищеварением, то, безусловно, она есть. Ведь запоры бывают прежде всего из-за неправильного питания. Поэтому я бы посо-



# ТИХИЙ ЧАС НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК

Здравствуйте, уважаемая редакция! Врачи у меня признают отек пищевода. Не опасно ли это заболевание для жизни? Пожалуйста, ответьте на письмо.

С уважением  
Любовь Л.,  
Нижегородская область, г.Богородск.

Уважаемая газета «Твое здоровье»!  
Прошу помочь мне вылечить мои заболевания. После процедуры ФГС у меня выявили: полиповидное образование пищевода, поверхностный гастрит, бульбит, рубец ВД, рефлюкс-эзофагит. После рентгеноскопии желудка мне поставили диагноз: недостаточность пищеводно-желудочного перехода. Ко всему прочему, УЗИ показало гипотонию желчного пузыря. Я очень прошу помочь мне. Буду ждать ваших советов.

Заранее благодарна,  
К.,  
Нижегородская обл.,  
г.Выкса.



Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Алла Борисовна ИЛЬЧЕВА.

болезни. Кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод, тем самым вызывая его отек. Другими словами, припухлость в пищеводе возникает вследствие воспаления.

При гастроэзофагеальной рефлюксной болезни человеку не рекомендуется переизбыток. Если вы любите днем вздремнуть, то делать это нужно на голодный желудок. Причем спать нужно всегда на очень высокой, тугой подушке, чтобы угол между головой и горизонтальной плоскостью составлял не меньше двадцати градусов. Если же пациент страдает избыточным весом, то ему не плохо было бы немного похудеть. Кроме того, нужно стараться не носить тугих поясов и не работать в наклон.

Также обязательно нужно со-



Уважаемая газета «Твое здоровье»!  
Прошу помочь мне вылечить мои заболевания. После процедуры ФГС у меня выявили: полипозидное образование пищевода, поверхностный гастрит, бульбит, рубец ВД, рефлюкс-эзофагит. После рентгеноскопии желудка мне поставили диагноз: недостаточность пищевода-желудочного перехода. Ко всему прочему, УЗИ показало гипотонию желчного пузыря. Я очень прошу помочь мне.  
Буду ждать ваших советов.

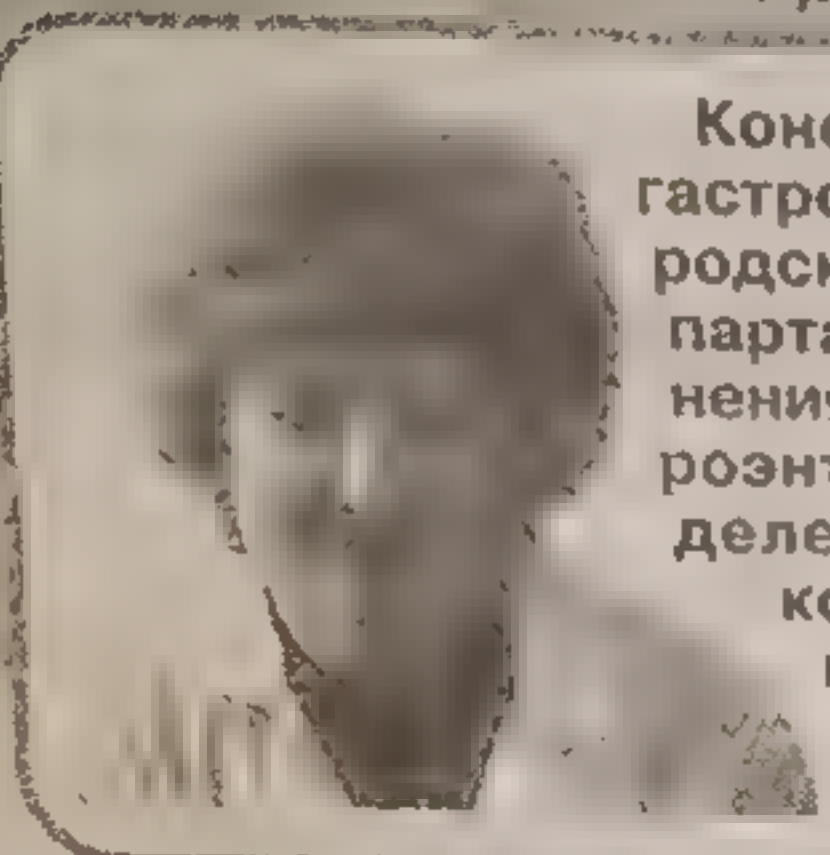
Заранее благодарна,  
К.,  
Нижегородская обл.,  
г. Выкса.

- Судя по результатам фиброгастроскопии, у обратившейся в газету читательницы из города Выксы, скорее всего, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. При этой болезни у человека начинает плохо работать сфинктер (жом), который находится между пищеводом и желудком. В нормальном состоянии после принятия пищи он должен закрываться. А недостаточность пищевода-желудочного перехода означает постоянное сфинктерное раскрытие. Проявляется это в том, что кислое содержимое желудка затекает в пищевод. В частности, это происходит ночью, когда человек находится в горизонтальном положении. Основные симптомы данного заболевания - боли за грудной клет-

кой, изжога и даже кашель. Имеется в виду тот случай, когда кашель не мотивирован никакими простудными инфекциями. Ведь часто бывает так, что человек кашляет в течение уже не первого месяца и при этом не знает, почему. А это значит, что нужно срочно проконсультироваться у гастроэнтеролога. Запускать гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь нельзя. В дальнейшем кислое содержимое желудка, попадая в пищевод, может вызвать его язвы или даже злокачественную опухоль.

Кстати, отек пищевода, о котором пишет читательница из города Богородска, - это в 90% случаев тоже проявление гастро-эзофагеальной рефлюксной

Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А. Семашко Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.



болезни. Кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод, тем самым вызывая его отек. Другими словами, припухлость в пищеводе возникает вследствие воспаления.

При гастроэзофагеальной рефлюксной болезни человеку не рекомендуется передевать. Если вы любите днем вздремнуть, то делать это нужно на голодный желудок. Причем спать нужно всегда на очень высокой, тугой подушке, чтобы угол между головой и горизонтальной плоскостью составлял не меньше двадцати градусов. Если же пациент страдает избыточным весом, то ему не плохо было бы немного похудеть. Кроме того, нужно стараться не носить тугих поясов и не работать в наклон.

Также обязательно нужно соблюдать диету: исключить из своего рациона жирную пищу, томатный сок, сами томаты и шоколад. Все эти продукты способствуют раскрытию пищевого сфинктера.

Иногда следование этой диете и исполнение вышеописанных процедур восстанавливает сфинктер без медикаментозных средств. Однако сейчас есть и очень хорошие лекарственные препараты, которые нормализуют моторику желудочно-кишечного тракта. К примеру, «Мотилиум». Однако что-то конкретное рекомендовать пациентам может только их лечащий врач.

тая стенка подвергается мерному напряжению. Это заболеванию подвержены все мы, без исключения. Причем трещина, как правило, может возникнуть после единичного крутого стула, а не после регулярного. Так как в последнем случае возможно приспосабливание анальной стенки к большому растяжению.

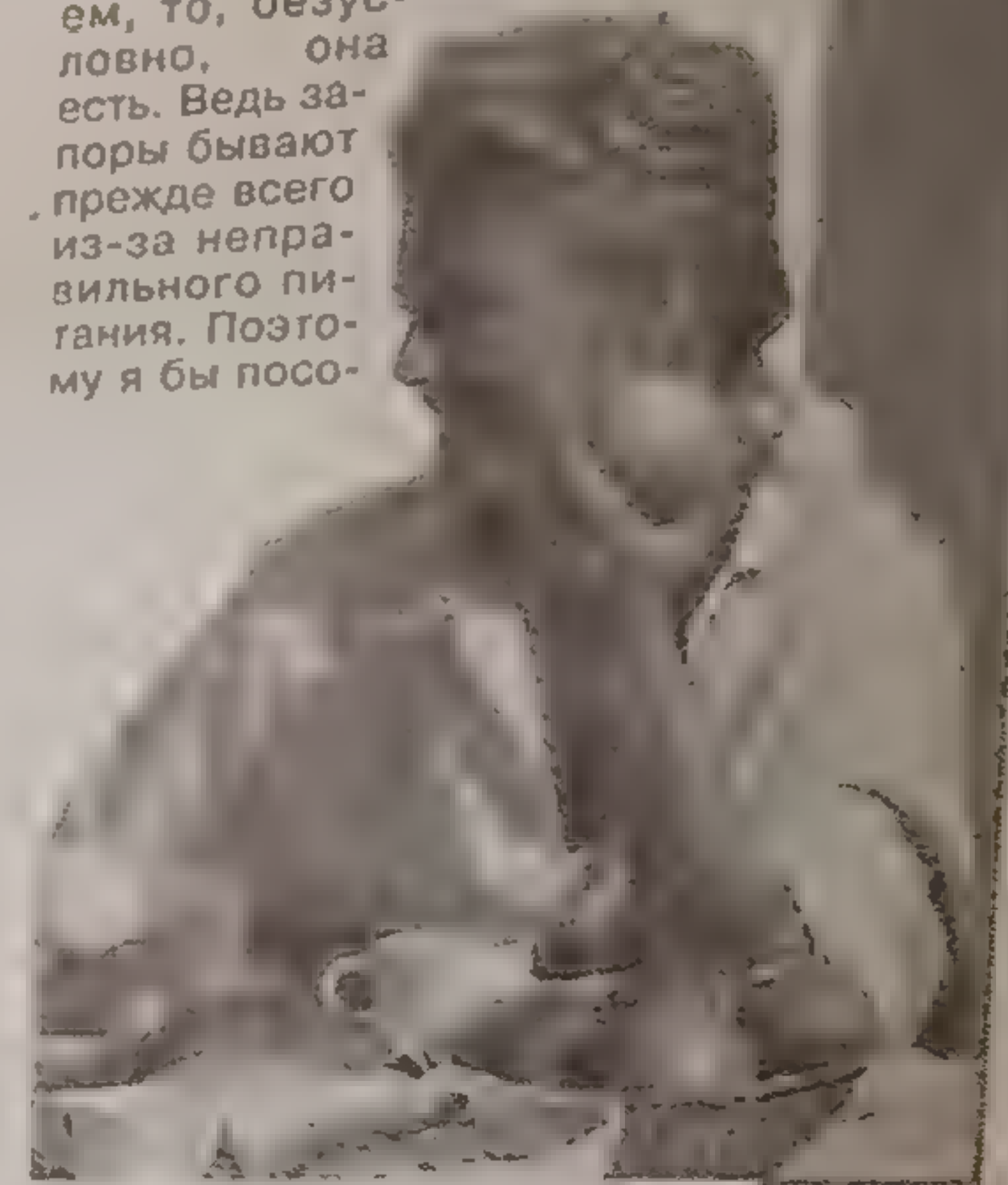
Данное заболевание очень болезненное. Иногда боль не проходит и после дефекации. Больной может чувствовать дискомфорт в заднем проходе еще примерно в течение 1-3 часов. Также во время акта дефекации, как правило, возникает небольшое кровотечение. Сгустки крови можно увидеть на боковой стенке кала.

Сами по себе анальные трещины редко заживают, даже если они совсем маленькие. В основном при данном заболевании всегда требуется помощь проктолога. Недавно возникшие анальные трещины можно вылечить, не прибегая к операции. А вот если трещина образовалась уже давно, то ее нужно только иссекать, то есть удалять хирургическим способом. Операция несложная. Иногда ее можно сделать амбулаторно.

Теперь по поводу временной терминологии в постановке диагноза. Всю область заднего прохода условно разделяют на части, которые определяются согласно часовому циферблату.

но, боковые перпендикулярные стенки можно определить девятью и тремя часами. Такое разделение позволяет врачу точно выявить местонахождение трещины.

Что же касается связи данного заболевания с пищеварением, то, безусловно, она есть. Ведь запоры бывают прежде всего из-за неправильного питания. Поэтому я бы посо-



ветовал всем включать в рацион питания как можно больше овощей и фруктов. Любых. Тех, которые вам наиболее доступны - морковь, свеклу, помидоры, капусту, яблоки... При этом нужно стараться, чтобы объем овощей и фруктов составлял не меньше одной третьей части от общего количества продуктов, потребляемых вами за день. Если следовать этой диете постоянно, то можно не только избежать запоров, но и поддерживать себя всегда в прекрасной физической форме.

Если все-таки сложности при акте дефекации появились, то тогда в последующие 5-6 дней рекомендую делать клизму с подсолнечным маслом. Проводить эту процедуру нужно детской спринцовкой непосредственно перед опорожнением кишечника. Масло предварительно необходимо прокипятить и остудить. Такая масляная клизма поможет предотвратить очередное травмирование анального канала.

Однако самолечением заниматься все же не советую. При первых же подозрениях на трещину прямой кишки нужно обращаться к проктологу. Ведь кровотечение и боль могут быть и симптомами других заболеваний, скажем, геморроя или даже злокачественной опухоли.

## ВИНОВАТА ЛИ ЩИТОВИДКА?

У меня два года назад удалили щитовидную железу (диагноз - узловой зоб). Сейчас принимаю «L-тироксин 75 мг». Недавно сделала анализ на ТТГ. Результат оказался в пределах нормы. Тем не менее здоровье ухудшается. Начали болеть суставы рук и ног, возникли проблемы с сердцем. Скажите, пожалуйста, может ли это быть связано с щитовидной железой или причина в чем-то другом. Служивцы говорят, что без щитовидной железы скоро буду на инвалидности. Так ли это?

До свидания!

Ваш постоянный читатель Валентина А.,  
г. Торжок.

Консультирует врач высшей категории, заведующий эндокринологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А. Семашко Георгий Петрович РУНОВ.

На вопрос «Почему ухудшается состояние здоровья пациентки?» в данном случае конкретно ответить невозможно. Слишком мало информации содержится в письме. (К примеру, Валентина не указывает, результаты анализов, которые были сделаны сразу же после операции.)

Поэтому сложно определить, помощь какого специалиста заболевшей необходима на данный момент - эндокринолога, терапевта, а может быть, даже невролога. Так или иначе предварительно пациентке неплохо было бы снова сделать анализы свободного Т4 и ТТГ. Если будет все нормально, тогда причина ухудшения самочувствия не в этом.

Что же касается инвалидности, то при заболеваниях щитовидной железы ее получение вовсе не обязательно.

Полосу подготовила Наталья МЕЛЬНИКОВА.

### МИНИ-СОВЕТИК

#### РЕЦЕПТ МЯТНЫХ КАПЕЛЬ

Одну часть измельченных листьев перечной мяты залить 20 частями 90-процентного спирта. Настаивать сутки, периодически встряхивая. Затем отжать, процедить через плотный фильтр. К процеженной настойке добавить 1 часть по весу мятного масла (можно приобрести в аптеке). Принимать по 10 капель в течение недельного курса - при тошноте, спазмах и резах в кишечнике, сердечных болях.



## НЕ ВКУС И ЦВЕТ, А ЗАПАХ

Обычно мы выбираем дезодорант, руководствуясь собственным вкусом, и выбираем, как правило, оценивая только запах - нравится или нет. Но если вы заботитесь о собственном здоровье, то имеет смысл оценить это косметическое средство еще и с этой точки зрения.

В состав современных дезодорантов входят вещества, подавляющие размножение бактерий и уменьшающие выделение пота, парфюмерная композиция, наполнители. Действующее начало может быть разным - от антиперспиранта до парфюма.

Наиболее распространенные ингредиенты, использующиеся в качестве бактериостатических веществ - это триклозан и фарнезол. Первый часто используется во многих косметических средствах. Триклозан эффективно подавляет размножение микробов, однако делает это слишком агрессивно. Вместе с «плохими» микробами, которые перерабатывают пот и придают ему неприятный запах, триклозан подавляет рост и нормальной микрофлоры кожи. Это в свою очередь лишает кожу естественной защиты. Фарнезол действует не так эффективно, но, с другой стороны, не так сильно подавляет рост нормальной микрофлоры. Его получают из туберозового, санталового и других эфирных масел. В качестве веществ, подавляющих выделение пота, которые также называются антиперспирантами, используются органические соли алюминия и цинка. Обладая восковидной консистенцией, они закупоривают выводные протоки потовых желез. Использование антиперспирантов может снизить количество выделяемого пота на 40-50 процентов.

Сегодня во многие дезодоранты добавляют экстракт алоэ, аллантоин, хитозан, экстракты календулы и др. Все они обладают мягким, успокаивающим и противовоспалительным дей-

компоненты возникают редко, но об этом стоит помнить. Если после применения дезодоранта на коже появились мелкие красные папулы или же появился зуд, откажитесь от использования дезодоранта.

В заключение несколько полезных советов.

Если пот имеет крайне неприятный запах, скорее всего, виноватыми в этом являются бактерии. На несколько месяцев следует выбрать дезодорант с бактериостатическим эффектом. Не стоит в таких случаях использовать парфюмерные дезодоранты. Они лишь временно заглушают запах, при этом не воздействуя ни на потовые железы, ни на бактерии.

Если в подмышечных впадинах выделяется слишком много пота, но при этом он без запаха, следует предпочесть дезодоранты-антиперспиранты. Они эффективно подавляют потоотделение. Если же ваше тело при малейшей физической нагрузке покрывается влагой, а руки и ноги постоянно влажные, скорее всего, вы страдаете от гипергидроза. Полностью решить проблему только применением дезодорантов у вас не получится, необходима консультация специалиста.

Регулярно удаляйте волосы из подмышечных впадин. Волосы удерживают неприятный запах и являются местом для размножения бактерий.

При покраснении, раздражении кожи в подмышечных впадинах следует отказаться временно от дезодоранта-антиперспиранта, а также дезодорантов, содержащих спирт. Можно даже на это время использовать только



СЕБЕ,

ЛЮБИМОЙ

## ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ

Кожа, утверждают врачи, - зеркало общего состояния здоровья. Французские косметологи дают следующие советы, которые помогут продлить молодость лица:

1. Гигиена имеет первостепенное значение. Даже если вы не используете макияж, необходимо очищать лицо каждый день, так как всевозможные загрязнения могут нарушить естественное состояние кожи.

2. Будьте внимательны к солнцем и ультрафиолетовыми излучениями. Длительное нахождение под солнцем приводит к преждевременному старению кожи. Не забывайте: на открытом воздухе, даже когда дневное светило скрыто за облаками, наша кожа подвержена агрессивному воздействию лучей.

3. Спите достаточное количество времени. Именно во время сна кожные клетки восстанавливаются наиболее активно.

4. Пейте больше воды. Она составляет 70 процентов кожного вещества.

5. Следите, чтобы питание было сбалансированным. Это важный фактор, способствующий хорошему состоянию кожи. Обед должен быть питательным, ужин - легким, с каждым приемом пищи в организм должны поступать витамины и магний. Рекомендуются паровая кухня.

6. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и табака. Это нарушает кровообращение, затрудняет снабжение клеток кожи кислородом.

## ИДЕАЛЬНОЕ ДЕКОЛЬТЕ

Слишком маленькая или чрезмерно пышная, почти плоская или недостаточно упругая... И это все о ней - волнующей воображение представительницы сильного пола женской груди.

Почти половина женщин недовольны своей грудью. А ведь ее размер и форма определены генетически, и изменить что-либо может лишь хирург-косметолог. В груди нет собственных мышц, которые поддерживали бы ее, но обтягивающая бюст кожа подобна «природному бюстгальтеру». Сможет ли она успешно и долго играть эту роль, зависит от того, хорошо ли вы ухаживаете за ней. Лучше всего начать процедуры по уходу за грудью и декольте с самого утра. Ничто не действует на кожу так эффективно, как утренний контрастный душ. Он стимулирует кровообращение, а сильная струя воды действует как прекрасный массажер. Направьте ее на грудь и водите по часовой стрелке, меняя при этом температуру воды. Завершить процедуру нужно холодным душем. После этого щедро смажьте кожу груди увлажняющим кремом или лосьоном. Они хорошо смягчают ее, делают более гладкой и эластичной. Но иногда, в особенности во время беременности, строгой диеты и после солнечных ванн, следует применять особые препараты, делающие грудь более упругой. Они содержат растительные экстракты, а также коллаген или эластин, укрепляющие кожу.

Не забывайте и об участках кожи между подбородком и грудью, где кожа, как правило, более сухая и тонкая. На ней быстро образуются морщины. Поэтому почаще делайте питательные маски. Летом не забывайте наносить на кожу кремы с защитным фактором. Для ежедневного ухода



ной защиты. Фармацевты считают, что ствует не так эффективно, но, с другой стороны, не так сильно подавляет рост нормальной микрофлоры. Его получают из туберозового, санталового и других эфирных масел. В качестве вещества, подавляющего выделение пота, которые также называются антиперспирантами, используют органические соли алюминия и цинка. Обладая гелевидной консистенцией, они закупоривают выводные протоки потовых желез. Использование антиперспирантов может снизить количество выделяемого пота на 40-50 процентов.

Сегодня во многие дезодоранты добавляют экстракт алоэ, аллантоин, хитозан, экстракты календулы и др. Все они обладают мягким, успокаивающим и противовоспалительным действием. Аллергические реакции на эти

ты-антиперспиранты эффективно подавляют потоотделение. Если же ваше тело при малейшей физической нагрузке покрывается влагой, а руки и ноги постоянно влажные, скорее всего, вы страдаете от гипергидроза. Полностью решить проблему только применением дезодорантов у вас не получится, необходимо консультация специалиста.

Регулярно удаляйте волосы из подмышечных впадин. Волосы удерживают неприятный запах и являются местом для размножения бактерий.

При покраснении, раздражении кожи в подмышечных впадинах следует отказаться временно от дезодоранта-антиперспиранта, а также дезодорантов, содержащих спирт. Можно даже на это время использовать тальк или детскую присыпку.

Ирина ЛАНЦОВА.

## СОЛО ДЛЯ ЖИВОТА СО СТУЛОМ

Подруги давно и легко сбросили вес, а тебе по-прежнему с трудом даются физические нагрузки с тренажерами и гантелями (что уж там говорить про диеты)? Попробуй еще один способ. Его придумала тоже ленивая от природы дама. Американка Каллан Пинкей догадалась избавить женщин от лишних килограммов с помощью оригинального тренажера - обычного стула. Все мои подруги, благодаря мадам Пинкей, в течение месяца буквально расцвели и похорошели. Увидев постройневшие бедра, подтянутые животики и вызывающе приподнятые бюсты, пал и последний бастион, самый тяжелый на подъем, - я сама. Веским аргументом в пользу пресловутого стула стало обещание подруг-наставниц, что за один час занятий смогу растрастить столько же калорий, сколько удалось бы аж за 24 часа непрерывных аэробных занятий. Не верите? Давайте проверим.

### Комплекс упражнений мадам Пинкей (для ленивых)

- Сядь на стул с подлокотниками. Опираясь на них, подтянись. Держи спину прямо, запрокинь повыше подбородок. Хорошее упражнение для укрепления рук и ягодичных мышц.

- Сидя на стуле, поставь пошире ноги. Подними руки вверх, втяни живот и тянись к потолку. Затем вытяни руки вперед и тянись (не вставая со стула) к ближайшей стенке, словно хочешь ее коснуться. Не меняя позиции, переведи руки назад, вытяни подбородок и шею. Повтори несколько раз, и у тебя укрепится пресс и заметно удлинится шея.

- Все так же сидя, выпрямись, разведи руки в стороны на уровне плеч и резко поверни вверх ладони. Почувствуй работу мышц. Затем отведи руки назад, соедини лопатки. Плавно поддвигай плечами. Не сгибая локти, попробуй сомкнуть пальцы за спиной. Повтори упражнение несколько раз. Это хороший тренинг для мышц спины.

- Поднимись и поставь согнутую в ко-

лене ногу на стул, обхвати ее руками, сцепленными в замок, и попытайся коснуться коленкой носа. Покачайся всем телом вперед-назад несколько раз. Поменяй ноги, повтори упражнение. Помогает укрепить заднюю поверхность бедра.

- Согнутая в колене правая нога опирается на спинку стула. Поднимая руки вверх, попытайся аслад за ними тянуть и тело так, чтобы напряглись мышцы живота. Из этой неудобной позиции выполни хоть маленький наклон в сторону стопы. То же самое - с левой ноги. Риски проделай упражнение с выпрямленной ногой. Укрепляются мышцы живота, худеет талия.

- Сядь ровно, возмись руками за спинку. Согни ноги в коленях и подтяни их к груди, не отрывая пальцы ног от пола. Затем выпрями ноги, подними их над полом так высоко, как только сможешь. Разведи и сомкни ноги, не давая им опуститься на пол. Повтори несколько раз. Хорошее упражнение для икр и бедер.

**В заключение:** стул и два квадратных метра на любой, даже самой тесной, кухне всегда найдутся. Было бы желание взяться за себя и выкроить 30 минут (лучше понемногу, но каждый день) для поддержания изысканной фигуры.

М.МАРИНА, Московская обл.

зеркало. Французские косметологи дают следующие советы, которые помогут продлить молодость лица.

**1. Гигиена имеет первостепенное значение.** Даже если вы не используете макияж, необходимо очищать лицо каждый день, так как всевозможные загрязнения могут нарушить естественное состояние кожи.

**2. Будьте внимательны** с солнцем и ультрафиолетовыми излучениями. Длительное нахождение под солнцем приводит к преждевременному старению кожи. Не забывайте: на открытом воздухе, даже когда дневное светило скрыто за облаками, наша кожа подвержена агрессивному воздействию лучей ультрафиолетового спектра.

ливаются наиболее активно. **4. Пейте больше воды.** Она составляет 70 процентов кожного вещества.

**5. Следите, чтобы питание было сбалансированным.** Это важный фактор, способствующий хорошему состоянию кожи. Обед должен быть питательным, ужин - легким, с каждым приемом пищи в организм должны поступать витамины и магний. Рекомендуется паровая кухня.

**6. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и табака.** Это нарушает кровообращение, затрудняет снабжение клеток кожи кислородом и вызывает изменение цвета лица.

**7. Делайте физические упражнения.** Это способствует поступлению в организм кислорода и выводу токсинов. Упражнения позволяют также сохранить фигуру и продлить, таким образом, молодость.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ти во время беременности, строгой диеты и после солнечных ванн, следует применять особые препараты, смягчающие кожу, богатой упругой. Они содержат растительные экстракты, а также коллаген или эластин, укрепляющие кожу.

Не забывайте и об участках кожи между подбородком и грудью, где кожа, как правило, более сухая и тонкая. На ней быстро образуются морщины. Поэтому почаще делайте питательные маски. Летом не забывайте наносить на кожу кремы с защитным фильтром. Для очистки кожи хороши кремы с фруктовыми кислотами и маски на основе глины. Уход за кожей требует времени, но помните: упругая, свежая кожа на груди, шее и декольте позволит вам гордо щеголять в вечернем платье с самым глубоким вырезом и чувствовать себя по-настоящему роскошной.

© «Woman».

## «ГЕРКУЛЕС» ДЛЯ КРАСАВИЦЫ

Коробка с овсяными хлопьями всегда должна быть в вашем шкафу. И не только для завтрака...

Если вам предстоит встреча и вы должны хорошо выглядеть, залейте столовую ложку хлопьев водой (примерно 4 ст. ложками) или молоком, дайте набухнуть. Нанесите маску на лицо и подержите 15-20 минут, смойте теплой водой. Проведите рукой по лицу. Правда, кожа стала бархатной? Эта маска подтягивает и омолаживает кожу, и делать ее можно каждый день. Через две недели вы услышите комплименты.

Если у вас увядшая кожа, сделайте маску: смешайте по 1 ч.ложке меда, растительного масла (можно глицерина), 2 ч.ложки овсяной муки (разбейте хлопья в кофемолке). К этой маске хорошо добавить сок алоэ, разведенный водой (1:1). Эту маску советуем делать 1-2 раза в неделю в течение двух месяцев.

А чтобы ваши руки стали нежными и бархатистыми, втирайте в них на

ночь такую смесь: 1 желток взбейте со столовой ложкой овсяной муки и добавьте туда столовую ложку меда. (Эту смесь можно хранить в холодильнике.) Когда у вас есть такая возможность, надевайте на ночь нитяные перчатки и смывайте смесь только утром.





## НУ ПОДУМАЕШЬ, УКОЛ! ПОМАССИРУЙ - И ПОШЕЛ

Только отменно здоровые взрослые способны укоризненно качать головой при виде детских слез при виде шприца. Синяки и шишки в деликатном месте неминуемы, если врач прописал витамины или антибиотики.

В момент укола поможет разговорная околесица, которую надо нести не задумываясь и чем активнее, тем лучше. Так легче отвлечься и расслабить мышцы.

С желваками борются массаж, йод и мед. Сразу после процедуры заставьте себя растереть место укола, чтобы разогнать лекарство. Легкую болезненность снимает йодовая сеточка, а если совсем немогут, прикладывайте к больному месту медовую лепешку.

Если живого места на пятой точке не осталось, хорошенько подумайте, прежде чем подставлять руку или ногу. Укол туда и сам по себе более мучителен, а так, кроме попы, начнут болеть еще и конечности.

«АиФ-Новости».

# СУПЕР-СИСТЕМА ОТ ПРИРОДЫ

Нетрадиционное лечение заболеваний предлагает травница Ольга Викторовна Климова.

Для лечения мочеполовой системы природа предлагает свою супер-систему, состоящую из пяти сильнейших растений и каменного масла. Эта методика исцеления является объединением векового опыта алтайской народной медицины и современных клинических исследований.

Каменное масло представляет собой беловато-желтое или зеленоватое образование в расщелинах скал и трещинах, в труднодоступных местах. Это - не мумии! По химической природе оно представляет собой естественные соединения, содержащие растворимых минералов.

мы-б» необходим сбор алтайских целебных корней с преобладанием красного корня. Остальные растения дополняют и усиливают его оздоравливающее воздействие не только на мочеполовую систему, но и на весь организм.

Алтайские корни и каменное масло я

ваний, при малокровии и импотенции.

А по стимулирующему действию превосходит элеутерококк и не уступает ему по адаптогенным свойствам.

**Четвертый компонент - маралий корень, или левзея.** Произрастает на очень ограниченной территории, увидеть растение в природе можно только на высокогорных лугах и лесных полянах Алтая, Саян, на территории близ озера Байкал до Джунгарского Алатау.

Маралий корень - высокоактивный адаптоген, повышает умственные и физические возможности, стимулирует половую систему, применяется при нервных и физических перегрузках.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Течение этого заболевания во многом зависит от вашего образа жизни.

- Работайте столько, сколько позволяют возраст и общее состояние здоровья, не напрягайтесь. Избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать - 10 кг.

- Перегрузкой для вас может стать даже прополка грядки, если вы работаете внаклон.

Приспособьте какую-нибудь скамеечку, стульчик - и не наклоняйтесь. Что бы вы ни делали - читайте, чертите, вяжете, не сидите с наклоненной головой и при плохом освещении.

- Смотреть телевизор можно, но тоже при хорошем освещении (не в темноте!) и в правильной позе, чтобы голова не была ни наклонена, ни запрокинута.

- При чтении и другой напряженной зрительной работе делайте каждый час небольшие, по 10-15 минут, перерывы.

- Питайтесь рационально собственному возрасту, предпочитайте овощные блюда, рыбу, сырые овощи и фрукты, ограничьте животные жиры и сахар.

- Жидкость, если нет для этого других показаний, можно особо не ограничивать, но нельзя сразу выпивать больше стакана. Чай даже полезен, так как содержащийся в нем кофеин улучшает кровообращение в тканях глаз,

а повышает внутриглазное давление в редких случаях. Не возбраняется и чашечка кофе, но для верности лучше сделать кофеиновую пробу: измерьте внутриглазное давление перед тем, как выпьете кофе, и через 1-1,5 часа после этого.

- Если вы курильщик - бросьте курить немедленно! Никотин вреден для ваших глаз.

- Не носите тугих воротничков, галстуков - всего, что затрудняет кровообращение в области головы и шеи.

- Для вас очень важен хороший сон. Введите в распорядок дня вечерние прогулки; если не спится - принимайте на ночь 2-3 чайные ложки меда, запивая теплой водой, делайте теплые ножные ванны.

- Точно соблюдайте назначенный режим закапывания капель. Если вам предстоит уйти из дома надолго, не забудьте взять их с собой.

- При закрытой форме глаукомы резкая перемена освещения затруднительна для глаз.

Перед посещением кинотеатра или других затемненных помещений закапайте пилокарпин, чтобы предупредить расширение зрачка.

- Регулярно посещайте лечащего врача. Даже при стабилизации внутриглазного давления контрольное обследование рекомендуется каждые 3 месяца.

**А.П. НЕСТЕРОВ,**

профессор,

академик РАМН и РАМТН.  
Фото Дмитрия МАРКОВА.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

СМОЛЯНОЙ  
ЖЕВУЛ



Для лечения мочеполовой системы природа предлагает свою супер-систему, состоящую из пяти пальчиковых растений и каменного масла. Эта методика основана на вековом опыте алтайской народной медицины и современных клинических исследований.

Каменное масло представляет собой беловато-желтое или зеленоватое образование в расщелинах скал и трещинах, в труднодоступных местах. Это - не мумии! По химической природе оно представляет собой естественные квасцы, содержащие примеси растворимых солей тех горных пород, на которых они образовались.

Каменное масло содержит такие компоненты, как алюминий, кремний, магний, кальций, марганец, железо, титан, кобальт, цинк, натрий, бериллий, калий и др. Оно лечит воспаления мочевого пузыря, рак печени и почек, камни в почках и мочевом пузыре, воспаления придатков, фибромиому, эрозии, а также другие болезни мочеполовой системы.

До начала лечения и через каждые 10 дней делают общий анализ крови и мочи. А в начале и в конце лечения определяют кислотность желудка.

**Рецепт приготовления настоя:**

3 грамма каменного масла растворить в 3 литрах кипяченой воды комнатной температуры, слить через три дня.

Осадок используют для компрессов и примочек. А сам раствор начинают пить с одного стакана в день после еды, т.е. три раза в день по 1 стакану. Через неделю можно пить за 30 минут до еды.

При различных заболеваниях используют разные концентрации раствора. И не только пьют каменное масло, но и применяют местно. При катаракте назначают закапывания, при раке прямой кишки и аденоме - микроклизмы. Я не буду описывать все рецепты, так как предвижу наводнение рынка разными порошками. Не ищите каменное масло на рынках! В лучшем случае вы пропьете безвредный мел...

Для природной «суперсисте-

мы-6» необходим сбор алтайских целебных корней с преобладанием красного корня. Остальные растения дополняют и усиливают его оздоравливающее воздействие не только на мочеполовую систему, но и на весь организм.

Алтайские корни и каменное масло я могу выслать. Мой адрес:

353440, г. Алапа, главпочта, до востребования, Климовой Ольге Викторовне

Итак, второй компонент - красный корень. В народе его называют медведь-корень. Такова его жизненная сила, что хозяин леса, пробуdivшись после зимней спячки, не едусебеидет, а этоткорень!

В тибетской медицине красный корень (копеечник) применяется

при туберкулезе, болезнях печени, водянке, опущении матки, болезнях мочевого пузыря, при задержке мочи, выпадении прямой кишки, «надсаде», сердечной астме, маточных кровотечениях, атеросклерозе, мастопатии и раке груди, аденоме, простатите, импотенции.

Третий компонент - «тибетский женьшень» - родиола розовая, золотой корень. Свежеразрезанные корневища имеют запах розы и сам корень на срезе розового цвета.

Золотой корень входит в очень многие прописи тибетской медицины. Его обязательно назначали для восстановления сил после тяжелых заболе-

А по стимулирующему действию превосходит элеутерококк и не уступает ему по адаптогенным свойствам.

**Четвертый компонент - маралий корень, или левзея.** Произрастает на очень ограниченной территории, увидеть растение в природе можно только на высокогорных лугах и лесных полянах Алтая, Саян, на территории близ озера Байкал до Джунгарского Алатау.

Маралий корень - высокоактивный адаптоген, повышает умственные и физические возможности, стимулирует половую систему, применяется при нервных и физических перегрузках.

**Пятый компонент - красная щетка.** В народной медицине получила свое название за удивительные свойства очищать весь организм от всего вредного, а особенно очищать кровеносную систему. Мощно и стойко помогает стабилизировать кровяное давление при гипертонии, регенерирует и омолаживает организм, кожу. В продаже это растение я никогда не встречала (как и каменное масло). Оно действительно похоже на жесткую щетку. Относится к виду родиола четырехчленная.

**Шестой компонент - бадан толстолистный.** Другие названия - алтайский чай, аус, камнеломка толстолистная, камчуг, монгольский чай. Известен в народной медицине очень давно. Растет на крутых каменистых склонах, крупноглыбовых россыпях, в трещинах скал в южных районах Западной Сибири.

Применяется при лечении рака различной локализации, колита, энтерита, диареи, пародонтоза, болезней матки. Особенно необходим при маточных кровотечениях, эрозиях, а также при лечении простатита.

В определенных количествах корни настаивают на водке. Каменное масло - отдельно. Корни заливают дважды.

10-15 минут, перерывы.  
- Питайтесь рационально собственному возрасту, предлагайте овощные блюда, рыбу, сырые овощи и фрукты, ограничьте животные жиры и сахар.  
- Жидкость, если нет для этого других показаний, можно особо не ограничивать, но нельзя сразу выпивать больше стакана. Чай даже полезен, так как содержащийся в нем кофеин улучшает кровообращение в тканях глаз,

ра или других затемненных помещений закапайте пилокарпин, чтобы предупредить расширение зрачка.  
- Регулярно посещайте лечащего врача. Даже при стабилизации внутриглазного давления контрольное обследование рекомендуется каждые 3 месяца.

**А.П. НЕСТЕРОВ,**  
профессор,  
академик РАМН и РАМТН.  
Фото Дмитрия МАРКОВА.

## СМОЛЯНОЙ ЖГУТИК

Недавно ночью нас с мужем разбудил детский плач. Плакал наш пятилетний сын. На вопрос, что болит, мальчик ответил: «Ушко». Тогда я приложила ему к уху теплый компресс, и ребенок через некоторое время успокоился. Однако на следующую ночь повторилось то же самое.

Врач сказал, что у мальчика отит среднего уха. Однако лечить сына антибиотиками я торопиться не стала. Мама по телефону отговорила. Взамен она привезла мне из деревни немного сосновой смолы. Я скатала из нее тоненький жгут и завернула его в два слоя марли. Затем вставила этот жгут в ушко сыну и не вынимала в течение 5-6 часов. После за кончик бинтика осторожно его вытащила.

В эту ночь сын спал спокойно, на боли в ухе больше не жаловался. Однако для большей уверенности я проделала потом эту процедуру еще три раза. Причем для профилактики вставляла жгут и в другое, здоровое ушко. Надо сказать, что

сын во время процедур никаких неудобств не чувствовал и на жжение не жаловался.

Уезжая, мама рассказала нам еще один рецепт для лечения отита, как говорится, на всякий случай. По ее словам, в деревне только им и спасаются. При этом рецепт очень простой: в течение десяти дней нужно закапывать в больное ухо по три капли сока репчатого лука, запеченного в духовке с семенами тмина. Для приготовления раствора необходимо взять большую луковицу, срезать верх, сделать в ней ямку. В эту ямку насыпать одну чайную ложку семян тмина. Затем снова закрыть ее верхушкой луковицы, которую для прочности можно привязать нитками, и поставить в духовку запекаться на 20-30 минут. Затем нужно отжать теплый сок и теплым закапывать его в больное ухо на ночь.

**Светлана ПОДАНКИНА,**  
Красноярский край

## ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Речь идет не только о внешней чистоте, но и внутренней. К 25 годам, будьте уверены, шлаков мы уже нахватили предостаточно, чтобы болячками обрасти. Значит, необходимо организм наш почистить. Способов всяких много, но я делаю это с помощью слив. Сажусь на 2 дня на сливовую диету, минеральную воду и травяной чай. Зимой заменяю все это сливовым соком. Выпиваю по стакану 4 раза в день, а в остальное время пью кефир. После такой трехдневной разгрузки я запросто избавляюсь не только от шлаков и токсинов, но и от 1-2 кг лишнего жира. Советую вам попробовать!

**Л.И.ЕРМИЛОВА,**  
Брянская область.



# ВОДНАЯ ПРОЦЕДУРА И САМОМАССАЖ

Осуществляя водную процедуру, мы ставим перед собой и решаем такие задачи, как омоложение (закаливание) холодной водой всего тела с использованием трех жестких мочалок, непосредственный самомассаж области сердца, печени, желудка, кишечника и мочевого пузыря. Выполняемые нами манипуляции способствуют нормальной функции всех вышеуказанных органов, являются средством и мерой профилактики весьма возможных заболеваний, присущих каждому из нас; отдельно взятому органу, а также в какой-то мере целебным, исцеляющим средством в случае имеющегося заболевания.

К процедуре закаливания холодной водой лучше всего приступать после утренней гигиенической гимнастики, когда мы физическими упражнениями согрели свой организм, когда за плечами в «треугольнике тепла» мы почувствовали тепло. Рекомендации П.К.Иванова ничего общего с нашей системой не имеют, и они не могут быть восстановлены без разогрева организма.

Итак, прежде всего обрабатываем область сердца. Руки опускаем в холодную воду и охлаждаем сердечную область. Для этого накладываем правую руку сверху над сердцем, левую - вни-

Завершаем описание комплекса специальных упражнений против остеохондроза В.Ф.Прядченко. Начало в «ТЗ» № 4-6, 8, 10, 13, 14.

зу, под сердцем и встречными движениями массируем околосердечную область. Сосок груди ни в коем случае не трогать и не задевать!

Продлав эту манипуляцию 40 раз, приступаем к обработке торса длинной жесткой мочалкой. Макнув ее в холодную воду, обрабатываем ею плечи с захватом шеи, спину, таз, ягодицы, бедра, опускаемся ниже по тыльной стороне нижних конечностей, идем дальше еще ниже - до самого голеностопа. Там, внизу, где заканчиваются все нервные окончания, особенно полезно и необходимо сделать акцент, повторить движения с мочалкой дважды: вниз-вверх и еще раз вниз-вверх. Затем той же мочалкой с поперечными движениями возвратиться до самого верха торса.

Меняем мочалки: кладем длинную, надеваем на руки жесткие рукавицы (варежки), сплетенные из грубой нейлоновой нитки. Обе мочалки макаем в холодную воду и начинаем обрабатывать нижние конечности. Начинаем с левой ноги, снизу и активными растираниями ноги снизу вверх, продвигаемся от

голеностопа до самых бедренных костей таза. В самом начале активно обрабатываем подошву и пальцы левой ноги. По данным древнекитайской и японской медицины в стопе сосредоточены все нервные окончания. Наша задача активно их обработать жесткой мочалкой с холодной водой. Так же поступаем и с правой ногой. После обработки ног, макая каждый раз мочалки в холодную воду, растираем грудь и плечи, живот и бедра. Еще раз макнув варежки в холодную воду, обрабатываем тыльную часть таза - ягодицы, бедра вплоть до самых колен - их тыльной части.

После этого приступаем к самомассажу в положении лежа на спине. Массируем печень. В самом начале тремя пальцами левой руки «достаем» дальний, внешний угол печени; затем кистью правой руки воздействуем на печень активными прощупываниями справа-налево, по направлению движения желчи из печени в желчный пузырь и далее по пищевому тракту. Здесь допустимы три варианта: а) на выдохе; б) в паузе; в) на полном вдохе. Затем массируем желудок также в трех

вариантах, аккуратно прощупывая его пальцами обеих рук. Кишечник массируем ладонью правой руки мелкими кольцеобразными движениями по часовой стрелке крупной спиралью сверху-вниз. И, наконец, вибрируя пальцами или перебирая ими как на гармошке, массируем мочевой пузырь, опускаясь пальцами до самого лобка. Чистим зубы и язык. Язык очищается верхними зубами или специальной очисткой по трем линиям: правую сторону языка, среднюю плоскость, левую сторону.

В заключение всего - и утренней гигиенической гимнастики, и обтирания холодной водой с тремя мочалками, и самомассажем - обливаемся холодной водой из ведра или тазика. При этом температуру воды выбираем от степени разогрева организма: чем лучше разогрелись, тем более холодной водой можно обливаться. Перегрева тела не допускать во избежание всевозможных неприятностей. Вытирайтесь небрежно, дайте телу досохнуть. Одновременно это и воздушная ванна.

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ДИЕТУ?

В Центре профилактической медицины были проведены исследования, во время которых одна группа больных находилась на очень строгой диете, а вторая группа 45 минут в день занималась на велотренажерах. Через несколько недель выяснилось, что уровень холестерина в группе с повышенной двигательной активностью понижался более выражено, чем у тех, кто сидел только на диете.

Что значит нормализовать физическую активность? У большинства сейчас же возникает представление о стадионах, бассейнах, теннисных кортах, спортивных клубах, для многих сейчас недоступных по финансовым причинам. Ничего подобного. Нормализовать физическую активность, если вы больше 6 часов проводите сидя за столом, - это значит 30-40 минут ходить ежедневно.

«АиФ-Новости».

## ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ

Что может быть полезней апельсинового сока? Тысячи поклонников этого самого популярного в мире напитка дружно скажут: ничего. И будут правы - с маленькой оговоркой. Ученые установили, что, если запивать апельсиновым соком аспирин (еще один «рекордсмен» по популярности), получившаяся смесь может спровоцировать язву желудка.

# КОМУ МОЛОДИЛЬНЫХ



мендации П.К.Иванова ничего общего с нашей системой не имеют, и они не могут быть восстановлены без разогрева организма.

Итак, прежде всего обрабатываем область сердца. Руки опускаем в холодную воду и охлаждаем сердечную область. Для этого накладываем правую руку сверху над сердцем, левую - вни-

до самого верха торса.

Меняем мочалки: кладем длинную, надеваем на руки жесткие рукавицы (варежки), сплетенные из грубой нейлоновой нити. Обе мочалки макаем в холодную воду и начинаем обрабатывать нижние конечности. Начинаем с левой ноги, снизу и активными растираниями ноги снизу вверх, продвигаемся от

вой руки «достаем» массажный утолщенный уголок печени; затем кистью правой руки воздействуем на печень активными прощупываниями справа-налево, по направлению движения желчи из печени в желчный пузырь и далее по пищевому тракту. Здесь допустимы три варианта: а) на выдохе; б) в паузе; в) на полном вдохе. Затем массируем желудок также в трех

этом температурном диапазоне, от степени разогрева организма: чем лучше разогрелись, тем более холодной водой можно обливаться. Перегрева тела не допускать во избежание всевозможных неприятностей. Вытирайтесь небрежно, дайте телу досохнуть. Одновременно это и воздушная ванна.

Что может быть полезной апельсинового сока? Тысячи поклонников этого самого популярного в мире напитка дружно скажут: ничего. И будут правы - с маленькой оговоркой. Ученые установили, что, если запивать апельсиновым соком аспирин (еще один «рекордсмен» по популярности), получившаяся смесь может спровоцировать язву желудка. Столь же «полезно» сочетание антидепрессантов с безобидными изюмом, йогуртом и сыром: повышение кровяного давления в результате совмещения несовместимого может привести к кровоизлиянию в мозг.

«Семейный доктор».

# КОМУ МОЛОДИЛЬНЫХ ЯБЛОК?



## БЕСЕДЫ НАРКОЛОГА

Вторую половину 80-х годов я запомнил как время всеобщего дефицита. Дефицитом было все, кроме табака: вещи, продукты и даже жизненно необходимые лекарства. В моей врачебной работе приходилось шире применять природные полубытовые средства - лекарственные травы, пиявок. Но вот ведь какая штука. Пиявки, назначенные курильщику, привередничали, быстро отпадали от кожи и погибали, отравленные его кровью. И это пиявки, которые существуют на земле десятки и десятки миллионов лет. Они динозавров пережили, а вот ведь, погибли от никотина. Не случайно табак используют в качестве инсектицидного препарата. Он успешно применяется как средство для борьбы с насекомыми: клопами, блохами и жуком-долгоносиком. Видимо, человек - существо более живучее, чем долгоносик. Никотин для него - яд несмер-

Наш консультант -  
**Сергей Николаевич  
ЗАЙЦЕВ**,  
врач-психотерапевт,  
нарколог



тельный. А точнее, убивает не сразу.

Те, кто думает, что курение вредит исключительно или преимущественно органам дыхания, а выражается этот вред легким покашливанием по утрам, все-таки заблуждаются. Посмотрите в зеркало. Что-то у вас вид нездоровый, лицо бледное? Ах да, это предвестники грядущих заболеваний. Но что такое лишние килограммы яда для курильщика?

Тем не менее, узнав о вреде курения для здоровья, все пессимисты почему-то побросали это занятие. Но оптимисты как курили, так и курят. На то они и оптимисты, чтобы видеть во всем только светлые стороны.

А если снять розовые очки? Что можно увидеть в зеркале для курильщика?

Никотин вызывает длительный спазм мелких периферических сосудов - артериол и капилляров. Нарушается питание кожных покровов. Кожа становится дряблой, желтой, высыхающей. Лицо покрывается морщинами. Застой крови, вызываемый никотином, приводит к тому, что расширяются вены. На щеках и на носу появляется сосудистая сетка.

Но не теряйте оптимизма, надейтесь на лучшее! Мужчине вообще должно быть до лампочки то, как он смотрится в зеркале. А вот женщина не захочет выгля-

деть эдакой кикиморой. Но для нее есть замечательные питательные маски для лица, есть отменный лифтинг-крем, чтобы предотвратить появление морщин и обезьяньих складок. Наконец, есть пудра для сизого носа и тени, чтобы скрыть нездоровую синеву вокруг глаз. Под толстым слоем штукатурки никаких морщин не будет заметно.

Да, но хорошая косметика хорошо и стоит. Дочь останется без новых платьев, а сын перебежится без кроссовок. Да и самой придется чем-то пожертвовать. Но все это такая пустяковина по сравнению с табачно-никотиновым кайфом, что об этом и думать не хочется!

Пессимисты опять станут доказывать, что стареет не только кожа, но и другие ткани и органы, и весь организм. Что никотин вызывает болезненные изменения в сосудистой стенке, нарушая проходимость сосудов. Что вначале появится зябкость в ногах, так что курильщик будет даже летом надевать шерстяные носки, чтобы не мерзнуть. Появятся боли при ходьбе. А все это заканчивается гангреной конечности и ее ампутацией. И причиной всему является курение.

Но оптимисты-курильщики тоже за словом в карман не полезут и отбросят пессимистов аргументами, что такие серьезные последствия бывают не у всех, а лишь в одном случае из семи. И что, в конце концов, все это случится не завтра, а когда-то в неизвестном будущем. А кроме того, сейчас делают очень хорошие протезы. Правда, они громко скрипят при ходьбе и дорого стоят, но если денег на протез не хватит, можно и на деревяшке поскакать.

Ну что поделать с этими неисправимыми пессимистами? Во всем они видят какую-то безна-

дегу... Вот и сейчас из зеркала для курильщика на них смотрит лысеющая Баба-яга Костяная нога. Но любой оптимист знает, что хороший парик невозможно отличить от собственной шевелюры. Что врачи-косметологи подтяжками кожи и другими операциями из любой Бабы-яги смогут сделать первую красавицу. Правда, все это тоже стоит немалых денег, но платить-то не сегодня!

Но все это опять же не должно вас огорчать. Вот только любой безудержный оптимист становится вдруг пессимистом, когда речь заходит о самой попытке бросить курить: «Что вы! Это так трудно!» Проще курить и дальше. И не важно, что биологический возраст курильщика намного опережает возраст физический. К примеру, сорокалетний мужчина по степе-

КСТАТИ

## НЕ БОЙТЕСЬ ПОПРАВИТЬСЯ

Многие люди даже не пытаются бросить курить из-за того, что боятся поправиться. По данным медиков, это действительно так. Около 80% желающих расстаться с сигаретой начинают набирать вес сразу после того, как решаются выбросить зловредные пачки с куревом. Однако врачи из Германии нашли выход. По их мнению, тем, кто хочет расстаться с вредной привычкой, лучше всего перейти на низкокалорийные обеды и ужины. Таким образом, диета поможет бросить курить и не располнеть.

Ученые провели эксперимент. Они предложили группе женщин в возрасте от 30 до 60 лет, страдающим избыточным весом, бросить курить под врачебным контролем. Половина участниц эксперимента не захотела переходить на низкокалорийное питание. Через 16 недель только 35% из них смогли бросить курить, причем поправились при этом в среднем на 2 кг. Остальные же исключили из своего рациона жирную пищу и сладости. Это позволило им полностью забыть о вредной привычке и нормализовать вес.

-СЕЙЧАС, ДРУЖОК, ТЫ У МЕНЯ  
КУРИТЬ-ТО БРОСИШЬ!!!





# СЛЕЗЫ ВО СНЕ - К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ



ЛУННЫЙ  
ЗОДИАК

(Продолжение. Начало в  
«ТЗ» № 15)

4-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ.  
СИМВОЛ - «ДРЕВО  
ПОЗНАНИЯ» И «АУМ».

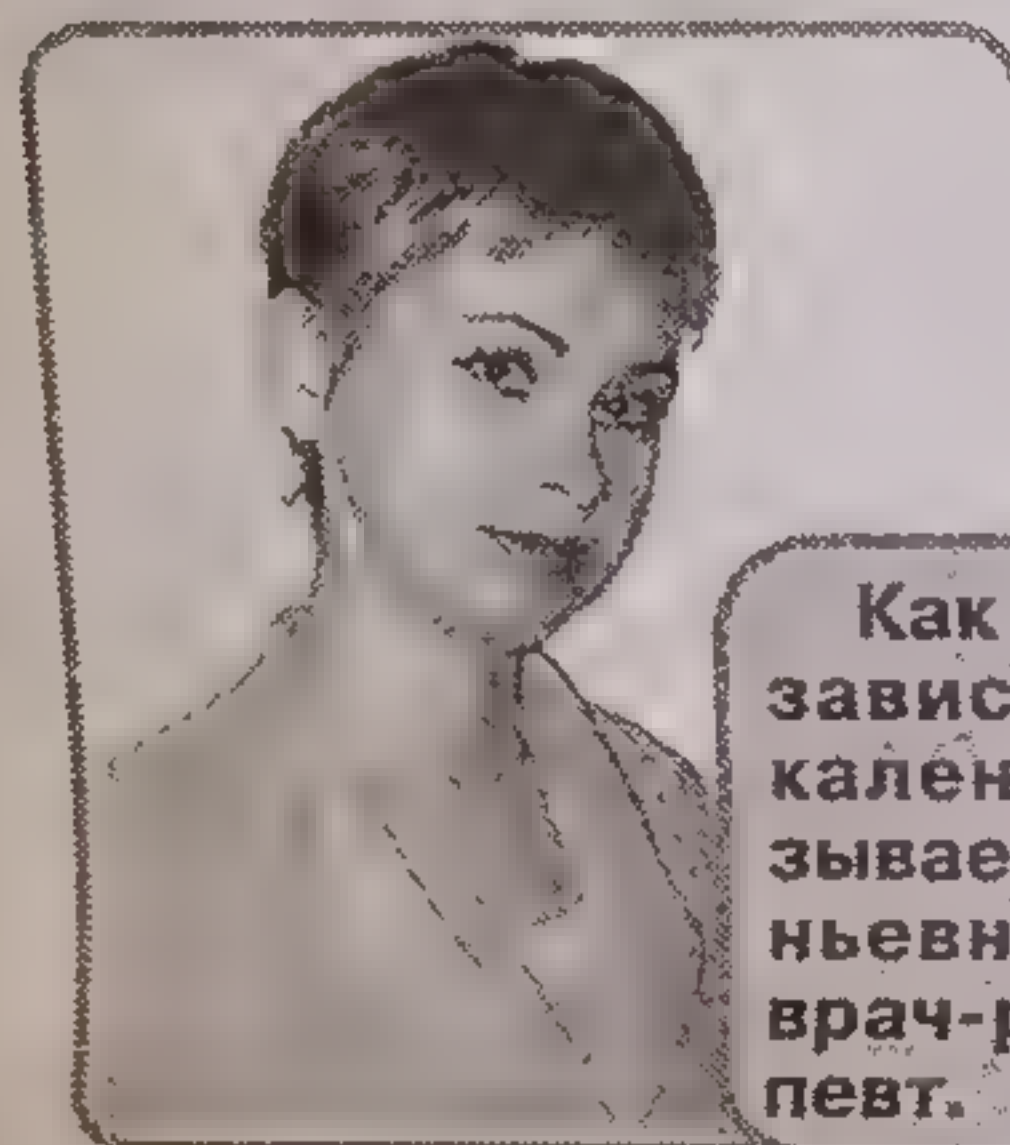
В этот день идет процесс выбора между добром и злом. Не рекомендуется быть в одиночестве. Хорошо погулять в лесу, сажать растения, вспоминать традиции. Мы осуществляем выбор на трех уровнях - на уровне мысли, слова и действия. Все эти три уровня должны быть на контроле. Хорошо в этот день читать молитвы. В этот день хорошо прясть и распускать нитки, тем самым будет идти помощь в развязывании кармических узлов и отделение добра от зла. Плохо в этот день быть в больших группах и выполнять групповую работу. Нельзя рвать цветы и рубить деревья. Очень хорошо находиться в семье.

Не рекомендуется в этот день принимать решение, которое до конца не обдуманно.

Если человек не будет использовать энергию по назначению, то будет страдать остеохондрозом. Он не сделал выбора. Сны этих лунных суток значимы: это предупреждающие сны. Они могут содержать предупреждение об опасности, ожидающей в недалеком будущем. Кроме того, сны этих лунных суток могут быть обращены к нашему прошлому и подсказывать, какие проблемы, заложенные в прошлом, привели нас к нашим нынешним неприятностям.

5-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ.  
СИМВОЛ - «ЕДИНОРОГ».

Этот день отраза от соблазнов.



Как наше здоровье зависит от лунного календаря, рассказывает Татьяна Евгеньевна СОКОЛОВА, врач-рефлексотерапевт.

проблемой. Сны этих лунных суток связаны с нашим здоровьем. Неприятный сон может как-то намекать на имеющееся заболевание. Очень хорошо, если

вы в эти лунные сутки заплачете во сне - это знак очищения и выздоровления.

6-й ЛУННЫЙ  
ДЕНЬ.  
СИМВОЛ -  
«ЖУРАВЛЬ».

Рекомендо-

лици разрушает энергетические оболочки продукта, и мы получаем энергию в живом виде. В этот день не рекомендуется есть убоину, семечки, орехи, квашеную капусту и грибы, т.е. все, что дает жизнь или смерть.

Тошнота и рвота в этот день означают неправильное использование энергии лунного дня. В этот день благоприятно работать с травами,

хорошо их собирать, делать настои, приготавливать лекарства. Полезно в этот день кого-то защищать и охранять, отстаивать принципы - это укрепит ваш стержень. Благоприятно отправляться в дорогу. Если в этот день вас довели до слез, то это полезный для вас человек, т.к. слезы в этот день действуют очищающе. Надо выяснить причину слез и обязательно поработать с этой

проблемой. Благоприятно наслаждаться запахами, разжигать благовония. Если вы услышали колокольный звон или зазвенело в ушах, это очень хороший знак. С этим днем связаны верхние дыхательные пути и плазма крови. Если неправильно использовать энергию 6-го лунного дня, это может привести к нарушению формулы крови и к астме.

В эти лунные сутки снам надо уделить особое внимание, они содержат очень важную информацию. В 6-е лунные сутки обостряется интуиция, и мы можем получать некоторые «знаки» о нашей судьбе не только во сне, но и наяву. Это могут быть сны либо предупреждающие, либо сулящие счастливые перемены. Все в снах этих лунных суток неспроста: если приснился какой-то знакомый человек - значит, существует связанная с ним проблема, которую надо решить (возможно, отдать долги, материальные или моральные). Сон может намекать и на другие нерешенные проблемы.

## ЖВАЧКА НЕ ТАК БЕЗОБИДНА, КАК КАЖЕТСЯ

Не рекомендуется:

\* Жевать резинку на голодный желудок - это провоцирует развитие язвы желудка.

\* Жевать резинку одновременно с продуктами питания, особенно жиросодержащими.

\* Жевать и курить одновременно. Жвачка вытягивает из сигарет канцерогенные вещества, которые, таким образом, вместе со слюной попадают в желудок;

\* Злоупотреблять резинкой при большом количестве пломб: жвачка имеет обыкновение прилипать к пломбе, расшатывать ее и в конечном итоге извлекать из зуба.

Замена сахара на ксилит действительно несколько снижает вред от жевания самой резинки, но вовсе не исправляет последствия неправильного питания или ухода за зубами.

Известно, что одна и та же компания может производить 3 категории одного и того же продукта: для внутреннего пользования (в индустриально развитые страны), для экспорта в развитые страны и для вывоза в развивающиеся страны.

Именно к третьей категории относятся 80% продуктов, поступающих к нам из Северной Америки и Западной Европы, а среди них продукты не только опасные экологически, но и запрещенные в развитых странах.

Жевательная резинка с кодами У-121, Е-123 и Е-240 вызывает злокачественные опухоли, запрещена к реализации в России!

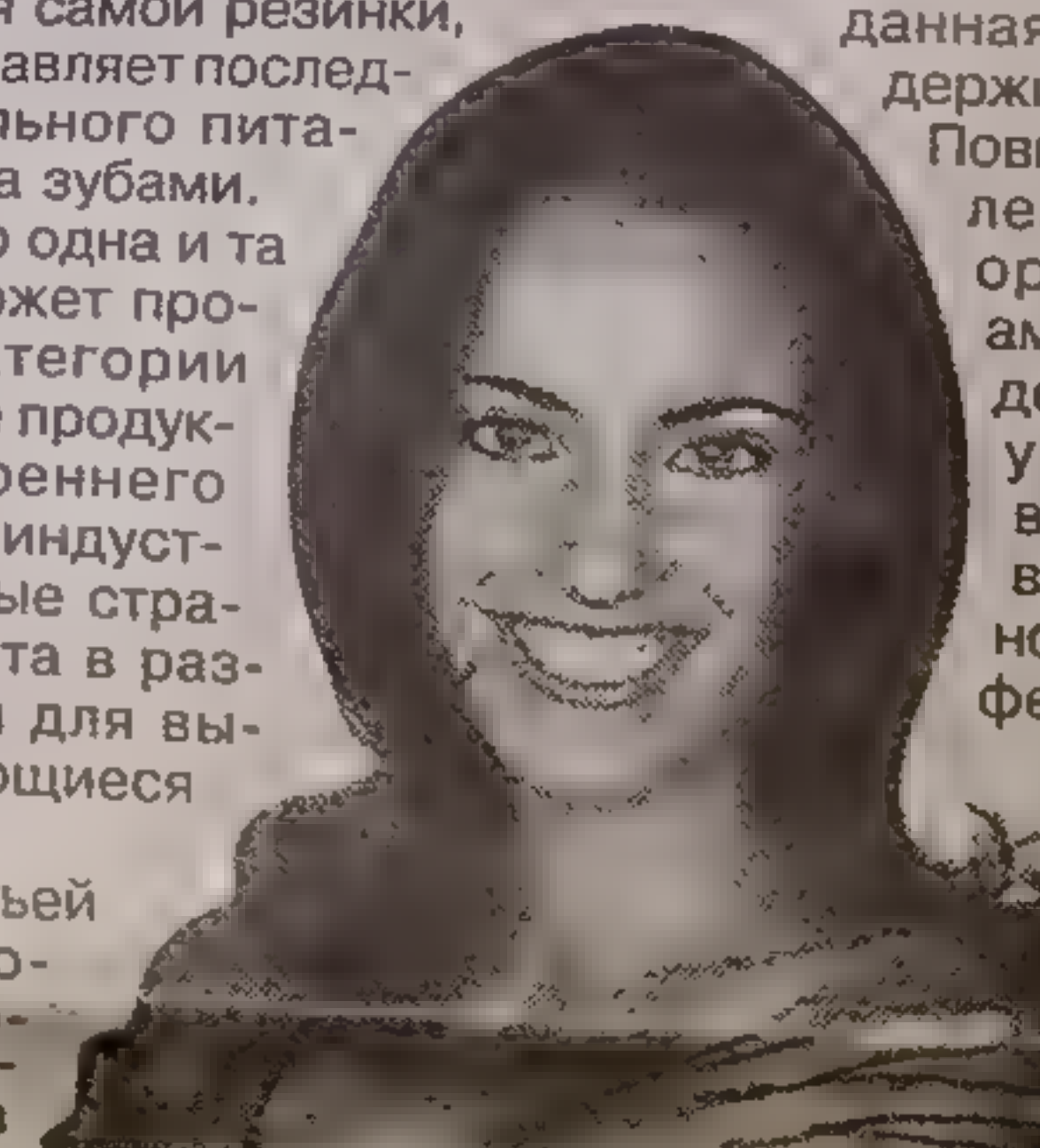
Повальное увлечение детей жевательной резинкой вызвало серьезное беспокойство педиатров. Они пришли к выводу, что постоянное жевание даже нейтральной по химическому составу резинки вызывает усиленное выделение пищеварительного сока, раздражающего слизистую желудка.

И это не все последствия чрезмерного увлечения жевательной резинкой. В ее рекламе не упоминается о том, что обычно

данная продукция содержит фенилаланин.

Повышенное поступление в детский организм этой аминокислоты ведет к нарушению у детей обмена веществ и может вызвать серьезное заболевание - фенилкетонурию, приводящее к умственной отсталости. Причем лечение такого недуга эффективно лишь при ранней диагностике. Медики призывают родителей сделать выводы.

Между тем, английские ученые обнаружили, что жевательная резинка с ксилитом не только предотвращает развитие кариеса, но и полезна для профилактики отита у детей. Они провели исследование в группах детей по 4-5 лет, которые после еды жевали резинку, содержащую либо ксилит, либо обычный сахар. Оказалось, что дети, жевавшие резинку с ксилитом, реже болели отитом.



ПОДРОБНОСТИ

## ВСПОМНИМ ТАЙНЫ ТИБЕТА

Тибетские ламы, проводя лечение, заменяют программу болезни в нашем организме на программу здоровья. Некоторые люди очень любят

изображений необходимо держать у себя дома.

Не держите комнатные растения, которые



будет использовать энергию по назначению, то будет страдать остеохондрозом. Он не сделал выводов. Они эти лунные сутки значимы: это предупреждающие сны. Они могут содержать предупреждение об опасности, ожидающей в недалеком будущем. Кроме того, сны этих лунных суток могут быть обращены к нашему прошлому и подсказывать, какие проблемы, заложенные в прошлом, привели нас к нашим нынешним неприятностям.

#### 5-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ - «ЕДИНОРОГ».

Это день отказа от соблазнов. Надо следить за получаемой информацией, которая и укажет нам, что полезно, а что вредно.

Очень благоприятно в этот день употреблять свежее молоко и творог - священные продукты этого дня. В этот день хорошо купить на рынке все то, на что вас потянуло.

Есть такая поговорка: «Кто долго жует, тот и долго живет». Тщательное пережевывание



этот день когда-то защищать и охранять, отстаивать принципы - это укрепит ваш стержень. Благоприятно отправляться в дорогу. Если в этот день вас довели до слез, то это полезный для вас человек, т.к. слезы в этот день действуют очищающе. Надо выяснить причину слез и обязательно поработать с этой

получать некоторые «знаки» о нашей судьбе не только во сне, но и наяву. Это могут быть сны либо предупреждающие, либо сулящие счастливые перемены. Все в снах этих лунных суток неспроста: если приснился какой-то знакомый человек - значит, существует связанная с ним проблема, которую надо решить (возможно, отдать долги, материальные или моральные). Сон может намекать и на другие нерешенные проблемы.

развитые страны и для вывоза в развивающиеся страны. Именно к третьей категории относятся 80% продуктов, поступающих к нам из Северной Америки и Западной Европы, а среди них продукты не только опасные экологически, но и запрещенные в развитых странах.

ное заболевание - фенилкетонурию, приводящее к умственной отсталости. При этом лечение такого недуга эффективно лишь при ранней диагностике. Медики призывают родителей сделать выводы.

Между тем, английские ученые обнаружили, что жевательная резинка с ксилитом не только предотвращает развитие кариеса, но и полезна для профилактики отита у детей. Они провели исследование в группах детей по 4-5 лет, которые после еды жевали резинку, содержащую либо ксилит, либо обычный сахар. Оказалось, что дети, которым давали резинку с ксилитом, значительно реже заболевали отитом и некоторыми респираторными заболеваниями по сравнению с детьми, жующими резинку с сахаром. Ученые считают, что причина этому - противомикробные свойства ксилита, и рекомендуют давать такую жевательную резинку детям.

## ВСПОМНИМ ТАЙНЫ ТИБЕТА

Тибетские ламы, проводя лечение, заменяют программу болезни в нашем организме на программу здоровья. Некоторые люди очень любят жалеть себя, лелеют свои болезни. От этого надо избавляться.

Можно лечить звуком. Нужно взять за практику проводить у себя лечебные сеансы музыкой Баха, Бетховена, органной и колокольной музыкой.

Каждый человек имеет свое созвездие, свою планету, свой камень, минерал, число, цвет, ноту, длину волны, талисман, цветок, предмет культа, животное, дерево. Эти предметы и

изображения необходимо держать у себя дома.

Не держите комнатные растения, которые забирают у вас энергию. Нужно держать дома такие растения, как вереск, пион, мята, валериана, можжевельник, самшит, герань - магические растения.

Можно также подпитываться энергией от своего дерева. Деревья, которые дают энергию: кедр, лиственница, сосна, пихта, чинара, баобаб, дуб, ливийский кедр. Клен, ольха, рябина забирают энергию. Береза нейтральное дерево.

## Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!  
Разыгрываются пылесос и магнитола.

Приз - новинка от «Бытовой автоматике»  
телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов: современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук и много полезных функций.

Разыгрываются  
каждые 2 недели  
призы от сети  
магазинов  
«Бытовая автоматика»

Заполните купон и пришлите его по адресу:  
603126, Нижний Новгород, а/я 16,  
с пометкой «Розыгрыш - подписка».

Ф. И. О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения,  
где была оформлена подписка

## Как принять участие в розыгрыше?

Для жителей Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

Подпишитесь на любую из следующих газет: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья: Он и Она», «Приключения. Тайны. Чудеса», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Ваша Диван - газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Уютная газета», «Соляночка».

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш - подписка».

Жители других регионов России могут подписаться на газеты: «Формула счастья: Он и Она», «Приключения. Тайны. Чудеса», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье», «Уютная газета», «Соляночка».

Количество купонов от одного участника не ограничено. Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в «Бытовой автоматике» - и вы сразу захотите подписаться на наши газеты.



ВЫХОД  
В СВЕТ

## «НАЙДИ СВОЮ СУДЬБУ»

13 апреля вышел в свет свежий номер газеты «Найди свою судьбу». В нем: «ФАТА, ПИДЖАК И ШАРИК» - как интересно, с юмором и вкусом провести свадьбу. «БРАЧНАЯ НОЧЬ БЕЗ «БРАКА» - тайна спальни для молодоженов.

«ВЕДЬМИНА НОЧЬ» - чего бояться влюбленным в апреле и мае.

«ПИТЕЙНАЯ МАГИЯ» - восемь добрых советов против алкоголизма и пьяной дури.

«ЛЮБИМЫЙ МОЙ - НЕВЕРНЫЙ МОЙ» - тест на качество жениха для невест всех возрастов.

«КОГО ЛЮБИТ АГЕНТ ЛЕХА?» - «агент национальной безопасности» - о жене, сексе, шпионаже.

«ГАРЕМНЫЙ ЩЕРБЕТ» - напитки для супругов со стажем и для «новобранцев любви».

А также в газете «Найди свою судьбу» - три страницы объявлений о знакомствах, гороскоп и призовой сканворд.

16 апреля  
выходит газета

Читайте в номере:

АДВОКАТ ДЛЯ ПОДСУДИМОГО  
ЧУГУНА

Не выбрасывайте мамины кастрюльки

БАБОЧКА В ДОМЕ - К СЧАСТЬЮ

Любая картина имеет смысл  
ГДЕ ВЗЯТЬ ЛИШНИЕ МЕТРЫ

Советы дизайнеров



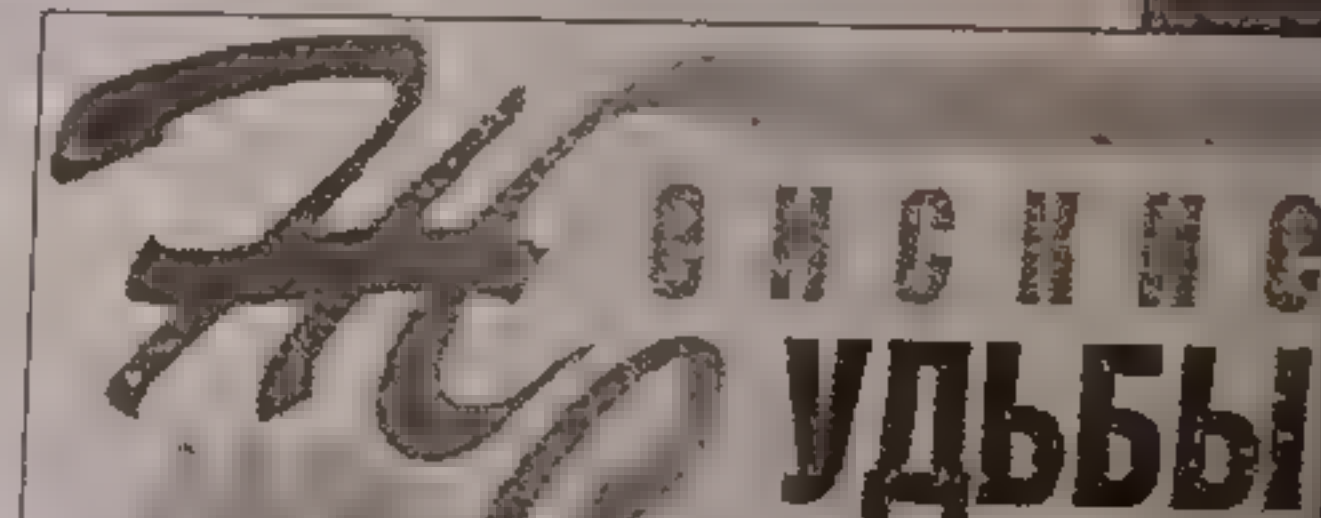
КТО-КТО В ТЕРЕМОЧКЕ ЖИ-  
ВЕТ...

Как из ничего сделать детскую

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Как спрятать дефекты ремонта  
СВОЯ ИЗЮМИНКА

Очень просто сшить гардины



Вышел в свет второй номер  
газеты «Женские судьбы».

Из учителей в прислуги -  
выход из жизненного тупика;

Лолиты по - русски -

жестокое вторжение в детство;

Полнота как средство общения -

Ваши формы - ваше украшение;

Актриса Ольга Дроздова о себе

и актерской карьере.

И множество другой

любопытной информации.

«Женские судьбы» -

привыкайте

быть счастливой!



# ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

## ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### 23 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК

Благоприятный день для проведения чисток организма, в первую очередь кишечника. Полезно сегодня начинать цикл голодания или разгрузочной диеты. Усиливается действие лекарств - как лечебное, так и возможные побочные эффекты.

### 24 АПРЕЛЯ, СРЕДА

День, подходящий для избавления от вредных привычек. Показаны умеренные физические нагрузки. Благоприятно лечение сердечной мышцы, легких и верхних дыхательных путей. Удачны косметические операции. Сны не сбываются.

### 25 АПРЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Хороший день для обучения, овладения новыми знаниями и техническими приемами. В то же время начинать серьезных дел сегодня не следует. Нельзя голодать, следует нагружать желудок. Благоприятно использование сильнодействующих лекарственных средств.

### 26 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня повышается уязвимость почек - надо ограничить количество потребляемой жидкости, а главное, следить за ее качеством. Подходящий день для посещения стоматолога, выполнения операций, затрагивающих голову и лицо.

### 27 АПРЕЛЯ, СУББОТА

Полнолуние. День вещей и обострения интуиции. Показаны экстрасенсорная диагностика и лечение, благоприятны йогические практики.



## Зеленые оладьи

На 4 порции: 2 стакана молока, 1 стакан муки, 3 яйца, 300 г измельченной зелени - шпината, молодой капусты, петрушки, сельдерея, крапивы, соль. Из молока, муки, соли и яиц приготовить тесто.

Зелень помыть, мелко нарезать и соединить с тестом.

Все хорошо перемешать. Выпекать на сковороде с добавлением масла. Подавать со сметаной.

## Ботвинья

Берем 100-150 г ботвы молодой свеклы, 100 г шпината, 100 г щавеля, 100 г свежего корня хрена, 4 свежих огурчика, 100-150 г свежего лука, пучок укропа, 1 лимон, 1 литр хлебного кваса, соль, перец по вкусу. Зелень и огурчики крошим, смешиваем с квасом. На блюдо выкладываем отварную рыбу, разливаем по тарелкам ботвинью, в каждую кладем яйцо и дольку лимона. Ботвинью едят с рыбой.

## Суп-пюре из крапивы

250 г крапивы, 3 ст. ложки муки, сливочное масло.

Крапиву перебрать, промыть, ошпарить кипятком. Варить 5-10 мин. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Муку поджарить на сухой сковороде, развести отваром крапивы. Затем смешать с крапивой, посолить и варить еще 5-10 мин. Суп заправить кусочком масла. Подать с крутым яйцом.

# СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

**ГИПЕРТРИХОЗ** - чрезмерное развитие волосного покрова

**ГИПЕСТЕЗИЯ** - пониженная кожная чувствительность.

**ГИПОВИТАМИНОЗ** - болезненное состояние, возникающее в результате недостаточного количества витаминов в организме.

**ГИПОГЛИКЕМИЯ** - уменьшение количества сахара в крови.

**ГИПОКСИЯ** - пониженное содержание кислорода в тканях.

**ГИПОТАЛАМУС** - область головного мозга, расположенная под зрительными буграми (таламусом) и представляющая собой совокупность высших центров, обеспечивающих приспособление разных функций (обмена веществ, гормональной и других систем) к деятельности организма как целого.

**ГИСТОЛОГИЯ** - наука о строении тканей.

**ГЛИКЕМИЯ** - содержание сахара в крови.

**ГЛЮКАГОН** - гормон поджелудочной железы, участвующий в качестве антагониста другого гормона - инсулина - в регуляции углеводного обмена в организме человека; стимулируя распад гликогена, повышает содержание сахара в крови.

**ГОМЕОПАТИЯ** - система лекарственного лечения болезней, заключающаяся в применении в минимальных дозах тех лекарств, которые в больших дозах вызывают в организме здо-

рового человека явления, подобные признакам данной болезни.

**ГОМЕОСТАЗИС** - физиологическая совокупность сложных приспособительных реакций организма, направленных на устранение или максимальное ограничение действия различных факторов внешней или внутренней среды, нарушающих относительное динамическое постоянство внутренней среды (например, постоянство температуры тела, кровяного давления, содержания глюкозы в крови и др.).

**ГОНИТ** - воспаление коленного сустава.

**ГРАНУЛЕМА** - воспалительное возрастание тканей, имеющее вид узелка или бугорка.

**ДАКРИОАДЕНИТ** - воспаление слезной железы.

**ДАКРИОЦИСТИТ** - воспаление слезного мешка; чаще развивается при закупорке слезного канала.

**ДЕБИЛЬНОСТЬ** - легкая степень врожденного слабоумия.

**ДЕВИАЦИЯ** - искривление, смещение.

**ДЕКАЛЬЦИНАЦИЯ** - исчезновение солей кальция из костной ткани при некоторых заболеваниях; в гистологической технике метод подготовки минерализованных тканей (костей,

зубов) для гистологического исследования путем извлечения из них солей кальция растворами кислот.

**ДЕКОМПЕНСАЦИЯ** - отсутствие уравнивающего.

**ДЕКСТРОКАРДИЯ** - правостороннее (извращенное) положение сердца.

**ДЕПО КРОВИ** - органы у человека (селезенка, печень, кожа), в которых может сохраняться значительное количество крови, выключенной из общей циркуляции и поступающей в кровоток при интенсивной физической работе, недостатке кислорода и т.п.

**ДЕПРЕССИЯ** - подавленное, угнетенное психическое состояние.

**ДЕРМА** - соединительнотканная часть кожи человека, расположенная под эпидермисом.

**ДЕРМАТОЗ** - общий термин для обозначения болезней кожи.



СМЕХО-

ТЕРАПИЯ

ВСЕ

ДЕСПОТ ИЛИ РОМАНТИК?  
ОБ ЭТОМ СКАЖЕТ ЦВЕТ

Определить характер характера



ственных средств.

## 26 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня повышается уязвимость почек - надо ограничить количество потребляемой жидкости, а главное, следить за ее качеством. Подходящий день для посещения стоматолога, выполнения операций, затрагивающих голову и лицо.

## 27 АПРЕЛЯ, СУББОТА

Полнолуние. День вещей снов и обострения интуиции. Показаны экстрасенсорная диагностика и лечение, благоприятны йогические практики. Возрастает чувствительность поджелудочной железы, риск отравления. Запрещено спиртное.

## 28 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Самая уязвимая часть тела сегодня - область малого таза. Планетный фон способствует также высокой раздражительности, ссорам и нервным срывам. Повышается риск подхватить инфекционное или простудное заболевание. Показаны физические упражнения на свежем воздухе.

## 29 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня следует обратить внимание на состояние печени. Не слишком благоприятный день для хирургических операций, затрагивающих полость тела, для переливания крови. Показано лечение почек и поджелудочной железы. Сны могут сбываться.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ♦ Гибкий позвоночник
- ♦ О пользе клюквы
- ♦ Полипы желудка
- ♦ Болезнь Бехтерева
- ♦ «Выколачиваем» недуг

яйцо и дольку лимона. Ботвинью едят с рыбой.

## Суп-пюре из крапивы

250 г крапивы, 3 ст. ложки муки, сливочное масло.  
Крапиву перебрать, промыть, ошпарить кипятком. Варить 5-10 мин. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Муку поджарить на сухой сковороде, развести отваром крапивы. Затем смешать с крапивой, посолить и варить еще 5-10 мин. Суп заправить кусочком масла. Подать с крутым яйцом.



## СМЕХО-ТЕРАПИЯ

## ВСЕ

## КАК РУКОЙ СНИМЕТ

Совет психолога: «Если жизнь кажется вам слишком пресной и хочется крутых изменений, подойдите к «Мерседесу», стоящему на перекрестке и ударьте изо всех сил кирпичом по лобовому стеклу».

На медицинском конгрессе. Американец сокрушается:

- Вот беда! Лечим больных от сердца, а они умирают от печени...

Француз поддакивает:  
- А мы от печени лечим - от сердца мрут.

Наш с достоинством:  
- У нас все в порядке. От чего лечим, от того и умирают!

На приеме у врача. Врач щупает пульс.

- Ну как? - спрашивает больной.

- В порядке, - отвечает врач. - А как вы спите?

- Нормально, - говорит больной.

- Appetit есть?

- Есть

- Прекрасно, - говорит врач. - Сейчас я вам выпишу рецепт - и все: пульс, сон, аппетит как рукой снимет.

Приятель спрашивает дерматолога, почему он выбрал такую специальность.

- О, по трем причинам! Во-первых, мои пациенты меня не будят по ночам. Во-вторых, они не умирают от своей болезни. И в третьих, они никогда не выздоравливают.



Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru  
Материалы, помещенные в этом разделе, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»  
№16 (229), апрель 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192, корп. 1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

смещение.

**ДЕКАЛЬЦИНАЦИЯ** - исчезновение солей кальция из костной ткани при некоторых заболеваниях; в гистологической технике метод подготовки минерализованных тканей (костей,

угнетенное психическое состояние.

**ДЕРМА** - соединительнотканная часть кожи человека, расположенная под эпидермисом.

**ДЕРМАТОЗ** - общий термин для обозначения болезней кожи.

## ДЕСПОТ ИЛИ РОМАНТИК? ОБ ЭТОМ СКАЖЕТ ЦВЕТ

Определить характер человека можно не только по его привычкам, но и по его любимому цвету. Убедиться в этом, утверждает турецкий психиатр Нихат Кая, можно, взяв на вооружение хромотерапию - область медицины, занимающуюся цветолечением.

Голубой цвет, говорит медик, предпочитают романтики. Он идеален для спальни, ванной и кабинета, способствует лечению болезней, связанных с расстройством нервной системы. Выбор человеком красного цвета свидетельствует о том, что он весьма чувствителен и может не только влюбляться до беспамятства, но и быть деспотом и психически неуравновешенным. Желтый - цвет надежды, оптимизма и «вселенской любви». Предпочитающие его - люди, как правило, общительные и вежливые. Кофейный по душе любителям прекрасного. Он часто ис-

пользуется ими в интерьере кабинета. Любящие зеленый обладают сильной волей и способны всегда контролировать ситуацию. Черный предпочитают люди состоятельные и гордые, белый - неконфликтные. Розовый в основном близок женщинам и ассоциируется со спокойствием. У большинства мужчин, как утверждает, он вызывает неприязнь и уменьшает половое влечение. То же касается фиолетового цвета. Серый цвет - признак солидности, преданности и молчаливости. Предпочитающие его уделяют большое внимание работе и не алчны.

## НАШЛИ ПРИЧИНУ «БЕСПРИЧИННЫХ» БОЛЕЙ

Интересное исследование проводят американские стоматологи. Результаты их изысканий дают новую порцию надежды миллионам людей во всем мире, страдающим от мигрени. Согласно предположению дантиста Марка Фридмана, «беспричинные» головные боли у многих людей возникают в результате незначительного воспаления, развивающегося над верхними большими коренными зубами. В результате возникает локальная судорога, приводя-

щая к излишнему давлению на челюстной нерв, что и является причиной головной боли.

В настоящее время доктором Фридманом и другими стоматологами, участвующими в исследовании, разработан противовоспалительный гель, снижающий частоту и силу локальных судорог. Врачи, утверждающие, что их гель освобождает от приступов мигрени 80% пациентов, надеются на скорейшее проведение клинических испытаний и введение препарата в практику.

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 15 апреля 2002 года  
в 16 часов (по графику - в 16 часов).  
Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»  
Н.Новгород, ул. Баварская, 32  
Тираж 23183. Заказ № 1073016.  
Цена в розницу договорная.  
Подписной индекс  
51309



Массаж кистей рук

4 стр.

Советы геронтолога

6 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№17 (230) апрель 2002 г.



Календарь

«зелёной аптеки»

### ОДУВАНЧИК

Издавна одуванчик ценили не только за его неприхотливость и красоту, но и за высокие пищевые качества и целебные свойства. Какие только полезные вещества не присутствуют в его млечном соке: и гликозиды, и белковые соединения, и соли железа, и смолы, и органические кислоты, и сахара, и соли калия, и дубильные вещества, и каучук, и воск, и жирные масла.

По количеству фосфора листья одуванчика превосходят зелень обычных листовых овощей. В 100 г листьев одуванчика содержится 55-60 мг витамина С.

Лучшее время для сбора этого лекарственного растения - весна, начало лета. Заготавливать его надо до того, как стебли и листья одуванчика станут жесткими и будут сильно горчить.

Молодые, сочные, нежные растения полезны

тем, у кого больна печень. Весной одуванчики особенно хороши в свежем виде. В несколько более зрелом «возрасте» их лучше варить.

Чтобы листья не горчи́ли, их опускают на 20-30 минут в соленую воду и только после этого мелко режут, используя для салатов, самостоятельно или в сочетании с другими овощами.

Кроме стеблей и листьев для лечения применяются и корни одуванчика в виде настоя - как желчегонное и слабительное средство, а также как средство, возбуждающее аппетит и нормализующее пищеварение. Настой готовят сле-

дующим образом: чайную ложку высушенного и мелко порезанного корня одуванчика заливают стаканом кипятка и держат на легком огне в течение 20-30 минут. Настой принимают по четверти стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы, помогает при болезнях позвоночника и костей.

Кроме того, он придает крепость зубам, предотвращая их разрушение.

© «АиФ-Новости».

### СОБИРАЕМ В МАЕ

### В НОМЕРЕ:

Куриная слепота  
Клюква против боли

Стр. 2

Полипы желудка  
Болезнь Бехтерева

Стр. 3

Лунный зодиак  
Рефлексотерапия

Стр. 4

Гибкий позвоночник  
Какой бывает мёд

Стр. 5

Советы геронтолога  
Диабет

Стр. 6

Как победить хандру  
Загадка Распутина

Стр. 7

МИНИ-СОВЕТИК



овощей. В 100 г листьев одуванчика содержится 55-60 мг витамина С.

Лучшее время для сбора этого лекарственного растения - весна, начало лета. Заготавливать его надо до того, как стебли и

листья одуванчика станут жесткими и будут сильно горчить.

Молодые, сочные, нежные растения полезны

зующее пищеварение. Настой готовят сле-

Новости».

Какой бывает мед

Стр. 5

Советы геронтолога  
Диабет

Стр. 6

Как победить хандру  
Загадка Распутина

Стр. 7

## МИНИ-СОВЕТИК

ЛЕТНИЙ ЗАГАР  
ВАННОЙ

В ближайшее время в теплые края ехать не собираетесь? Не расстраивайтесь, легкий загар продемонстрируете.

Для этого просто надо принять ванну... с чаем. В 250 мл воды завариваются четыре десертные ложки чая, а когда он настоится, добавляете в ванну, наполненную теплой водой. Такая ванна прекрасно тонизирует и придаст коже неповторимую смуглость.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

В АПТЕКУ  
ВРЫВАЕТСЯ

В аптеку врывается дама с криком:

- Что за зубную пасту вы дали мне вчера? Это же не паста, а чистая отравка!

- А какая разница, мадам? Все равно вы ее будете выплевывать.

\*\*\*

Аптекарь встречает своего приятеля и интересуется:

- Ну что, друг, лечебная грязь, которую я дал тебе на прошлой неделе, улучшила внешность твоей жены?

- Ты знаешь, только на два дня, а потом твоя присыпка облетела.

Внимание,  
идет  
подписка!

Индекс 51309

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог) стр. 110.  
Для жителей Москвы подписка по каталогу  
"Пресса России" (зеленый каталог) стр. 117



## ПОЧЕМУ ДОЧКА МОЛЧИТ?



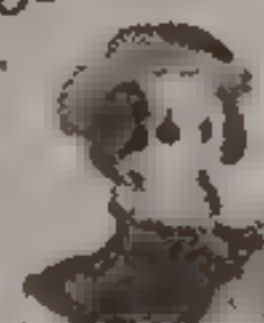
ПРОШУ  
ПОМОЩИ

Моей дочке уже 3 года, но она еще не говорит. Врачи говорят, что ребенок отстает от сверстников в развитии. Обращаюсь в вашу газету с надеждой, что у кого-то, может быть, были такие же проблемы с детьми, может быть, они помогут вылечить моего ребенка.

Буду очень благодарна, если кто-то сможет помочь приобрести специальные развивающие программы и литературу.

Адрес мой в редакции.

С уважением Елена Г., Нижегородская область.



## БОЛЯТ СТОПЫ

Уважаемая редакция, очень прошу мне помочь. У меня сильно болят ноги-стопы. Диагноз: диабетическая ангиопатия. Мне бы хотелось узнать поподробнее об этой болезни, как избавиться от ночных болей, которые не дают спать, чем лечить? Возможно, существуют народные средства. В вашей газете за последние два года я ничего не встречала, а этой болезнью страдают очень многие. Может, читатели что-нибудь подскажут.

Ирина М., Н.Новгород.

## ПОТЕРЯЛИ ГОЛОС?..

Отвар - прокипятить 2 л воды и в кипящую воду бросить 400 г отрубей (каких угодно). Подсластить сахаром или медом. Отвар пить при потере голоса в течение всей болезни вместо любой жидкости. Пить очень горячим.

Настой - испытанное народное средство не только при потере голоса, но и от бронхита, повторного воспаления легких: положить чайную ложку испанского мха в стакан крутого кипятка и настоять как обыкновенный чай. Пить настой в очень горячем виде перед сном. Можно растворить мед, чтобы сбить горечь. Продолжительность лечения от 1 до 3 месяцев, до выздоровления.

Олег  
ЛЮБИН.

## КАПОТЕН ТЕПЕРЬ МНЕ НИ К ЧЕМУ

Хочу поделиться с читателями газеты одним рецептом для тех, кто не может пить спиртовые успокоительные настойки: валерьянки, пустырника, валокордина. Это успокоительный чай из ромашки аптечной, пустырника, мяты перечной, душицы обыкновенной, листа малины обыкновенной. Всех трав взять в равных количествах и смешать. 1 ст.ложку сбора залить кипятком - 200 г, настоять до остывания, принимать глотками по своему самочувствию. Подобрать дозу нужно по себе. Этот сбор продается в аптеках, а можно приготовить самим. Хорошо снижает давление. Я теперь обхожусь без таблеток, а принимала капотен: настой успокаивает, помогает при климаксе, невралгии, плохом сне.

Хочу добавить в статью «А мы вас скипидарчиком!». Если кто-то будет принимать эти ванны, внимание! Нужно смазать густым слоем вазелина анальное отверстие и наружные половые органы перед принятием ванны, а также свертить бытовой (спиртовой) ватой.

## ЕСЛИ МАЛЫШ «ПОХРАПЫВАЕТ»

Наш малыш «похрапывает». Не все время, конечно, но часто даже когда спит, достаточно тяжело дышит носом во время кормления... Вчера чистила ему нос - лопнул сосудик, немного крови на ватке. Что делать? Нужно ли закапывать в нос? Каким должен быть уход за носом?

Наталья, г.Вязники.

Если в обычное время ребенок дышит нормально, за носом специально ухаживать не надо.

Если в квартире чисто, прохладно и не сухо - нос работает нормально. В носу сохнет слизь, когда на полную мощь работают батареи и очень сухой воздух. Тогда, конечно, ребенок будет сопеть. Во время чистки носа корочки слизи будут отторгаться от слизистой оболочки и повреждать ее, возможно, и до крови. Поэтому желательно контролировать температуру в комнате. Используйте увлажнители. Почаще гуляйте, ведь если прохладно - корочки слизи не образуются. В крайнем случае, смазывайте носик физиологическим раствором.

## ВЕСНА КРАСНА, А Я БЛЕДНА

Весна на улице, солнышко пригревает, а я не то что бледного, просто зеленого цвета. Еле-еле ноги передвигаю. Надо бы себе помочь, а то начальник уже косо смотрит. Обращусь-ка к народной медицине-матушке. Читаю: «Одним из наиболее эффективных тонизирующих средств женьшенеподобного действия, обновляющих кровь и поднимающих иммунитет, считается настой корня солодки го-

лой. Готовится он следующим образом: 15-20 г корневищ настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и пьют по столовой ложке или по 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день перед едой». Ага, то - что надо. Недельку попринимала «тайное зелье» - и нормально себя почувствовала. Уже и работа кипит, начальство мною снова довольно!

Ирина АРХИПОВА,  
Московская область.

## КЛЮКВА: КИСЛО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО!

Заболел я гриппом. Невыносимые головные боли. Все я применял, что мог: и таблетки по 8 штук в день, и лук тер на терке и ел, и мажью вьетнамской смазывал виски - все равно болит. И тут





ние всей болезни вместо любой жидкости. Пить очень горячим.



дского мха в стакан крутого кипятка и настоять как обыкновенный чай. Пить настой в очень горячем виде перед сном. Можно растворить мед, чтобы сбить горечь. Продолжительность лечения от 1 до 3 месяцев, до выздоровления.

Олег ЛЮБИН.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

# ОВЕС ПОВЫШАЕТ ГЕМОГЛОБИН

У моей подруги после родов резко начал падать гемоглобин. Не помогали никакие, в том числе и самые современные, дорогие лекарства. Дошло до того, что она даже к телефону подойти не могла - так сильно кружилась голова. Дома подруга большую часть времени лежала. У нее появилось сильное сердцебиение (тахикардия). Тогда моя мама посоветовала

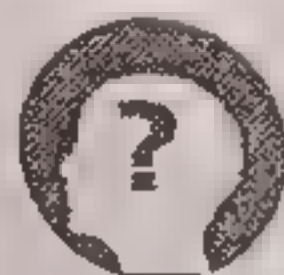
ей оставить все железосодержащие лекарства и принимать только препарат фолиевой кислоты. В молодости ей самой это очень помогло. Подруга стала принимать по три таблетки в день. Одновременно пила еще настойку овса - травы (посоветовали в аптеке). Спустя месяц у нее перестала кружиться голова, а гемоглобин повысился до 90. Тогда она перестала при-

нимать фолиевую кислоту и продолжала пить только один овес.

Совсем скоро от тахикардии подруга тоже избавилась. Сама стала гулять с ребенком, не опасаясь приступов слабости. Спустя некоторое время гемоглобин повысился до 110 и врачи сказали, что все в порядке.

Татьяна ОСИПОВА,  
Нижегородская область.

# КУРИНАЯ СЛЕПОТА



## ВОПРОС- ОТВЕТ

Врач сказал после проверки моего пониженного зрения, что у меня заболевание глаз по типу «куриная слепота». Что это такое, отчего бывает, как лечиться?

П.Н.ОСТРОВЕРХОВА,  
г.Омск.

Расстройство сумеречного зрения по-научному называется гемералопия. Причина врожденной гемералопии выяснена недостаточно. Причиной эссенциальной гемералопии является авитаминоз или гиповитаминоз А, а также В, и РР.

Симптоматическая гемералопия наблюдается при заболеваниях сетчатки и зрительного нерва.

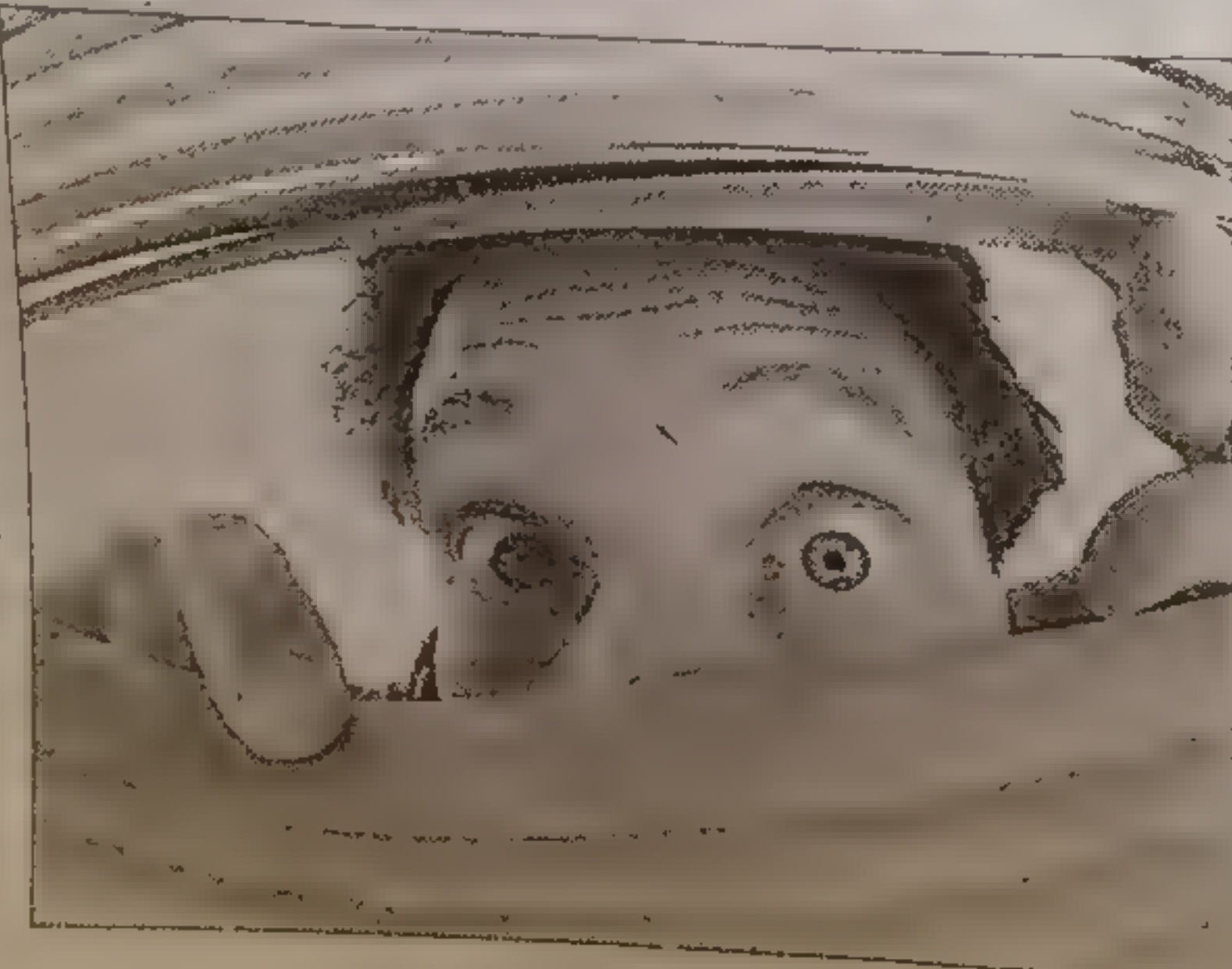
Она проявляется ослаблением зрения и пространственной ориентации в сумерках, пониже-

ем световой чувствительности, нарушением процесса темновой адаптации, изменением электро-ретинограммы, сужением полей зрения, особенно на цвета.

Врожденная гемералопия лечению не поддается. При симптоматической гемералопии необходимо лечение основного заболевания. При эссенциальной гемералопии ведущее значение приобретает витаминотерапия.

Прогноз. При врожденной гемералопии стойкое понижение

зрения. В случае эссенциальной гемералопии прогноз благоприятный, при симптоматической гемералопии он зависит от течения и исхода основного заболевания.



поднимается. Подобрать дозу нужно по себе. Этот сбор продается в аптеках, а можно приготовить самим. Хорошо снижает давление. Я теперь обхожусь без таблеток, а принимала капотен: настой успокаивает, помогает при климаксе, невралгии, плохом сне.

Хочу добавить в статью «А мы вас скипидарчиком!». Если кто-то будет принимать эти ванны, внимание! Нужно смазать густым слоем вазелина анальное отверстие и наружные половые органы перед принятием ванны, а также свертить бытовой (спиртовой) градусник (они часто врут) с показаниями ртутного градусника. Здесь температура очень важна. Ванну принимать через 1,5 часа после еды, желательно, чтобы во время лечения скипидарной ванной кто-то был рядом.

К.С., г.Чита.

# КЛЮКВА: КИСЛО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО!

Заболел я гриппом. Невыносимые головные боли. Все я применял, что мог: и таблетки по 8 штук в день, и лук тер на терке и ел, и мажью вьетнамской смазывал виски - все равно болит. И тут я вспомнил о клюкве. Сварил клюквенный морс (ягода у меня была, женщина мне одна дала в знак благодарности, что я вылечил ей поросенка). Стал пить его весь день. И что же вы думаете? Головная боль у меня пропала, осталась только слабость. Очень прошу подробно написать о клюкве и ее целебных свойствах.

Г.М.ХИЛОВ, с.Селитьба  
Сосновского района Нижегородской области.



Кто же не знает клюкву - вечнозеленый стелющийся кустарничек с тонкими стеблями и яркими багровыми плодами!

Ягоды собирают в три срока. В сентябре ягода твердая, но при хранении дозревает и размягчается. Залитая холодной водой, она может сохраняться всю зиму. Поздней осенью, при наступлении морозов, ягода наиболее вкусная и кислая. Ее хранят в замороженном виде, но после оттаивания она быстро портится. Подснежная клюква, собираемая ранней весной, более сладкая, но сохраняется недолго.

Ягоды клюквы содержат сахара (3-6%), пектиновые вещества, витамин С, органические кислоты (до 2,8%): лимонную (12,8%), оксоглutarовую, хинную. Среди кислот видное место занимает бензойная, обладающая консервирующими свойствами, благодаря чему плоды клюквы сохраняются свежими и не портятся длительное время при хранении в прохладных условиях. Кроме того, ягоды богаты калием и железом.

Клюкву часто называют болотным виноградом, однако это сравнение не в пользу винограда, поскольку по числу ценных органических соединений клюква его превосходит.

В питании и в лечебных целях используют зрелые ягоды, из которых готовят сок, сироп, морс, кислые напитки. Клюква отличается освежающим и тонизирующим свойствами, улучша-

ет работу желудка и кишечника. Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, поэтому их рекомендуют применять при гриппе и высокой температуре. Такие напитки усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, в частности, при лечении пиелонефрита. Свежий сок ягод клюквы, клюквенный морс и экстракт предупреждают образование некоторых видов камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы, рекомендуются при глаукоме.

Обнаружены противомикробные свойства клюквы в отношении возбудителей холеры, стафилококков. Клюкву рекомендуют применять при инфекциях мочевыводящих путей, ангине, простудных заболеваниях.

Отвар всего растения клюквы пьют при болезнях желудка, в частности при поносе: 2 столовые ложки смеси листьев и ягод заварить 400 мл горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишаях, сухой экземе. При потливости, кожном зуде, ограниченном гнойном процессе рекомендуют использовать мазь (50 мл свежего клюквенного сока смешать с 200 г вазелина, растереть и наносить 1-2 раза в день тонким слоем в течение 5-10 дней).



Здравствуй, редакция газеты «Твое здоровье»!  
Напишите, пожалуйста, о болезни Бехтерева. Этим недугом уже довольно-таки давно страдает мой племянник. Очень больно смотреть, как мучается. А ведь он женат и у него двое несовершеннолетних детей. Сыну - тринадцать лет, а дочке всего лишь пять. С женой живут дружно, сердце не радуется. Только вот мучает эта болезнь. Может быть, подскажите какие-нибудь нетрадиционные методы лечения?

С уважением Галина Ивановна,  
Воронежская область, г.Павловск.



Консультирует главный гематолог департамента здравоохранения Нижегородской области, заведующая гематологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Наталья Михайловна ЕВДОКИМОВА.

# «ПОЗА ПРОСИТЕЛЯ» НЕ ВЕЧНА

Болезнь Бехтерева (спондилоартрит) - заболевание воспалительное. В первую очередь этот недуг поражает позвоночник. Бывают, конечно, и тяжелые случаи, когда присоединяется поражение других суставов - тазобедренных, плечевых. Суставы конечностей поражаются реже. Болезнь на продвинутой стадии характеризуется фиброзом суставной сумки и обызвествлением и окостенением связок. У больного человека резко ограничивается возможность движения во всех отделах позвоночника - шейном, грудном, поясничном. Из-за сковывающих его болей пациент вынужденно принимает какую-либо удобную для него позу. Чаще всего люди с болезнью Бехтерева ходят сильно сутулившись, опустив голову вниз. Такая поза условно называется «позой просителя».

Сейчас точно установлено, что в возникновении болезни Бехтерева в первую очередь играют роль генетические факторы. Болезнь чаще всего встречается у мужчин моложе 30 лет. После 50 лет она возникает в исключительно редких случаях. Если этот недуг не лечить, то в конечном итоге он приведет к абсолютной неподвижности позвоночника.

Лечение болезни Бехтерева осуществляется врачами ревматологами. Причем с тем, что медицина бессильна в борьбе с этим недугом, согласиться нельзя. В настоящее время существуют новейшие разработки, схемы лечения этой болезни, которые включают в себя медикаментозные средства в сочетании с физиолечением и лечебной физкультурой. Все это способствует получению оптимальных результатов.



## СОВСЕМ НЕ ОСЛАБНИ

После длительных исследований немецкие медики предупреждают о чрезвычайно опасных последствиях слабительных препаратов.

Особенно это касается женщин, которые пользуются ими в 5-6 раз чаще мужчин. Регулярное употребле-

## С «МАЛЮТКАМИ» СПРАВЯТСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»!  
Пишет вам пенсионерка. Не могли бы вы мне посоветовать какие-нибудь народные средства избавления от полипов в желудке, которые врачи не лечат. Если найдутся такие рецепты, пожалуйста, напечатайте.

С уважением Галина Михайловна,  
Нижегородская область, р/п Бутурлино.

Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы им.Н.А.Семашко Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА.

Полипоз желудка - это заболевание, которое требует постоянного контроля и наблюдения врачей. Ведь полипы растут и развиваются. Причем на конечной стадии своего развития они могут образовать злокачественную опухоль.

К применению средств народной медицины в лечении полипов нужно подходить очень и очень осторожно. Чаще всего они просто не оказывают никакого положительного воздействия на пациента, а иногда даже могут навредить. Поэтому использовать народные рецепты я не советую. Ошибочно предполагать, что в борьбе с полипами операция - единственный помощник.

Если полип маленький, с ним можно справиться и без хирургического вмешательства. Таких «малюток» обычно скручивают через эндоскоп. А вот если полип, к сожалению, большой, тогда пациенту обязательно нужно периодически наблюдаться у врача. Обследоваться необходимо один раз в полгода. Как только возникнет угроза возникновения злокачественной опухоли, то полип необходимо удалить хирургическим путем.

Пока же полипы не удалены, больному следует остерегаться солнечных лучей и всевозможных электропроцедур.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

## КРАСНЕНЬКОГО НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Медики утешают: на всякий яд есть противоядие. Так и в этом случае: учеными открыты соединения, способные защитить наш организм от вредного воздействия - это антиоксиданты. Их несколько, и каждый обладает защитной функцией.



Сейчас точно установлено, что в возникновении бо-

лезни Бехтерева в первую очередь играют роль генети-  
ческие факторы. Болезнь чаще всего встречается у муж-  
чин моложе 30 лет. После 50 лет она возникает в исклю-  
чительно редких случаях. Если этот недуг не лечить, то в  
конечном итоге он приведет к абсолютной неподвижно-  
сти позвоночника.

Лечение болезни Бехтерева осуществляется врачами  
ревматологами. Причем с тем, что медицина бессильна в  
борьбе с этим недугом, согласиться нельзя. В настоящее  
время существуют новейшие разработки, схемы лечения  
данной болезни, которые включают в себя медикаментоз-  
ные средства в сочетании с физиолечением и лечебной  
гимнастикой. Все это способствует получению оптималь-  
ных результатов в лечении больных. Однако здесь важна  
не только квалифицированная помощь врачей, но и старан-  
ия самого пациента. Чтобы достичь максимального выз-  
доровления, он должен неустанно работать, регулярно за-  
ниматься лечебной гимнастикой, как можно больше нахо-  
диться в движении. Человек обязан бороться за свое здо-  
ровье и за качество жизни. Главное - верить в свои силы и  
тогда все получится.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

## БОЛЬНО СТУПИТЬ? ПОРА ВЕНЫ ЛЕЧИТЬ

Пожалуйста, помогите. У меня тромбоз глубоких вен.  
Ходить становится все больнее и больнее. Расскажите об  
этом заболевании подробнее. Какие лекарства могут мне  
помочь? Назовите самые эффективные.

С благодарностью Ф.Т.,  
республика Татарстан, г.Зинск.

Тромбоз - это  
закупорка вены сгу-  
стком крови (тромбом) с  
развитием воспали-  
тельной сосудистой стен-  
ки. Наиболее часто  
встречается тромбоз  
глубоких вен. Это заболе-  
вание возникает как  
осложнение инфекции  
или в результате пере-  
хода на стенку вены  
воспалительного про-  
цесса из раны. Иногда тромбоз  
глубоких вен способствует осложнению  
после родов или генетическая  
предрасположенность. В разви-  
тии тромбоза существен-  
ную роль играют повышение  
свертываемости крови, замедле-  
ние скорости ее течения и изме-  
нения стенки вены.

Различают острый и хрониче-  
ский тромбоз, а в зави-  
симости от расположения вены -  
глубокий и поверхностный.

Острый тромбоз глубоких вен  
чаще всего развивается  
внезапно, в течение не-  
скольких часов. У человека по-

Консультирует хирург  
высшей категории, заведу-  
ющий вторым хирургичес-  
ким отделением Нижего-  
родской областной боль-  
ницы имени Н.А.Семашко  
Александр Владимирович  
ПУЗАНОВ.



являются острые боли по ходу  
вены, отек конечности, ухудша-  
ется общее состояние. У боль-  
ного поднимается высокая тем-  
пература. Бывает озноб. После  
 стихания острых явлений забо-  
левание может перейти в хро-  
ническую форму. В ряде случа-  
ев сохраняется закупорка вены,  
что приводит к затруднению от-  
тока крови из конечности, раз-  
витию стойких отеков и иногда  
возникновению варикозного  
расширения поверхностных вен  
ноги. Тем самым компенсирует-  
ся нарушение оттока крови по  
глубоким венам.

При подозрении на тромбоз  
глубоких вен должен обратит-  
ся в поликлинику по месту жи-  
тельства. Для подтверждения  
этого диагноза пациенту необхо-  
димо сделать инструментальный  
метод обследования УЗДГ, то есть  
ультразвуковую  
доплерографию.  
Наверняка в круп-  
ных городах Татар-  
стана эта процеду-  
ра проводится, так  
как уровень разви-  
тия медицины в  
данной республике  
очень высокий.

Теперь что каса-  
ется лечения тром-  
боза глубо-

ких вен. Глубокие вены не опери-  
руются. Если при данном забо-  
леании возникает варикозное  
расширение поверхностных вен,  
тогда хирургическое вмеша-  
тельство возможно. Однако не нужно  
забывать, что каждый случай  
сугубо индивидуален. Поэтому  
конкретные лекарственные пре-  
параты заочно рекомендовать  
нельзя. Тем не менее один со-  
временный наиболее эффектив-  
ный препарат я все-таки назову.  
Это «Детралекс». Обычно его  
принимают по одной таблетке  
два раза в день.

Наталья ЛАРИОНОВА.

## СОВСЕМ НЕ ОСЛАБНИ

После длительных исследова-  
ний немецкие медики предупреж-  
дают о чрезвычайно опасных по-  
следствиях слабительных препара-  
тов.

Особенно это касается женщин,  
которые пользуются ими в 5-6 раз  
чаще мужчин. Регулярное употреб-  
ление слабительного снижает в кро-  
ви содержание столь необходимого  
кальция. Но еще более важно то, что  
слабительные средства резко умень-  
шают усвояемость жизненно важных  
витаминов А, Д, Е, К, в результате чего  
слабеет иммунитет и начинаются болез-  
ни.

## КРАСНЕНЬКОГО НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Медики утешают: на всякий яд есть противоядие. Так и в  
этом случае: учеными открыты соединения, способные за-  
щитить наш организм от вредного воздействия - это антиок-  
сиданты. Их несколько, и каждый обладает защитной функ-  
цией.

Биофлавоноиды снижают  
риск возникновения сердечных  
заболеваний и некоторых видов  
рака, усиливают действие вита-  
мина С. Они содержатся в луке,  
гречневой каше, красном  
вине, фруктах - осо-  
бенно много био-  
флавоноидов в  
сливах, виш-  
не, яблоках, и  
что интерес-  
но, в белой  
части кожуры  
цитрусовых.

Селен снижает вероят-  
ность возникновения некото-  
рых видов рака, усиливает ан-  
тиоксидантное действие вита-  
мина Е, содержится в рыбе,  
печени, грибах, гречке,  
орехах.

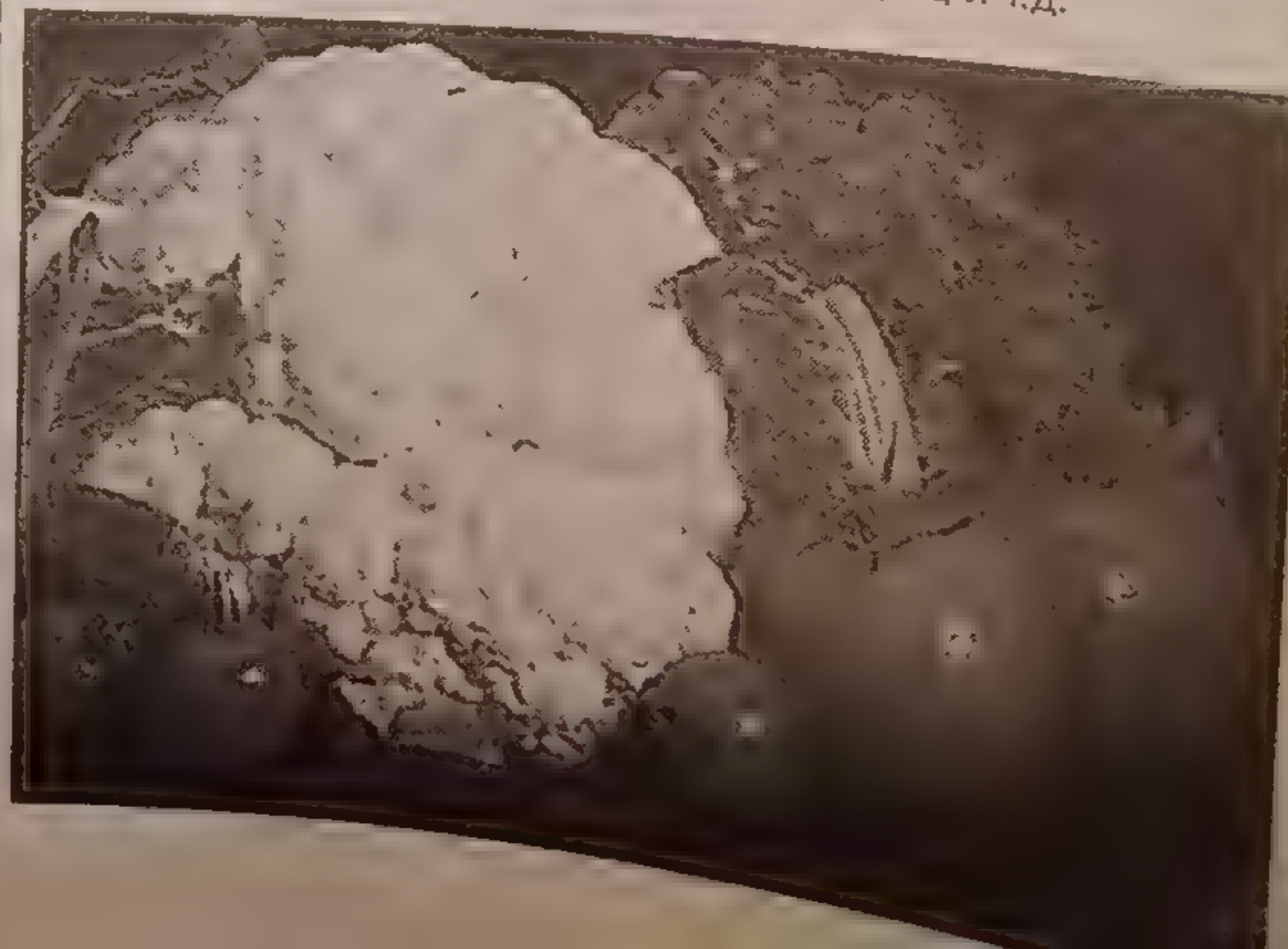
Каротиноиды  
делятся учеными на  
три группы - ли-  
копин, лютеин  
и зеаксантин.

Ликопин  
также снижает риск возникнове-  
ния раковых заболеваний и сер-  
дечно-сосудистых. Содержится  
в помидорах и блюдах, приго-  
товленных из них.

Лютеин и зеаксантин хоро-  
шо влияют на зрение, препят-  
ствуют развитию возрастной  
дегенерации желтого пятна (за-  
болевание глаз, приводя-  
щее к слепоте). Богаты ими  
шпинат, различные сорта  
капусты, брюква, зеле-  
ные побеги горчицы.

Антиоксидант глю-  
тацион препятствует воз-  
никновению онкологичес-  
ких заболеваний, защища-  
ет от воздействия токсинов.  
В организме человека глю-  
тацион образуется из ве-  
ществ, которые содержат  
яичные желтки, красный  
сладкий перец, чеснок,  
лук и капуста, йогурт,  
мясо до-  
машней  
птицы,  
пророст-  
ки пше-  
ницы.

Выби-  
райте фрукты и  
овощи интенсивной окрас-  
ки: чем сильнее окраска - тем  
больше антиоксидантов! Это  
красный лук, красный виноград,  
красный перец и т.д.





## ПОЧЕМУ МЫ ПОПРАВЛЯЕМСЯ?

Наверное, вы уже пробовали различные диеты, но немногие из них давали сколько-нибудь существенные результаты. Почему же после нескольких дней голодания и занятий спортом ваша талия все еще сравнима по объему с бедрами? На сайте ABCnews.com попытались найти ответ на эти непростые вопросы:

**- Вы слишком быстро едите...**

Представим такую ситуацию: двое едят одинаковую пищу, но с разной скоростью. В результате тот, кто ест быстрее, и съедает почти в два раза больше пищи. За это время мозг не успевает осознать, насколько хорошо вы насытились, так как в процессе еды пища была недостаточно хорошо пережевана и слишком быстро проглочена.

Совет: Во время еды концентрируйтесь на процессе пережевывания. Чтобы не слишком быстро есть, заправляйте каждую порцию пищи водой. Включайте телевизор, чтобы потянуть время. Разговаривайте с другими людьми. Попробуйте есть меньше картофеля, чипсов, белого хлеба и бутербродов.

**- Вы страдаете бессонницей...**

Если вы спите меньше семи часов в сутки или страдаете бессонницей, уровень глюкозы в вашей крови повышается. Для худеющего организма это катастрофа, так как повышается и уровень инсулина, который, в свою очередь, способствует повышению «складированию» жира в жировых тканях.

Совет: Начните борьбу с бессонницей, попытайтесь спать в одно и то же время, выключайте свет для дневного сна.

**- Вы считаете, что вполне достаточно заниматься спортом, чтобы похудеть...**

Это неверно. Вы можете изнурять себя физическими нагрузками и вместе с этим поправляться прямо на глазах. Все

вы получили с пищей, то вы без сомнения поправитесь.

Совет: Считайте калории. Не позволяйте себе есть слишком калорийную пищу.

**- Вы плохо готовите, поэтому часто пользуетесь**

полуфабрикатами из магазина...

В результате - набираете лишний вес. Все дело в том, что полуфабрикаты готовятся из высококалорийных продуктов с использованием большого количества жира. Вы наверняка не раз замечали, что котлеты, купленные в «Кулинарии», содержат очень мало мяса, гораздо больше хлеба и жировых добавок.

Совет: Научитесь готовить. Постарайтесь использовать больше овощей и фруктов, это очень вкусно и не менее полезно.

**- Вы слишком непоседливы...**

А в результате после нескольких дней диеты и интенсивных занятий спортом очень быстро набираете вес, вернувшись к привычному образу жизни. Так нельзя.

Совет: Если вы начали программу похудения, постарайтесь придерживаться

## TV ХОРОШО В МЕРУ

Увлечение телевидением ведет к психологической дегенерации личности и проблемам со здоровьем, а разумное использование только помогает человеку. Врачи привыкли обвинять телевидение во всех смертных грехах, начиная от снижения интеллекта зрителей и заканчивая провоцированием ожирения. Так ли это? Ответ на этот вопрос попытались получить ученые департамента социальной психологии Лондонской школы экономики.

Опросив и обследовав несколько тысяч активных телезрителей, психологи и врачи пришли к выводу, что большинство обвинений, выдвигаемых в адрес телевидения, не соответствуют истине. Так, телевидение не только не способствует социальной изоляции людей, но и, напротив, помогает им находить новых друзей, дает темы для размышлений и поводы для разговоров. Что касается проблем с интеллектом (уже давно известно, что активность мозга человека во время

просмотра телефильма падает в несколько раз) и другими видами отрицательного воздействия на здоровье, то все зависит в первую очередь от самого человека. Если он не пролежисает перед телевизором по нескольку часов в день, ему не страшно ожирение, а чередование телесеансов с другой деятельностью защищает головной мозг и интеллект.

В общем, на телевидение распространяется старый известный принцип - «все хорошо в меру».

Solvay Pharma.

## ВЫКОЛАЧИВАЕМ БОЛЕЗНЬ

Вероятно, каждый из нас помнит стишок-считалку «Сорока-воровка кашу варила...», в ходе которой малыш водит пальцем по ладони, показывая, как сорока размешивает кашу. Но едва ли кто догадывается, что когда-то давно эта милая игра использовалась как лечебная процедура, будучи, по сути, рефлексогенным массажем кистей. Кроме «сороки», существовало множество наговоров для такого рода массажа кистей, стоп и даже лица, но теперь они прочно забыты.

**«Выколачивание» болезней по сей день используется некоторыми знахарями. Чаще это**

индивидуальное упражнение: сам пациент постукивает кулаками или костяшками пальцев по больному месту. При этом значительно усиливается капиллярный кровоток, массируется прилегающая мускулатура и раздражаются рецепторы

Начинается восстановительный комплекс с обжимания, то есть сдавливания пальцев в строго определенной последовательности. Сначала большой палец, затем указательный, мизинец, средний и, наконец, безымянный. Сила сдавливания должна быть такова, чтобы в сдавливаемом пальце появилась пульсация. Обычно она ощущается в области передней поверх-



вашей крови повышается. Для худеющего организма это катастрофа, так как повышается и уровень инсулина, который, в свою очередь, способствует повышению «складированию» жира в жировых тканях.

Совет: Начните борьбу с бессонницей, ложитесь спать в одно и то же время, выключайте свет для дневного сна.

**- Вы считаете, что вполне достаточно заниматься спортом, чтобы похудеть...**

Это неверно. Вы можете изнурять себя физическими нагрузками и вместе с этим поправляться прямо на глазах. Все зависит от количества пищи, которую вы съедаете. Если калории, которые вы сожгли во время занятий спортом, значительно меньше тех калорий, которые

вам нужно, вы не сможете похудеть. Постарайтесь использовать больше овощей и фруктов, это очень вкусно и не менее полезно.

**- Вы слишком непоследовательны...**

А в результате после нескольких дней диеты и интенсивных занятий спортом очень быстро набираете вес, вернувшись к привычному образу жизни. Так нельзя.

Совет: Если вы начали программу похудения, постарайтесь придерживаться того веса, который сбросили, не давайте себе расслабляться. Иначе все усилия будут потрачены даром.

Россия-Он-Лайн.



Татьяна Евгеньевна СОКОЛОВА,  
врач-рефлексотерапевт



ЛУННЫЙ  
ЗОДИАК

## НЕ РОНЯЙТЕ СЛОВ СЛУЧАЙНЫХ...

(Продолжение. Начало в № 15-16)

**7-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ ДНЯ - «ЖЕЗЛ», «РОЗА ВЕТРОВ», «КЛЮЧИ».**

В этот лунный день надо учить и произносить живые молитвы. Можно работать над коррекцией речи, исправлять заикание, избавляться от слов-паразитов.

Нельзя в этот день много говорить, нагружать себя излишними заботами, нельзя лгать, есть куриное мясо и яйца. Неблагоприятный знак - разбить посуду.

С этим днем связаны легкие.

Если человек не будет правильно использовать энергию 7-го лунного дня, то у него может заболеть горло, появиться пневмония.

В эти лунные сутки надо быть осторожными и внимательными со словами и мыслями, даже случайно оброненное слово и случайно вспыхнувшая мысль могут буквально материализоваться, воплотиться в действительность и оказать влияние на вашу жизнь и судьбу.

Сны этих лунных суток - вещие и пророческие. Они сбываются очень быстро. Если во сне увидите боевого петуха - это пре-

дупреждение о надвигающейся катастрофе.

**8-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ ДНЯ - «ФЕНИКС».**

Это день обновления, очищения. Поэтому в этот день хорошо бы очистить себя от всего того, что тянет назад: душу - от прежних грехов, тело - от шлаков, дом - от отживших свое вещей. Желательно обдумать свою жизнь, что-то в ней пересмотреть и попробовать начать все заново.

В этот день необходимо есть только легкую пищу, злаки и рыбу. Рекомендуется чистить желудок: следует поужинать не позже 6-7 ч. вечера. На 1 литр теплой воды надо положить 1 столовую ложку соды. Выпивается вода в 2 приема. Сначала пьете 0,5 л этой воды и вызываете рвоту. Содовая вода нужна для того, чтобы не обжечь пищевод, когда желчь будет проходить по нему. Затем еще выпиваете 0,5 л этой воды и снова вызываете рвоту. Это очень благоприятная процедура в 8-й лунный день. Ее лучше всего проводить около 10 часов вечера.

В 8-й лунный день хорошо ка-

яться. Можно готовить лекарства от всех болезней. С этим днем связан желудок.

При неправильном использовании энергии 8-го дня могут возникнуть желудочные боли, внутренняя дрожь, у человека «горят» уши.

В эту ночь можно увидеть вещий сон. Он может даже намекать на ваше истинное предназначение, на то, ради чего вы пришли в этот мир. Не упустите возможности узнать об этом, будьте повнимательнее к этому сну.

**9-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ ДНЯ - «МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ», «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ», «МОЛОКО МАТЕРИ».**

В этот лунный день нас могут обольщать, обманывать, отравлять. 9 лунный день считается сатанинским.

Необходимо вспомнить традицию, идущую через мать, вспомнить жизнь матери, ее заветы, вспомнить бабушку по материнской линии и т.д. В этот день необходимо почистить комнату и вспомнить всех, кто нас обидел. В этот день нас часто преследуют неудачи, ничего не удается. Не надо планировать на этот день важных дел. 9-й лунный день - это день наведения и снятия порчи. Снятие порчи: делается соленая ванночка для ног. Температура воды должна быть приятной для вас. На тазик воды, доходящей

до щиколоток ног, надо стоя бросить горсть соли: сколько возьмется в руку. Стоять в тазике не больше 9-10 минут. В это время хорошо представить себе вертикальный поток, который все смывает с вас и все уходит в эту воду. Больше 10 минут стоять не надо, т.к. потом идет обратный процесс. Это процедура 9-го лунного дня. Но ее можно делать и тогда, когда плохо себя чувствуете.

В 9-й лунный день нельзя есть грибы и продукты, которые несут фаллический символ, т.е. колбасу, морковь и т.п.

Плохо в этот день разлить молоко, разбить зеркало. В 9-й лунный день в зеркало вообще лучше не смотреться, особенно в полный рост, чтобы не обольститься на свой счет. С этим днем связана грудь. Если нарушите традицию этого дня - то могут в 9-й лунный день заболеть кости груди и вы ощутите давящее чувство, которое может перейти в невралгию, или даже приступ стенокардии. В эти сутки могут присниться тяжелые, страшные, даже мучительные сны, но их не надо бояться, и не надо им верить. Это просто провокации, устраиваемые в этот день темными силами.

**«Выколачивание» болезней по сей день используется...**

Часто это индивидуальное упражнение: сам пациент постукивает кулаками или костяшками пальцев по больному месту. При этом значительно усиливается капиллярный кровоток, массируется прилегающая мускулатура и разрушается так называемый солевой каркас. Кроме того, по окончании упражнения происходит поствибрационная релаксация - расслабление мускулатуры.

Это очень полезная процедура для тех, кто перенес инсульт, хочет улучшить память либо избавиться от головных болей.

Приводим комплекс специальных массажно-мануальных манипуляций, с помощью которых можно восстановить нормальное состояние энергетических меридианов и связанных с ними внутренних органов.

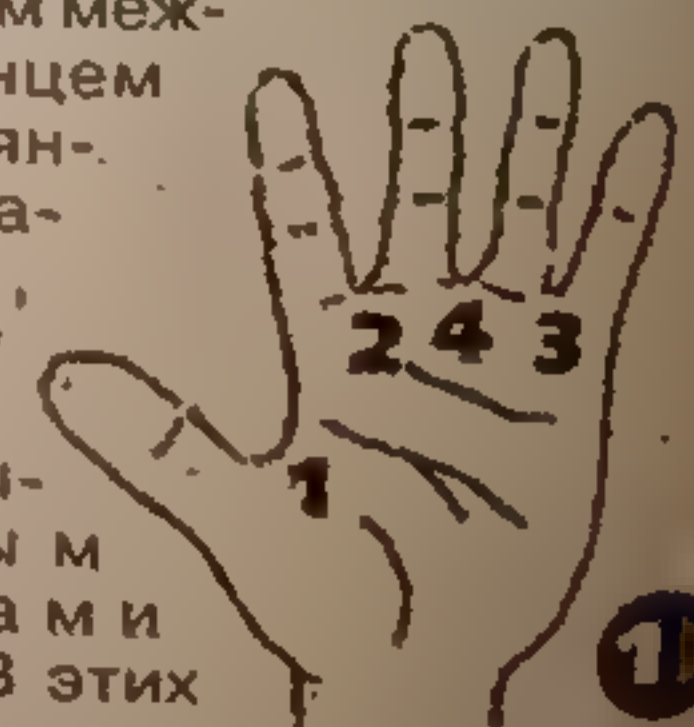
Начинается восстановительный комплекс с обжимания, то есть сдавливания пальца в определенной последовательности. Сначала большой палец, затем указательный, мизинец, средний и, наконец, безымянный. Сила сдавливания должна быть такова, чтобы в сдавливаемом пальце появилась пульсация. Обычно она ощущается в области передней поверхности первой фаланги. Сила сдавливания индивидуальна для каждого пальца, не больше и не меньше, иначе пульсация пропадет. Необходимо отсчитать по 10 ударов пульса на каждом пальце. Данное упражнение оказывает ощутимый седативный (успокаивающий) эффект и хорошо восстанавливает нервную систему.

Следующая манипуляция - «сдаивание». Плотно обхватив палец, нужно как бы стянуть (сдвинуть) кровь в конечную фалангу пальца (как это делает медсестра при взятии крови из пальца), а затем попытаться сдавить кончик пальца до появления легкого ощущения похрустывания. Последовательность воздействия на пальцы та же, что и в предыдущем случае. Это упражнение улучшает обменные процессы головного мозга, восстанавливает память.

«Шипцы» - захватив палец у основания ногтевого ложа, нужно сдавить его в точках по бокам ногтя до появления легкой болезненности (по 10 раз на каждый палец). Упражнение улучшает работу головного мозга, оказывает седативный и гипотензивный (понижающий артериальное давление) эффект.

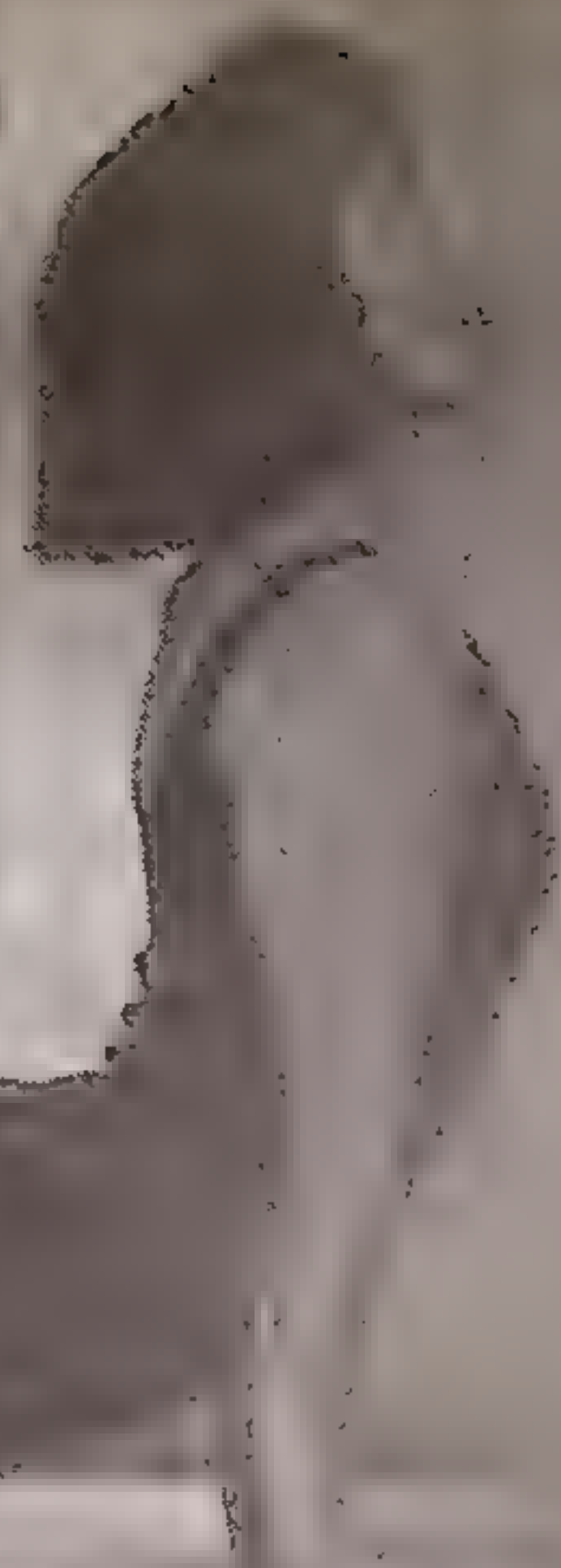
Три «П» - проделывается по 10 сдавливающих движений в точках между большим и указательным, между указательным и средним, затем между мизинцем и безымянным и, наконец, между средним и безымянным пальцами (рис. 1). В этих местах находятся проекционные зоны плеча, подмышек и промежности (поэтому три «П»). Нужно постараться найти такую точку, сдавливание которой будет болезненно. Упражнение оказывает выраженный иммуностимулирующий эффект, но показано при хронических и инфекционных заболеваниях и частых простудах.

© «Помоги себе сам».





# ВЫГНИТЕ СПИНУ ДУГОЙ...



Тяжесть в спине, боль в пояснице, онемение пальцев рук и ног, головные боли... С этими неприятными симптомами знакомы многие. Причиной всему является больной позвоночник, ныне «модное» заболевание остеохондроз. Характеризуется остеохондроз дистрофическим поражением межпозвоночных дисков, чаще в шейном и поясничных его отделах.

Мне по адресу 171720, Тверская обл., г.Весьегонск, ул.П.Морозова, д.26 приходят просьбы составить методику лечения больного позвоночника (я медсестра и массажистка и лечу многих таких пациентов). Попытаюсь рассказать об этом через газету.

Для того чтобы иметь гибкий здоровый позвоночник, нужно немного поработать над собой. Первое - это гимнастика, рекомендованная Полем С.Брэггом, великим энтузиастом здорового образа жизни. Все упражнения основаны на растяжении позвоночника и укреплении мышц спины.

**Упражнение № 1.** Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Опустите таз почти до пола, поднимите голову и откиньте ее назад. Опустите таз как

можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Делайте это упражнение медленно.

**Упражнение № 2.** Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину, тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движение делайте медленно и постоянно думайте о растяжении.

**Упражнение № 3.** Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального по-

родком колен. Держите это положение туловища в течение пяти секунд.

**Упражнение № 5.** Это упражнение одно из самых важных из растягивающих позвоночник. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы. Исходное положение то же, что и для упр. № 1. Лягте на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

**Вторым необходимым условием оздоровления позвоночника является правильное питание.** Пища должна на 3/5 состоять из свежих овощей и фруктов. Постарайтесь из своего рациона исключить копчености, жареную пищу, продукты, имеющие в своем составе консерванты. Включайте в свое меню пищу, богатую витаминами, особенно А, С, Д и В.

**Третье условие - это очищение организма от шлаков при помощи голодания.** Достаточно 24-часового голодания на дистиллированной воде один раз в неделю и из ваших суставов выведутся кальцифицированные кристаллы.

Не нужно забывать и о природных наших помощниках - травах. В нашем лесном краю их очень много. Одним из лучших в лечении остеохондроза

## САМОВНУШЕНИЕ - ВЕЛИКАЯ ВЕЩЬ!

В этом я убедилась не однажды. Использовать его можно на благо себе. Вот пример. Кто сидел на диете, тот знает, как мучительно хочется в это время сладенького, копчененького, жирненького. Дверь холодильника время от времени представляет вашему взору все это великолепие, а вам оно противопоказано. Слезы бегут? Не отчаивайтесь, есть один волшебный психологический прием, который на женщин действует безотказно. Представьте, что лакомство лежит на вашей правой ладони, а на левой же ладони лежит нечто, вызывающее отвращение, например, дохлый мышонок или лягушка. Сомкните руки в замок и подержите их так 30 секунд. Если вы представите все достаточно ярко, то отвращение к данному продукту вам гарантировано, а следовательно, и тонкая талия тоже.

О.БОГАТЕЕВА, г.Архангельск.

## КАКОЙ БЫВАЕТ МЕД

Всем известно, что мед полезен для здоровья. Он нормализует работу многих внутренних органов, улучшает состав крови, повышает иммунитет, является мощным источником энергии, предохраняет организм от преждевременного старения. Однако для достижения желаемого результата очень важно знать, какой мед употреблять. Всего насчитывается более 60 видов меда. Вот характеристики некоторых из них.

**Белоакациевый мед** - прозрачный, почти бесцветный, при кристаллизации белый, мелкозернистый, напоминающий снег. Применяется как общеукрепляющее средство, а также при бессоннице, желудочно-кишечных, почечных заболеваниях, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

**Гречишный мед** имеет цвет от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого, кристаллизуется в кашицеобразную массу, превосходит белоакациевый мед по количеству и качественному составу.

при ослаблении сердечной мышцы, при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, желчевыводящих путей и гинекологических заболеваниях. Оказывает хорошее местное действие при лечении гнойных ран и ожогов. Имеет сильные антибактериальные свойства.

**Полевой мед** - светло-желтого цвета, иногда желтовато-коричневатого. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, рекомендуется при головной боли, бессоннице, учащенном сердцебиении и болях в области сердца.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

РЕЦЕПТ

ИЗ КОНВЕРТА

МЕСЯЦ



за жизни. Все упражнения основаны на растяжении позвоночника и укреплении мышц спины.

**Упражнение № 1.** Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Опустите таз почти до пола, поднимите голову и откиньте ее назад. Опустите таз как

его рационал исключать копчености, жареную пищу, продукты, имеющие в своем составе консерванты. Включайте в свое меню пищу, богатую витаминами, особенно А, С, Д и В.

Третье условие - это очищение организма от шлаков при помощи голодания. Достаточно 24-часового голодания на дистиллированной воде один раз в неделю и из ваших суставов выведутся кальцифицированные кристаллы.

**Упражнение № 3.** Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опустите в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

**Упражнение № 4.** Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и охватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не опуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбор-

очной, почти бесцветный, при кристаллизации белый, мелкозернистый, напоминающий снег. Применяется как общеукрепляющее средство, а также при бессоннице, желудочно-кишечных, почечных заболеваниях, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

**Гречишный мед** имеет цвет от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого, кристаллизуется в кашицеобразную массу, превосходит белоакациевый мед по количеству и качественному составу аминокислот и витаминов, отличается большой активностью содержащихся в нем ферментов. Применяется при желчно- и почечно-каменных заболеваниях, при малокровии, заболеваниях печени, для укрепления сердечной мышцы.

**Липовый мед** применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы,

мышцы, при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, желчевыводящих путей и гинекологических заболеваниях. Оказывает хорошее местное действие при лечении гнойных ран и ожогов. Имеет сильные антибактериальные свойства.

**Полевой мед** - светло-желтого цвета, иногда желтовато-коричневатого. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, рекомендуется при головной боли, бессоннице, учащенном сердцебиении и болях в области солнечного сплетения.

**Цветочный мед** благоприятно влияет на сердечную деятельность. Применяется также при гинекологических заболеваниях.

**Сотовый мед** оказывает на организм общеукрепляющее и омолаживающее действие. Пережевывание восковых сот способствует очистке зубов и дезинфекции полости рта.

© «АиФ-Новости».



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### МЕСЯЦ - И НЕТ ПЛЕВРИТА

Хочу предложить свой рецепт лечения мокрого плеврита. Сама я лечилась 15 лет назад, а сейчас мне 54 года. А рецепт дал мне один добрый человек - сосед по даче. Он знал о моих страданиях и решил помочь. Помню, он еще сказал: «Состав этот и не такие легкие очищал». Откровенно говоря, не знаю, что он имел в виду. Возможно, состав пригоден и для лечения туберкулеза. Попробуйте и напишите о результатах в «Твое здоровье».

Итак, состав:

400 г хорошего качества цветочного меда и 1 бутылку (0,5 л) свежего пива перемешать в эмалированной посуде и довести до кипения. Не кипятить! Разлить в темные бутылки, укутать в темные тряпки и поставить в темное теплое место на 3-5 суток. Пить по 50-100 г 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Мой сосед сказал, что курс лечения может быть разным. Мне, например, это средство помогло примерно за месяц, а кому-то, может, понадобится больше или меньше времени. Главное, имейте терпение и не бросайте курс на половине пути.

От всей души желаю всем успешного лечения и выздоровления.

А.А.ДЕМИНА,  
В.Новгород.

# КУКУРУЗА НА СТОЛЕ

В народной медицине издавна применялись кукурузные рыльца как желчегонное и мочегонное средство, при кровотечениях и женских болезнях и как успокаивающее средство. Назначают препараты кукурузных рылец при холециститах, холангитах и гепатитах с задержкой желчеотделения.

Кровоостанавливающее, противовоспалительное и мочегонное действие кукурузных рылец используют при почечно-каменной болезни и водянке, наличии песка в моче, воспалительных и катаральных явлениях в мочевыводящих путях, нарушениях обмена веществ, особенно минеральных, отеках различного происхождения. Особенно эффективно мочегонное действие при отеках сердечного происхождения и заболеваниях почек.

Исследованиями установлено, что мочегонное действие выше от настоя кукурузных рылец и слабее от жидкого экстракта и отваров, о чем часто забывают при назначении.

**Приготовление настоя:** 20 г измельченных кукурузных рылец залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать этот настой по 1 столовой ложке через каждые три часа. Можно приготовить такой настой: 15-20 г рылец залить 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить, выпить в течение дня.

При почечно-каменной болезни, песке в моче, воспалении мочевыводящих путей, нарушении обмена веществ, холециститах, холангитах, кроме указанного выше настоя, готовить отвар из сбора: 20 г кукурузных рылец, 20 г сухих створок плодов фасоли, 20 г листьев толокнянки; 40 г сбора залить 1 л кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить, долить холодной кипяченой водой до первоначального объема (1 л), выпить в течение дня в шесть приемов.

**Приготовление отвара:** 1 столовую ложку измельченных кукурузных рылец залить 1,5 ста-

кана холодной воды, кипятить 30 минут в закрытой посуде, остудить, процедить, долить холодной кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2-3 столовые ложки через 3-4 часа (при желчно-каменной и мочекаменной болезнях).

**Приготовление желчегонного отвара:** 1 столовую ложку кукурузных рылец залить 1,5 стакана холодной воды, кипятить 60 минут, осту-

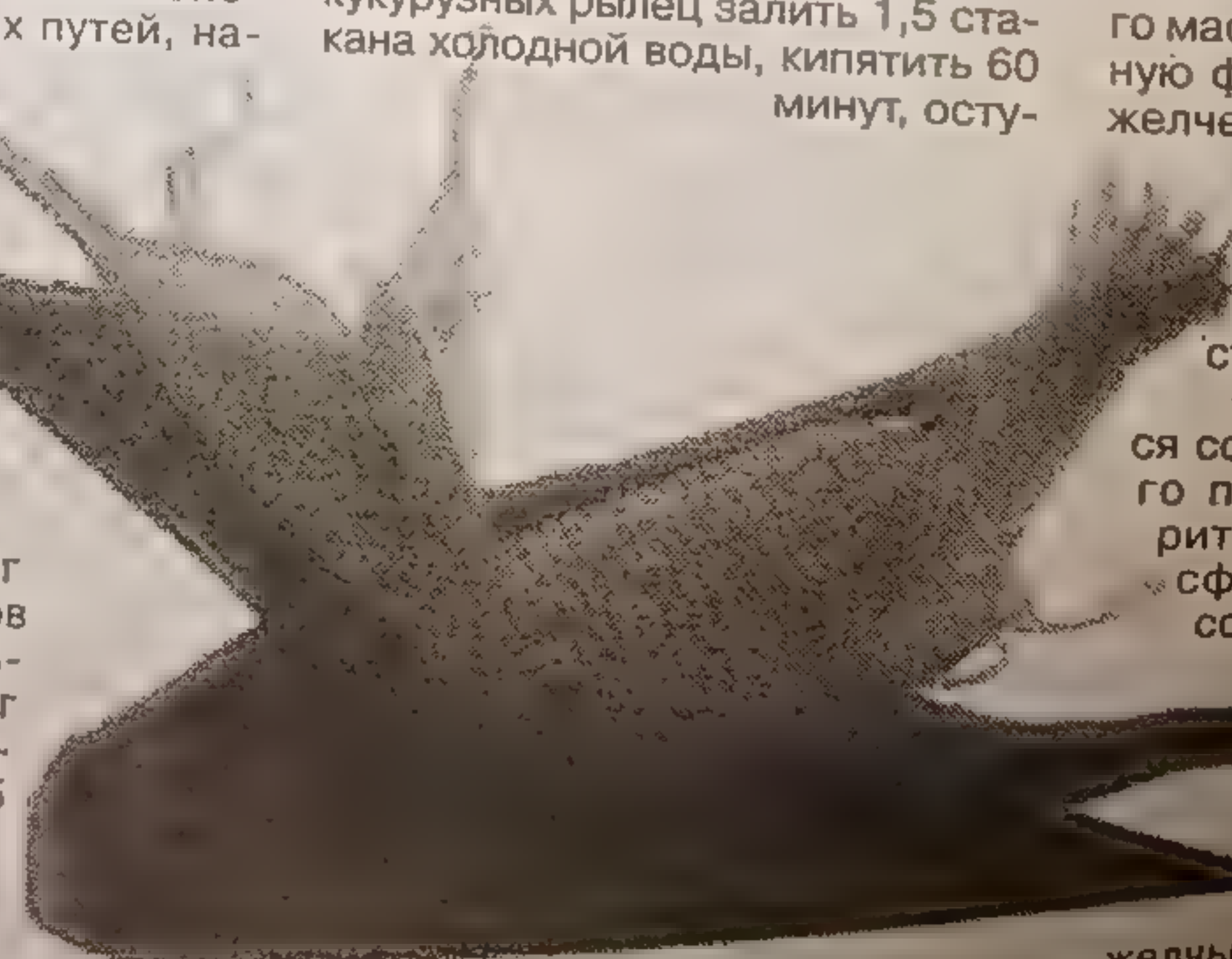
ней (в почках и мочевом пузыре), а также являются укрепляющим и желчегонным средством, их применяют при желтухе. Рыльца, собранные во время цветения и переработанные с медом, принимают при туберкулезе легких и сердечных отеках.

Экспериментально установлено также воздействие кукурузного масла на токсическую и моторную функции желчного пузыря и желчевыводящих путей. С начала приема масла наблюдается снижение тонуса желчного пузыря с последующим через 2-3 минуты стойким его повышением.

Одновременно усиливается сокращение стенок желчного пузыря, сочетающееся с ритмической деятельностью сфинктера. Максимальное сокращение желчного пузыря достигается в интервале от 5 до 90 минут, затем тонус желчного пузыря снижается и пузырь наполняется свежей

желчью. В медицине кукурузное масло применяют чаще для профилактики и лечения атеросклероза. Принимают его за 30-60 минут до еды по 75 г в сутки.

А.ЦОКОЛ.  
© «Айболит».



дуть, процедить, долить холодной кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в охлажденном виде по 1-2 столовые ложки 4 раза в день.

Препараты кукурузных рылец способствуют растворению кам-



# ОСЕНЬ ЖИЗНИ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ХМУРОЙ...

Владимир Николаевич Шабалин - академик Российской академии медицинских наук, директор первого в России Научно-исследовательского института геронтологии. Здесь изучают многообразные аспекты старения организма, стремятся проникнуть в тайны природы и найти способы управлять жизненными процессами.

- После 60 лет практически все приобретают «букет» из десятка заболеваний...

- И набор их практически стандартен: гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, артриты, артрозы, гастрит, холецистит, колит...

Особенность и, если хотите, коварство пожилого возраста в том, что и жизненные процессы, и ощущения человека словно обретают иное качество, иной уровень: пожилые острее чувствуют утраты и обиды, труднее преодолевают бытовые неурядицы, а добро, участие, даже самую малую радость ценят во много раз выше, чем прежде.

Болеют пожилые люди тяжелее и дольше, чем в молодом и даже в среднем возрасте. В то же время некоторые болезни проявляются у них неярко, нетипично. Иногда симптомы одного заболевания как бы затушевывают, «прикрывают» признаки другого, подчас более серьезного. Например, человек страдает ревматическим артритом. Мучительная боль в суставах заставляет его забыть о язвенной болезни. А другой пациент, сосредоточившись на язве, не придаст значения боли в сердце, не скажет о ней врачу. Винить его в этом трудно - эти болезни...

ства более простые и доступные: постарайтесь наладить рациональное питание, режим труда и отдыха, не пренебрегайте закаливанием и посильной физкультурой, прогулками на свежем воздухе, откажитесь от курения и, конечно, стремитесь, чтобы в семье были покой и равновесие.

- «Букету» болезней у пожилых неизбежно сопутствует «мешок» лекарств - иногда до десятка наименований в день. Поистине это - химическая атака на организм. Не получается ли так: одно лечишь, а другое калечишь?

- Большое количество лекарств не может быть совсем уж безобидным. Хотя бы потому, что они воздействуют прежде всего на органы пищеварения - желудок, 12-перстную кишку, печень, поджелудочную железу, кишечник. Когда «удар» наносится не один год, слизистой оболочке непросто это выдерживать, и печень - наша главная внутренняя лаборатория - все хуже справляется со своей функцией очищения.

Поэтому пациенты должны помнить непреложное правило: принимать лекарства можно только по назначению врача и по рекомендованной им схеме.

## КАК БОРОТЬСЯ С ГРУСТНОЙ СТАРОСТЬЮ

Утро. Вставать не хочется. Сделайте небольшое усилие и, не открывая глаз, начинайте гимнастику лежа. Потом - несколько упражнений сидя. Затем легкими, нежными движениями помассируйте все тело - разгоните кровь по сосудам. Вы и не заметили, как сон улетел. А теперь подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе: «С добрым утром!»

**Завтрак на столе:** масло сливочное, сыр, колбаса... Остановитесь! Зачем вам столько холестерина? У вас уже достаточно этих накоплений! Не лучше ли «почистить» сосуды геркулесом?

**Что это вы готовите на ужин?** Жареная картошка с яйцом? Ну можно ли так не любить свой холецистит и гастрит! Они вам этого не простят. Жаль, что вы забыли: на балконе у вас тыква и кабачок с огорода, а в холодильнике творог, виноград, гречневая каша. Да...

## ВОЛНЕНИЕ - ТОЛЬКО НАТОЩАК

Американские физиологи из университета в Огайо установили и доказали, что жирная пища, поглощаемая человеком в состоянии сильного волнения, наносит организму невосполнимый ущерб.

Это объясняется тем, что под действием стресса кровь человека крайне медленно освобождается от жироподобных веществ семейства триглицеридов, которые участвуют в процессе склеротизации артерий.

В эксперименте участвовали около 70 добровольцев, готовых ради интересов науки разволноваться не на шутку, а затем съесть тарелку вредоносной пищи.

MIGnews.com.

## КРАСИТЕ ВОЛОСЫ? ЗРЯ

Оказывается, привычка красить волосы не так уж безобидна и с годами отражается не только на пышности шевелюры. Шведские ученые утверждают, что у женщин, которые в течение 20 лет регулярно красили волосы, вдвое выше риск заболеть ревматизмом.

© «Семейный доктор».

## ЛЕЧЕНИЕ ВКУСОМ

Лечение вкусом основано на разном его воздействии на человека. Различают 6 основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький, вяжущий.

Сладкие вкусовые ощущения способствуют расширению кровеносных сосудов. По...

Фото Александра ВАХРОМЕЕВА.



даже в среднем возрасте. В то же время некоторые болезни проявляются у них неярко, нетипично. Иногда симптомы одного заболевания как бы затушевывают, «прикрывают» признаки другого, подчас более серьезного. Например, человек страдает ревматическим артритом. Мучительная боль в суставах заставляет его забыть о язвенной болезни. А другой пациент, сосредоточившись на язве, не придаст значения боли в сердце, не скажет о ней врачу. Винить его за это трудно - эти боли схожи. Но «держат» их, стараться перетерпеть очень опасно.

«Смазанность», «маскировка» болезней у людей старшего возраста создают врачу определенные сложности при диагностике. Но главное - притупляют бдительность самих пациентов. Так возникает риск упустить момент, когда еще можно оказать своевременную помощь. Поэтому, если пожилого человека что-то беспокоит, не стоит дожидаться, когда «само пройдет» - лучше обратиться к врачу. А онколога и гастроэнтеролога надо посещать регулярно, даже если нет никаких жалоб. Здесь нужна особая настороженность. Дело в том, что различные опухоли или язвы желудка и 12-перстной кишки у пациентов старшего возраста могут развиваться как «немые», без явных признаков.

Для укрепления и стимулирования защитных сил есть сред-

всего на органы пищеварения - желудок, 12-перстную кишку, печень, поджелудочную железу, кишечник. Когда «удар» наносится не один год, слизистой оболочке непросто это выдерживать, и печень - наша главная внутренняя лаборатория - все хуже справляется со своей функцией очищения.

Поэтому пациенты должны помнить непреложное правило: принимать лекарства можно только по назначению врача и по рекомендованной им схеме. Нельзя допускать никакой самодетельности. Для людей старшего возраста она может обернуться последствиями не просто тяжелыми - драматическими.

Конечно, без лекарств старым людям не обойтись, но надо стараться свести их к необходимому минимуму, а в некоторых случаях заменить другими средствами. Возьмем артриты, артрозы, при которых суставы теряют подвижность. Лекарства помогают лишь снять боль, немного приостановить развитие патологического процесса. Но только движения - ежедневная специальная гимнастика, ходьба не дадут суставам совсем окостенеть.

Физическая активность для пожилых людей порой более целебна, чем лекарства.

Беседу вела  
Татьяна СКОРБИЛИНА.  
© «Врачебные тайны».

## ФИЗКУЛЬТУРА ЭФФЕКТИВНЕЕ ЛЕКАРСТВ

Физические упражнения, низкокалорийная диета и потеря лишнего веса лучше всего помогают избежать диабета и могут быть более эффективны, чем лекарства. Таковы выводы исследования, о котором рассказывает последний выпуск медицинского журнала *New England Journal of Medicine*.

Вероятность заболеть диабетом у тех, кто начинает вести более здоровый образ жизни, снижается на 58% по сравнению с теми, кто ограничивается таблетками. При этом журнал уточняет, что речь идет о том типе заболевания, который развивается у людей в зрелом возрасте.

Избежать этой болезни, считают ученые, помогает диета, в основе которой фрукты, овощи,

рыба и птица. Красное мясо, молочные продукты с высоким содержанием жира и сладкая выпечка, напротив, увеличивают риск диабета, передает *NewsEtax* со ссылкой на Reuters.

Перемены в образе жизни вовсе не обязательно должны быть радикальными. Ученые полагают, что достаточно гулять хотя бы по два с половиной часа в неделю и сбросить 7% веса.

© «Известия».

Утро. Вставать не хочется. Сделайте небольшое усилие и, не открывая глаз, начинайте гимнастику лежа. Потом - несколько упражнений сидя. Затем легкими, нежными движениями помассируйте все тело - разгоните кровь по сосудам. Вы и не заметили, как сон улетел. А теперь подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе: «С добрым утром!»

**Завтрак на столе:** масло сливочное, сыр, колбаса... Остановитесь! Зачем вам столько холестерина? У вас уже достаточно этих накоплений! Не лучше ли «почистить» сосуды геркулесом?

**Что это вы готовите на ужин?** Жареная картошка с яйцом? Ну можно ли так не любить свой холецистит и гастрит! Они вам этого не простят. Жаль, что вы забыли: на балконе у вас тыква и кабачок с огорода, а в холодильнике творог, винегрет, гречневая каша. Вернее, чем они, вечерних друзей не сыщите.

**Вы не устали судачить у подъезда?** Ноги от долгого сидения не затекли? А ведь прямо за домом - старый парк. Входите смелее, прибавьте шаг, расправьте плечи. Уже легче дышится? Замечательно! Завтра приходите снова. И послезавтра - тоже. Не забудьте захватить семечек и крошек для птиц.

**Давление поднялось.** Отчего бы? Вы так и не поняли? А кто целый день у телевизора дежурил! Четыре сериала посмотреть - истинный «подвиг». И вы забыли свое обещание навестить больную соседку. Не грех бы и помочь ей - белье сменить, причесать, покормить, посуду помыть. А какую благодарную улыбку вы получите - душа посветлеет.

**«Сдает» память? Тренируйте ее.** Начинайте учить стихи наизусть. Лучше Пушкина: запоминается легко и каждая строка - наслаждение. Повторяйте их, когда съедете или вяжете дома, едете в транспорте, гуляете.

**Вчера был «магнитный» день.** Голова болела и кружилась, сердце сжималось. А сегодня - апатия: только бы лежать лицом к стене. Теперь частенько посещает вас «душевная непогода». Но неужто вы позволите ей взять верх? Ни за что!

**Поднимитесь с дивана.** Достаньте из шкафа любимое платье и туфли. Надели? Теперь подберите живот, выпрямите спину, поднимите голову. Что говорит зеркало? Осанка в порядке! Дальше - поправили прическу, немного косметики на лицо. На одежду - две капли духов.

Проверьте: газ и свет выключен, кран не течет? Теперь можно закрыть за собой дверь и в путь. Куда? Например, в картинную галерею, в музей, на выставку, в гости.

## СВИНЬЯ ПОМОЖЕТ НАМ ОМОЛОДИТЬСЯ?

В организме есть клетки, ткани, органы, которые он пытается поддержать на высоком функциональном уровне как можно дольше (мозг, печень, надпочечники). А такие органы, как мышцы, кости, подкожно-жировая клетчатка, не играющие первостепенной роли в нашем существовании, могут страдать из-за дефицита клеток-предшественников, рассказывает «Медицинская газета».

И именно они вызывают первые признаки старения организма: снижается тонус кожи, появляются морщины, хрупкость костной ткани, шаркающая походка. Мозг еще может активно работать,

но если процесс биологического старения продолжается дальше, то затрагиваются и другие, уже жизненно важные органы.

В конце концов наступает рубеж, перешагнуть который никому не дано, - смерть. Это естественный процесс, и авторы открытия не ставят перед собой задачу подарить человеку бессмертие и вечную молодость. Это невозможно, а с точки зрения биологической целесообразности и не нужно. Но увеличение продолжительности жизни, причем ее активного, творческого периода на 15-20 лет не только возможно, но

и совершенно необходимо, полагают сибирские ученые.

Для омоложения человеческого организма ученым кажется перспективной пересадка клеток-предшественников красного костного мозга. Причем донорами могут стать и животные. В частности, организм свиньи как источник донорских клеток вполне приемлем, считают они.

Россия-Он-Лайн.



**ВКУСОМ**

Лечение вкусом основано на разном его воздействии на человека. Различают 6 основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький, вяжущий.

**Сладкие вкусовые ощущения** способствуют расширению кровеносных сосудов. Поэтому сладкий вкус используют для лечения гипертонической болезни, различных воспалительных процессов в печени, диареи, анорексии и даже импотенции.

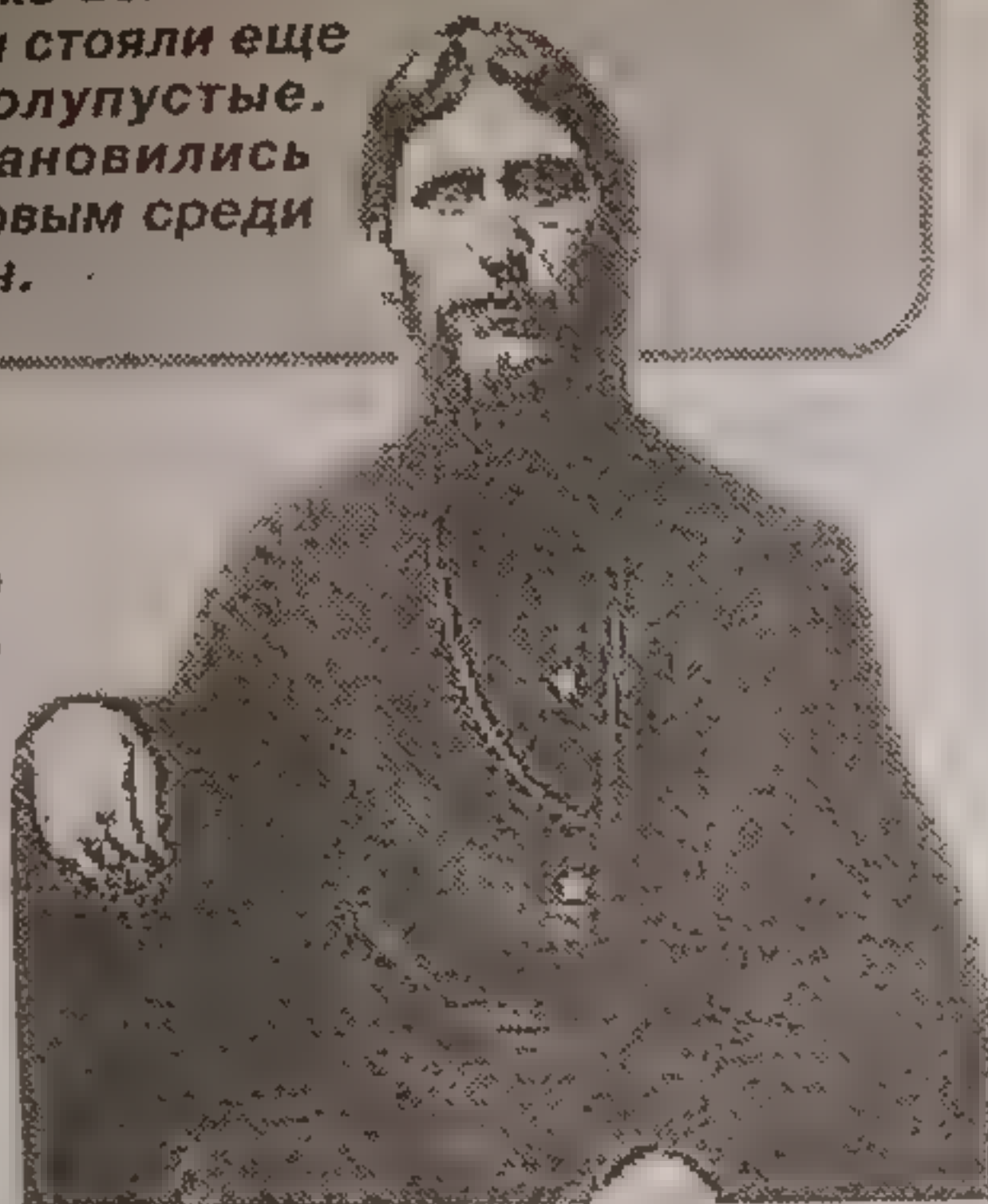
**Кислый вкус** вызывает сужение сосудов. Кислые вкусовые воздействия на язык показаны при гипотонии. Они способствуют очищению организма от шлаков. Кислый вкус также способствует увеличению веса.

**Соленый вкус** улучшает пищеварение и задерживает воду в организме, что особенно полезно при хронических запорах, острый - оказывает противомикробное действие, улучшает аппетит, согревает.

**Горький вкус** оказывает противовоспалительное действие, выводит из организма соли, очищает его от шлаков. А **вяжущий вкус** помогает при поносах, ускоряет заживление ран, улучшает свертываемость крови. При лечении вкусом пищу надо подольше держать во рту, перемещая по всей поверхности языка.



Непросто начинался новый XX век. Россия готовилась подняться на голгофу, чтобы через страдания братоубийственной войны, ценой миллионов жизней начать новый эксперимент, жертвенную роскошь которого могла позволить себе только великая нация. Или безумная... Храмы стояли еще непоруганные, но уже полупустые. Знаменем времени становились пророки и юродивые. И первым среди них был Григорий Распутин.



Наметим пунктиром основные этапы биографии Распутина. О детстве будущего знаменитого старца известно крайне мало. Григорий Распутин родился в крепкой крестьянской семье в селе Покровское Тобольской губернии в 1869 году. Отец - Ефим Яковлевич имел земельный надел, мельницу, промышленный извоз и рыболовство. Но крестьянский труд не привлекал юного Гришу.

Веселие Руси - питье - не привело юношу к добру: стал он погуливать да за девками бегать. Пошли от того многие беды, не раз бывал Григорий жестоко бит, но, отлежавшись, вновь принимался за прежнее. Однако летом 1893 года на Распутина, как он сам признавал, снизошла благодать - во время молотбы воткнул он лопату в ворох зерна и отправился на богомолье.

## ЮРОДИВЫЙ

Скитания в конце концов привели его в 1903 году в Петербург. Здесь он встречается со знаменитым Иоанном Кронштадтским; среди его близких знакомых - ректор духовной академии отец Феофан. Распутин уже стяжал авторитет святого старца, способного спасти человеческую душу. Старец Григорий популярен не только среди духовенства, все чаще его можно встретить в светских салонах.

Распутин вращался среди самых разных людей, и для многих эти встречи запомнились на всю жизнь. Неоднократно встречается в мемуарной литературе упоминание о некоторой загадочной болезненности и странном обмороках, случавшихся со старцем.

Сын Григорий Ефимович достаточно откровенно рассказал о болезненных в автобиографических записках. Иногда его по-прежнему мучили: «Злодей враг

возбуждение, переходящее в экстаз, с потерей памяти, леной на губах.

Несложно проследить любопытную цепочку симптомов, наводящих на мысль о вероятном диагнозе заболевания, которым страдал Григорий Распутин, - эпилепсии.

Как считают медики, эпилепсия неизбежно приводит к серьезным психическим нарушениям, распаду личности. Однако, глядя в длинный список жертв падучей, нельзя не поразиться обилию великих имен: пророк Магомед, Федор Достоевский, Жан-Жак Руссо, Петр I...

## ЦАРЬ И СТАРЕЦ

1 ноября 1905 года Николай II записал в дневнике: «Мы познакомились с божьим человеком Григорием из Тобольской губернии». Эта дата стала отправ-

ной точкой, с которой началась наша жизнь, ее замкнутость, тревожную религиозность, постоянное ожидание беды. Алексея лечили лучшие русские врачи, но лекарства от болезни не существовало. Отчаявшись найти спасение в медицине, родители пытаются обрести надежду на чудо. Таким чудом стал Григорий Распутин.

Наиболее тяжелый кризис у Алексея случился осенью 1912 года в охотничьем имении Спала. Выпрыгнув из лодки, он почувствовал резкую боль в паху. Врачи диагностировали быстро увеличивающуюся гематому.

Надежда на выздоровление была потеряна, медики беспомощно разводили руками. В

еще половой гипнотизм, каким, очевидно, в высокой степени обладал старец Распутин». В пользу этого предположения свидетельствует полицейский рапорт о поведении Распутина во время его посещения Первопрестольной, принявшем «совершенно безобразный характер какой-то половой психопатии».

Жена Распутина Прасковья спокойно относилась к похождениям мужа. «Сил у него на всех хватит», - говаривала она.

Психоаналитики издавна проводят четкую связь между половым чувством и религиозным экстазом. О склонности совмещать эротику с религией, приписывая первой божествен-

# СТРАСТИ ПО РАСПУТИНУ



ЗАГАДКИ  
ИСТОРИИ

ночь, когда над умирающим ребенком совершали причастие, императрице пришла телеграмма от Распутина: «Бог увидел ваши слезы и услышал ваши молитвы. Не убивайтесь. Маленький не умрет. Не разрешайте докторам надоедать ему слишком». Спустя несколько часов врачи констатировали улучшение состояния мальчика!

Многие очевидцы оставили описание этого случая, но никто не попытался понять чувства матери, заново обретшей ребенка. И единственный человек, который смог помочь ей, был Григорий Распутин.

## ИСКУСИТЕЛЬ

О сильном суггестивном влиянии Распутина вспоминали многие свидетели. Хорошо известен случай, когда во время телефонного разговора ему уда-

лось убедить ее в том, что ее ребенок не умрет, и выдавая ее за вельямины, писал еще профессор Форель в своем классическом труде «Половой вопрос».

## СМЕРТЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Спустя два дня после убийства тело Распутина было обнаружено подо льдом близ Крестовского острова в Петрограде. Патологоанатомическое исследование проводил профессор Косоротов. Вскрытие проводилось ночью 20 декабря в покойницкой Чесменской кладбищенской церкви.

Профессор Косоротов сразу развенчивает два мифа, сложившихся в популярной литературе об убийстве Распутина. Во-первых, смерть последовала от кровотечения вследствие огнестрельного ранения в живот, а не от утопления. Во-вторых, медэксперт не обнаружил следов цианистого калия, которого, по словам Юсупова, Распутин успел принять не менее

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№17, апрель 2002 года

## ЧЕТЫРЕ СРЕДСТВА ОТ ХАНДРЫ

Каждый человек, находящийся в дурном расположении духа, хочет «исправить» свое настроение. А можно ли улучшить свое настроение, руководствуясь научно обоснованными методами? Британский психолог Гарольд Снайкер из Оксфордского университета разработал ряд рекомендаций по этому вопросу.

По мнению Снайкера, около 70 процентов людей, с кем приходилось ему беседовать, действовали методами «отвлечения», которые не могут кардинально улучшить настроение человека. Снайкер отмечает эти «негативные» попытки:

- \* Общение с людьми, пассивный отдых и праздное времяпрепровождение, просмотр фильмов, чтение книг, газет, журналов является лишь сугубо временным лекарством.

- \* Не поможет улучшить настроение и прием алкогольных напитков.

- \* Не нужно бурно проявлять эмоции. Вопреки широко распространенному мнению, слезы, крик и плач не утешат, а лишь ухудшат ваше настроение.

- \* Самое опасное - «лелеять» свое настроение, «упиваться» своими переживаниями.

По мнению Снайкера, есть уже хорошо апробированные четыре наиболее эффективных средства «ликвидации» дурного расположения духа.

1. Постарайтесь активнее себя «зауважать», вспомнить все лучшее, что было в вашей жизни - ваши удач, достижения в самых различных сферах жизни.

2. Неоценимую помощь в ликвидации плохого настро-

ПУБЛИКАЦИИ



рен не только среди духовенства, все чаще его можно встретить в светских салонах.

Распутин вращался среди самых разных людей, и для многих эти встречи запомнились на всю жизнь. Неоднократно встречается в мемуарной литературе упоминание о некоторой загадочной болезненности и странных обмороках, случавшихся со старцем.

Сам Григорий Ефимович достаточно откровенно рассказал о своих недугах в автобиографических записках. Иногда его посещали видения: «Злодей враг завидовал всему моему доброму делу, то он являлся в виде нищего, то мне казалось, что деревня еще более как 30 верст, смотришь из-за леску и вышел на долину - тут и село. Экой сатана!» Иной раз «во время сношения с женой являлась Троица во свете». Распутин признавался: «Вся жизнь моя была болезнью. Всякую весну я по сорок ночей не спал. Сон будто как забытое, так и проводил все время с 15 лет до 38 лет. Медицина мне не помогала, со мной ночами бывало, как с маленьким - мочился в постели».

Не укрывшись от наблюдателей распутинская страсть к бешеным пляскам, во время которых он приходил в необыкновенное

Как считают медики, эпилепсия неизбежно приводит к серьезным психическим нарушениям, распаду личности. Однако, глядя в длинный список жертв падучей, нельзя не имен: пророк Магомет, Достоевский, Жан-Жак Руссо, Петр I...

### ЦАРЬ И СТАРЕЦ

1 ноября 1905 года Николай II записал в дневнике: «Мы познакомились с божьим человеком Григорием из Тобольской губернии». Эта дата стала отправной точкой знаменитой легенды: русский царь под сапогом Распутина.

Сам Николай II достаточно четко сформулировал свое отношение к Распутину: «Он просто добрый, религиозный, прямодушный русский человек. Когда тревоги или сомнения одолевают меня, я люблю поговорить с ним и неизменно чувствую себя потом спокойно».

Основной причиной, задержавшей Распутина при царском дворе, стала болезнь маленького наследника престола цесаревича Алексея - гемофилия, или нарушение свертываемости крови.

Недуг наследника предопределил образ жизни царской се-

ко часов врач констатировал улучшение состояния мальчика!

Многие очевидцы оставили описание этого случая, но никто не попытался понять чувства матери, заново обретшей ребенка. И единственный человек, который смог помочь ей, был Григорий Распутин.

### ИСКУСИТЕЛЬ

О сильном суггестивном влиянии Распутина вспоминали многие свидетели. Хорошо известен случай, когда во время телефонного разговора ему удалось купировать болевой приступ у цесаревича.

Очевидно, Распутин в своих странствиях усвоил нехитрые приемы, позволяющие запоминать его после первой же встречи. При знакомстве он долго жал руку, пристально вглядываясь в глаза собеседника, заставляя его опустить взор. Особенно сильно ощущали гипнотические способности Распутина женщины. В. Бехтерев объяснял это чувственно-эротической силой старца: «Если кто и хотел бы понимать все, что известно относительно покорения дам высшего общества грубым мужиком Распутиным с точки зрения гипнотизма, то он должен не забывать, что, кроме обыкновенного гипнотизма, есть

анатомическое исследование проводил профессор Косоротов. Вскрытие проводилось ночью 20 декабря в покойницкой Чесменской кладбищенской церкви.

Профессор Косоротов сразу развенчивает два мифа, сложившихся в популярной литературе об убийстве Распутина. Во-первых, смерть последовала от кровотечения вследствие огнестрельного ранения в живот, а не от утопления. Во-вторых, медэксперт не обнаружил следов цианистого калия, которого, по словам Юсупова, Распутин успел принять не менее семи смертельных доз. Вероятно, версия о яде была придумана для того, чтобы лишний раз пощекотать нервы обывателей рассказом о колдовских чарах Распутина.

Набальзамированное тело Распутина перевезли в Чесменскую богадельню. Императрица с дочерьми приехала проститься со своим другом и долго молилась. Спустя три дня состоялось погребение. До отречения Николая II оставалось немногим более двух месяцев...

Через три месяца ночью к могиле Распутина прибыл отряд саперов. Гроб выкопали и вскрыли. Тело обложили дровами, облили бензином и сожгли...

Александр КРЫЛОВ.  
© «Врачебные тайны».

Самое опасное - «лелеять» свое настроение, «упиваться» своими переживаниями.

По мнению Снайкера, есть уже хорошо апробированные четыре наиболее эффективных средства «ликвидации» дурного расположения духа.

1. Постарайтесь активнее себя «зауважать», вспомнить все лучшее, что было в вашей жизни - ваши удачи, достижения в самых различных сферах жизни.

2. Неоценимую помощь в ликвидации плохого настроения может сыграть секс, пусть даже случайная связь. Практика показывает, что этот вид чувственного наслаждения способен мгновенно изменить ваше настроение в отличие от алкоголя и общения с друзьями, - психологические и физиологические процессы, вызванные сексом, практически во всех случаях кардинально меняют ваше настроение.

3. Напрягите свою фантазию, чтобы прокрутить в голове ситуацию, сходную с той, что вызвала ваше дурное настроение; главное, сделайте это на чисто рациональном уровне, не позволяя разыграться эмоциям.

4. И, наконец, скажите себе, что ваша жизнь не так плоха по сравнению с теми, кто стоит ниже вас на ступенях социальной лестницы. Кроме того, сравните свое положение с положением людей, попавших в беду при самых различных обстоятельствах.  
ЭКСТРА-ПРЕСС.

## Пить или не пить лекарства? Сохранить здоровье без таблеток вам поможет газета

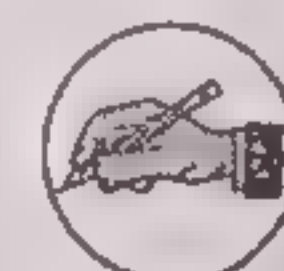
**САМ  
СЕБЕ ЛЕКАРЬ**

Важней всего  
здоровье в доме

Индекс 84712

Льготная подписка  
по Нижегородской области  
до 14 мая.

Цена на 6 мес. 64 руб. 92 коп.



ВОТ ТАК  
НОВОСТЬ!

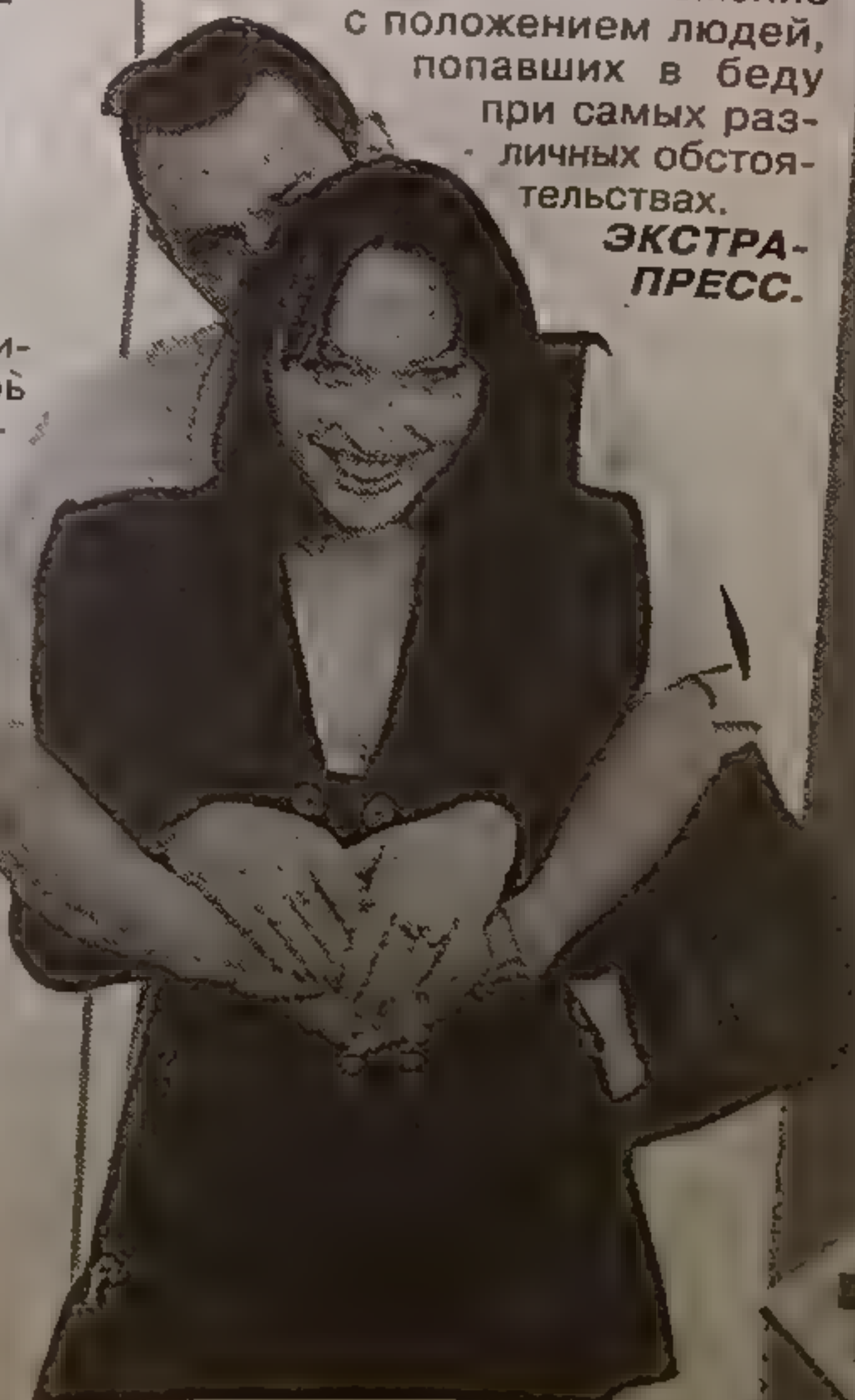
## ЕСТЬ ЯБЛОКИ ВРЕДНО

Есть яблоки между основными приемами пищи вредно - такова теперь официальная позиция Британской Ассоциации Стоматологов. По данным ученых, яблоки сегодня уже не те, что десять лет назад. Тогда они содержали 10-11 процентов сахара, а теперь - до 15 процентов.

По словам Тома Сандерза, профессора диетологии из Королевского Колледжа Лондона, исследуя кариес у детей, он обнаружил, что это заболевание было наиболее распространено в тех семьях, где родители были вегетарианцами или придерживались фруктовых диет.

Специалисты считают, что лучше всего есть яблоки во время приема пищи, а после полоскать рот водой. Кроме того, не рекомендуется чистить зубы в течение получаса после употребления яблок, так как при этом можно повредить размягченную кислотой эмаль. Для нейтрализации кислоты также предлагается есть сыр.

Mednovosti.Ru.





# ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ

## ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**29 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК**  
Сегодня следует обратить внимание на состояние печени. Не слишком благоприятный день для хирургических операций, затрагивающих полость тела, для переливания крови. Показано лечение почек и поджелудочной железы. Сны могут сбываться.

**30 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК**  
Не слишком благоприятный в плане здоровья день - защитные свойства организма ослаблены. Сохраняются противопоказания на сложные хирургические операции, переливание крови и применение сильнодействующих лекарств. Показана чистка кожи, посещение сауны или бассейна. Сны несут ложную информацию.

**1 МАЯ, СРЕДА**  
Сегодня и завтра следует обратить внимание на состояние костей и зубов. Повышается вероятность вывихов, ушибов, переломов, особенно при падении с высоты. Нежелательно обращаться к зубному врачу. Также уязвимы уши.

**2 МАЯ, ЧЕТВЕРГ**  
Планетный фон этого дня окажется более позитивным. Вместе с тем, вероятность растяжений и вывихов остается повышенной. Благоприятный день для лечения заболеваний желудка и нарушений обмена веществ. Сны значения не имеют.

**3 МАЯ, ПЯТНИЦА**  
Очень здоровый день, который следует посвятить физической работе, занятиям спортом, проводить больше времени на свежем воздухе, по возможности вдали от города. Можно лечить сердечно-сосудистые



## Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородной зелени, 10 листьев одуванчика, свежий или соленый огурец, несколько перьев зеленого лука.

С крапивой всегда надо быть осторожным, поскольку это сорное растение. Поэтому следует обязательно на 15-20 минут замочить листья крапивы в круто посоленной воде и промыть в проточной воде.

Далее еще влажные или обсушенные полотенцем листья протереть между ладонями, чтобы они не кололись, мелко нашинковать, соединить с нашинкованными листьями других трав. С соленого огурца осторожно снять кожицу, удалить семена, если они крупные, и очень мелко нашинковать. Соединить вместе с листьями и полить соусом.

## Цыпленок (или вареники) с овощной начинкой

Высыпать на доску горкой полтора стакана муки, влить одно яйцо и стакан воды с солью и, замесив тесто, оставить на 30 минут. Начинку положить на вырезанные из тонко раскатанного теста квадраты (или кружки) и защипать треугольником. На каждый квадрат - одна десертная ложка фарша. Варить в подсоленной кипящей воде. Можно подавать с маслом или сметаной, но обязательно с зеленью. Фарш: лук, морковь, картофель, капуста.

Готовить как для вареников

# СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

**ДЕРМОИД** - киста, содержащая кожные образования (например, волосы)

**ДЕСТРУКЦИЯ** - разрушение нормальной анатомической структуры.

**ДЕФЕКТОЛОГИЯ** - наука, изучающая закономерности и особенности развития детей с физическими и психическими недостатками и вопросы их обучения и воспитания.

**ДЕФИБРИЛЛЯТОР** - электрический аппарат, применяемый в медицинской практике для прекращения фибрилляции сердечной мышцы путем воздействия на нее кратковременным электрическим импульсом.

**ДЕЦЕРЕБРАЦИЯ** - метод, применяемый при экспериментальном изучении деятельности центральной нервной системы, заключающийся в перерезке стволовой части головного мозга между передними и задними буграми четверохолмия; в результате децеребрации промежуточный мозг и все вышерасположенные отделы головного мозга оказываются разобщенными с нижележащими.

**ДИАБЕТ** - болезнь, сопровождающаяся выделением большого количества мочи.

**ДИАТЕЗ** - предрасположение организма к некоторым заболеваниям или неадекватным реакциям на обычные раздражители.

**ДИАФАНОСКОПИЯ** - просвечивание придаточных пазух носа и глазных яблок для определения их состояния.

**ДИАФРАГМА** - грудобрюшная преграда, сущ...

шечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной

**ДИВЕРТИКУЛ** - мешковидное выпячивание трубчатых и полых органов (например, пищевода, мочевого пузыря).

**ДИЗАРТРИЯ** - расстройство членораздельной речи.

**ДИЗОСМИЯ** - нарушение чувства обоняния

**ДИОПТРИЯ** - единица преломления в оптике.

**ДИПЛОПИЯ** - двоение в глазах (расстройство зрения, при котором предметы дwoятся).

**ДИПСОМАНИЯ** - периодический запой.

**ДИСКИНЕЗ** - нарушение движений.

**ДИСПЕПСИЯ** - нарушение пищеварения.

**ДИСПНОЭ** - одышка, расстройство дыхания.

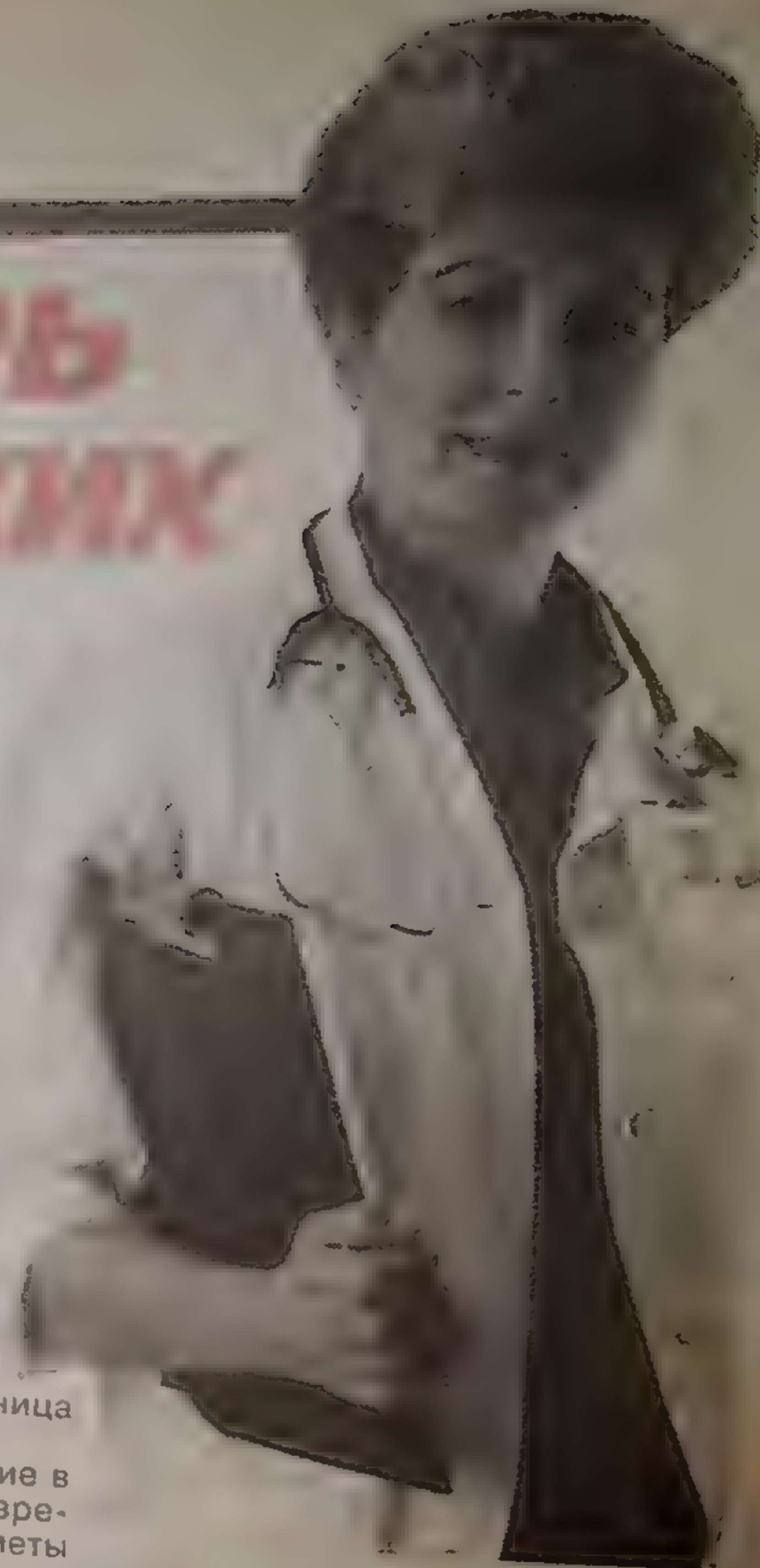
**ДИССЕМИНАЦИЯ** - распространение из местного инфекционного очага возбудителей патологического (болезненного) процесса по всему организму по кровеносной и лимфатической системам.

**ДИСТОРСИЯ** - растяжение связочного аппарата.

**ДИУРЕТИКИ** - мочегонные средства.

**ДИФФУЗНЫЙ** - разлитый, рассеянный, распространенный.

**ДУОДЕНИТ** - воспаление



## КТО ВЫШЕ, КТО НИЖЕ

Как известно, рост человека зависит не только от пола, возраста, национальности, но и от места жительства, социального положения, климатических условий. Так, деревенские пониже городских, жители высокогорья выше своих равнинных собратьев. А дети, родившиеся в зонах политических конфликтов, более низкорослые, чем их благополучные сверстники. В целом же за прошедшие сто лет люди подросли на 10 см.

В КОНЦЕ НОМЕРА



Планетный фон этого дня окажется более позитивным. Вместе с тем, вероятность растяжений и вывихов остается повышенной. Благоприятный день для лечения заболеваний желудка и нарушений обмена веществ. Сны значения не имеют.

### 3 МАЯ, ПЯТНИЦА

Очень здоровый день, который следует посвятить физической работе, занятиям спортом, проводить больше времени на свежем воздухе, по возможности вдали от города. Можно лечить сердечно-сосудистые заболевания, проводить чистку кровеносной системы и печени.

### 4 МАЯ, СУББОТА

Сегодня желательно обратить внимание на состояние голеней и икроножных мышц. Лучше не делать резких движений, особенно в пояснице. Повышается нервная возбудимость - избегайте выяснения семейных отношений, не увлекайтесь просмотром телевизора и работой на компьютере. Сны могут нести важную информацию.

### 5 МАЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Пасха. Здоровый и радостный день, практически не имеющий астромедицинских противопоказаний. Важно иметь сегодня положительный душевный настрой, дать себе установку на нерушимое здоровье, избавление от всех недугов. Чтобы подзарядиться энергией, проводите больше времени на природе.

- ◆ Солярит
- ◆ Грыжа у ребенка
- ◆ Нитраты в мундире
- ◆ Весенняя пыльца
- ◆ Формула успеха

**С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ**  
Высыпать на доску горкой полтора стакана муки, влить одно яйцо и стакан воды с солью и, замесив тесто, оставить на 30 минут. Начинку положить на вырезанные из тонко раскатанного теста квадраты (или кружки) и зашпиговать треугольником. На каждый квадрат - одна десертная ложка фарша. Варить в подсоленной кипящей воде. Можно подавать с маслом или сметаной, но обязательно с зеленью.  
Фарш: лук, морковь, картофель, капуста.  
Готовить как для пирожков.

положенные отделы головного мозга оказываются разобщенными с нижележащими.  
**ДИАБЕТ** - болезнь, сопровождающаяся выделением большого количества мочи.  
**ДИАТЕЗ** - предрасположение организма к некоторым заболеваниям или неадекватным реакциям на обычные раздражители.  
**ДИАФАНОСКОПИЯ** - просвечивание придаточных пазух носа и глазных яблок для определения их состояния.  
**ДИАФРАГМА** - грудобрюшная преграда, сухожильно-мышечная перегородка.

**ДИСПНОЭ** - одышка, расстройство дыхания.  
**ДИССЕМИНАЦИЯ** - распространение из местного инфекционного очага возбудителей патологического (болезненного) процесса по всему организму по кровеносной и лимфатической системам.  
**ДИСТОРСИЯ** - растяжение связочного аппарата.  
**ДИУРЕТИКИ** - мочегонные средства.  
**ДИФфуЗный** - разлитый, рассеянный, распространенный.  
**ДУОДЕНИТ** - воспаление двенадцатиперстной кишки.

**КАКО МОЖЕ**  
Как известно, рост человека зависит не только от пола, возраста, национальности, но и от места жительства, социального положения, климатических условий. Так, деревенские пониже городских, жители высокогорья выше своих равнинных собратьев. А дети, родившиеся в зонах политических конфликтов, более низкорослые, чем их благополучные сверстники. В целом же за прошедшие сто лет люди подросли на 10 см.  
© «Семейный доктор».

## СМЕХОТЕРАПИЯ

Продается коляска для двойняшек английского производства.

Продается немецкая овчарка. Недорого. Ест любое мясо. Особенно любит маленьких детей.

Продается одежда европейской фирмы «СЕКОНД ХЕНД» по необычайно низким ценам.

Продается русский голубой кот. Без документов.

Продаются три поросенка, все разного пола.

Продаются четыре гусыни и гусак. Все несутся.



## Подписался?

Суперприз - новинка от «Бытовой автоматике» - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов: современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук и много полезных функций.



## ВЫИГРЫВАЙ!

Для жителей Н.Новгорода и Нижегородской области. Подпишитесь на любую из следующих газет: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал», «Формула счастья: Он и Она», «Твое здоровье. Нижегородский выпуск», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Семья», «Солнечный».

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, «Розыгрыш - подписка».

Жители других регионов России могут подписаться на газеты: «Формула счастья: Он и Она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе лекарь», «Твое здоровье в вопросах и ответах», «Семья», «Солнечный».

Количество купонов от одного участника НЕ ОГРАНИЧЕНО. Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в «Бытовой автоматике» - и вы сразу захотите подписаться на наши газеты.

Ф.И.О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения, где была оформлена подписка

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reclama@idnp.ru  
Число объявлений, помеченных знаком \*, размещенных на правах рекламы.

«Твое здоровье» №17 (230), апрель 2002 г.  
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, дом 192, корп. 1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000.  
Регистрационное свидетельство ГИ № 77-5535  
Подписано к печати 19 апреля 2002 года в 16 часов (по графику - в 15 часов)  
Отпечатано в ФГУИП «Нижполиграф»  
Н.Новгород ул. Ваварская 32  
Тираж 23048 Заказ № 1072017.  
Цена в розницу договорная  
Подписано в печать 51309



## МУЗЫКА ДЛЯ ГЛУХОГО РЕБЕНКА

Новая сурдопедагогика

4 стр.

## «БОИ МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ»

Домашнее насилие

6 стр.

# ЖИВИТЕ ДОЛГО!

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№ 21 (134) май 2002 г.

## КОМУ ЧТО ПОМОГАЕТ

Здравствуйте! Я вашу газету давно выписываю. Она очень нравится мне. Собираю всякие рецепты и пробую их на себе. Люди все разные, организмы разные, так что одним это помогает, другим - то. Надо слушать свой организм, а потом подбирать лечение.

У меня тоже много всяких рецептов, которые я испробовала по себе и хочу поделиться. Может, кому-то и они помогут.

### От головной боли (мигрень)

Взять 1 кг грецких орехов, пропустить через мясорубку. Взять 200 г сливочного масла несоленого, 200 г меда (любого). Орехи выложить на сковородку с маслом, разогреть чуть-чуть, пожарить, добавить мед, все перемешать (с медом уже не жарить, при нагревании он теряет свои лечебные качества). Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство еще и хорошо помогает тем, кто хочет поправиться.



### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

От кашля

(особенно хорошо давая детям)

Взять банан, изрезать его помельче, вскипятить с сахаром минут 5, остудить и пить, сколько хочешь. Сахара брать на глаз или по вкусу. Я даже сама его пью, когда кашляю. Вкусно и дешево.

### От мокроты у маленьких детей

Взять 3-4 картофелины, сварить, размять как на пюре, добавить туда 1 ст.ложку водки, все перемешать, положить в пеленку, немного остудить, чтоб не обжечь малыша и наложить на спинку, но только на правый бок, на область сердца не накладывать. Когда немного поостынет, перевернуть малыша на спинку с этой картошкой и еще пусть полежит, пока греет картошка. Вот и все.

До свидания, с уважением к вам

Лидия Александровна **ВАРЕНЦОВА**,  
Свердловская область.

## НАЧНИТЕ СО СЛОВА «ДОРОГОЙ...»



### МИНИ- СОВЕТИКИ

Хотите поддерживать хорошие отношения с мужем, тогда как можно реже выясняйте их.

Очень хорошим примером в этом смысле могут служить англичане. У них существует набор необходимых, обязательных слов, которые нейтрализуют все остальное. Как можно ворчать и ругаться, если вы начали со слова «дорогой»? И у мужа есть основание пойти вам навстречу, даже если он недоволен вашими претензиями. Ведь вы говорите «дорогой», а это подразумевает вашу к нему любовь. Как же он не откликнется?

**Возьмите за правило:** сперва обиходить мужа - накормить, дать отдохнуть, а потом заговорить о нужных для вас вещах. Но не с обидой и злостью, а советуясь: как ты думаешь, как ты считаешь? Никогда не ставьте себя в позицию сильной, за все ответственной - это гибель для семьи, это для вас гибель. Сначала он будет противиться, потом он это примет, а потом вы уже не будете для него женщиной. Женщина привлекательна для мужчины как спутница жизни, за которую он в ответе. Оставьте ему эту мужскую роль!

## НА СОВСЕМ ИЛИ ВРЕМЕННО?

В семье родились близнецы. Отец привозит из роддома жену с новорожденными. Пятилетний Костя спрашивает:

- Папа, а они все здесь навсегда или временно, пока мы выберем себе лучшего?



на сковородку с маслом, разогреть чуть-чуть, пожарить, добавить мед, все перемешать (с медом уже не жарить, при нагревании он теряет свои лечебные качества). Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство еще и хорошо помогает тем, кто хочет поправиться.

дца не накладывать. Когда немного поостынет, перевернуть малыша на спинку с этой картошкой и еще пусть полежит, пока трост картошка. Вот и все.

До свидания, с уважением к вам  
Лидия Александровна **ВАРЕНЦОВА**,  
Свердловская область.

привлекательна для мужчины как спутница жизни, за которую он в от-  
вете. Оставьте ему эту мужскую роль!

## НА СОВСЕМ ИЛИ ВРЕМЕННО?

В семье родились близнецы. Отец привозит из роддома жену с новорожденными. Пятилетний Костя спрашивает:

- Папа, а они все здесь на-  
совсем или временно, пока мы  
выберем себе лучшего?

Женщина пришла на при-  
ем к очень известному экстра-  
сенсу.

- Я вижу ужасное зрелище, -  
говорит экстрасенс. - Завтра  
ваш муж будет отравлен.

- Да я это и сама знаю, -

говорит  
женщина, - я  
хочу узнать, по-  
садят ли меня.

В больничной столовой.  
Больной говорит заведующе-  
му столовой.

- Неужели вы думаете, я буду  
есть такую дрянь? Позовите глав-  
врача!

- Бесполезно. Он тоже не бу-  
дет.

## В НОМЕРЕ:

Тонзиллит и беременность  
Температурный невроз

Стр. 2

Отслойка сетчатки  
Идеальный вес

Стр. 3

Дисбактериоз  
Коклюш

Стр. 4

Морозник кавказский  
Острая боль в животе

Стр. 5

Резиновый дружок  
Вторая пощечина

Стр. 6

Упражнение для гибкости  
Витамины из холодильника

Стр. 7

Внимание!  
Подписка!

Индекс 51309

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог), т. 1, стр. 110.  
Для жителей Москвы подписка по каталогу  
"Пресса России" (зеленый каталог), стр. 117



КРИК ДУШИ

# КАК СНЯТЬ ПРОКЛЯТИЕ?

В вашей газете № 27 за 2001 г. была статья «Свеча укажет на болезнь». Я проверила по свече: с противоположной стороны свечи от меня идет наплыв. Значит,

на мне есть проклятие? Я действительно в каком-то «круге». Одна болезнь кончается, другая начинается, и конца этому нет. Это все началось с 40 лет, а мне сейчас 65. Раньше спрашивали: «Как ты себя чувствуешь?» Я говорила: «Лучше». Мне тут же становилось хуже. А сейчас мне даже самой про себя порадоваться нельзя, подумаю про

себя, что стало лучше, порадуясь, - тут же другая болезнь прицепится: то давление, то камни в почках, то печень с поджелудочной.

Как снять проклятие? Я хожу в церковь, молюсь, ставлю свечи: всем Святым, Богородице, Христу.

Дорогая редакция, может быть, кто-нибудь ответит на мой вопрос?

**К.Д.ВИНОКУРЦЕВА,  
Н.Новгород.**

# СОБИРАЕМ В МАЕ

## Первоцвет весенний

Первоцвет примулу издавна знают и любят и на Руси с любовью называли ее «баранчиками» за сходство соцветия с бараньими рогами и за шерстистые листья. У некоторых она растет на участке вместе с другими цветами.

На Руси порошок из сухих листьев применяли от цинги, ели и свежие сладковатые стрелки, готовили чаи, использовали как сильное средство от чахотки. «Подавляет опухоли и заживляет раны» - сказано о примуле в тибетской медицине. В Англии и Голландии примула - обязательная салатная зелень: ведь только один листик восполняет дневную потребность организма в витамине С.

Примула - многолетнее травянистое растение высотой 10-30 см, с коротким косым или вертикальным корневищем, усаженным многочисленными шнуровидными белыми корнями. Соцветие - зонтиковидное, цветки - крупные, желтые, чашечка неоппадающая, трубчатая, с пятью зубцами. Венчик - опадающий, правильный, воронковидный, тычинок 5, пестик 1. (Не путайте с ядовитым лютиком!) Лекарственным является все растение. Примула - источник

ник салицилатов, действующих аналогично аспирину. Цветки содержат эфирные масла, гликозиды, горечи, обладают сильным седативным действием. Именно по этим свойствам их прописывали античные врачи от паралича, за что примула была даже названа «параличной травой». Цветки обладают также вяжущим и потогонным действием, поэтому всегда с успехом применялись при простуде с высокой температурой, головными болями, заложенной носоглоткой. А корень обладает стимулирующим, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и вяжущим действием. Он особенно полезен при хроническом бронхите. Это популярное в Европе средство от артрита.

При гиповитаминозе (при недостатке витаминов в организме), характеризующимся слабостью, вялостью, отсутствием аппетита, бледностью кожи, раздражением десен, - прекрасно помогает порошок из листьев первоцвета. Хранить сырье (сухое) нужно в стеклянных банках (высушив при высокой температуре), тогда они не теряют свойств.

Растение, как я уже писала, не ядовито. Но не следует его применять вместе с антикоагулянтами, если есть аллергия на аспирин, и беременным, поскольку стимулируются сокращения матки.

### Рецепты.

1. Настой цветков: 3 столовые ложки (без верха) залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить - это суточная

доза. Выпить небольшими глотками.

2. Отвар корня: 2 столовые ложки (без верха) измельченного корня на 2 стакана кипятка, кипятить 15-20 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

3. Порошок из листьев принимают по 1 чайной ложке на стакан воды 2-3 раза в день.

**О.В.КЛИМОВА, г.Анапа.**



ПЕРЕПИСКА

## ЧУТЬ ВЫШЕ, ЧЕМ НУЖНО

- У меня уже давно держится температура 37,37,5°C, часто болит голова, и быстро устаю. Но никаких серьезных болезней врачи у меня не находят. Почему же тогда температура повышена? И что мне делать?

**С.ЗЕМСКОВА, г.Одинцово.**



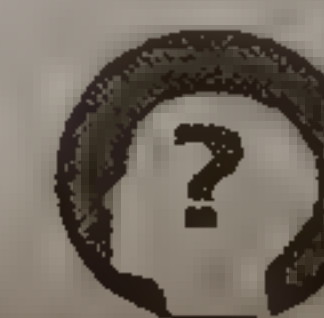
## ПАРА СТРОЧЕК НА ОТВЕТ

дой. Начинайте с терпимой для вас температуры, с рук, обтирайтесь от периферии к центру (от кончиков пальцев к плечам). Постепенно снижайте температуру воды и переходите от обтираний к обливаниям.

## ПАРЬТЕ, ПАРЬТЕ!

- Я часто простужаюсь и чтобы сильно не заболеть, парю ноги в горячей воде с горчицей. Увидела это подруга и говорит: заработаешь варикозное расширение вен. Правильно ли это?

# ОХ УЖ ЭТОТ СТРЕПТОКОКК!



## ВОПРОС-ОТВЕТ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье». Помогите мне справиться

справиться. Есть опасность «приобрести» еще и грибок



## ЧУТЬ ВЫШЕ, ЧЕМ НУЖНО

- У меня уже давно держится температура 37,37,5°C. Часто болит голова, и быстро устаю. Но никаких серьезных болезней врачи у меня не находят. Почему же тогда температура повышена? И что мне делать?

**С.ЗЕМСКОВА, г.Одинцово.**

- Если в организме нет хронических очагов инфекции, то вполне вероятно, у вас так называемый «температурный невроз». Причиной может быть переутомление, стресс, неприятности в семье или на работе. Отдача тепла у таких людей снижена за счет спазма периферических сосудов рук и ног.

Неплохой эффект в таких случаях дают ежедневные обтирания и обливания холодной во-

дой. Начинайте с терпимой для вас температуры, с рук, обтирайтесь от периферии к центру (от кончиков пальцев к плечам). Постепенно снижайте температуру воды и переходите от обтираний к обливаниям.

## ПАРЬТЕ, ПАРЬТЕ!

- Я часто простужаюсь и чтобы сильно не заболеть, парю ноги в горячей воде с горчицей. Увидела это подруга и говорит: заработаешь варикозное расширение вен. Правда ли это?

**И.ДМИТРИЕВА, г.Киров.**

- Варикозное расширение вен, как и другие патологии сосудистой системы ног, действительно являются противопоказанием для проведения таких процедур. Если у вас этих болезней нет, можете без опасений пользоваться «баней для ног».

## ЛУЧШЕ НАТОЩАК

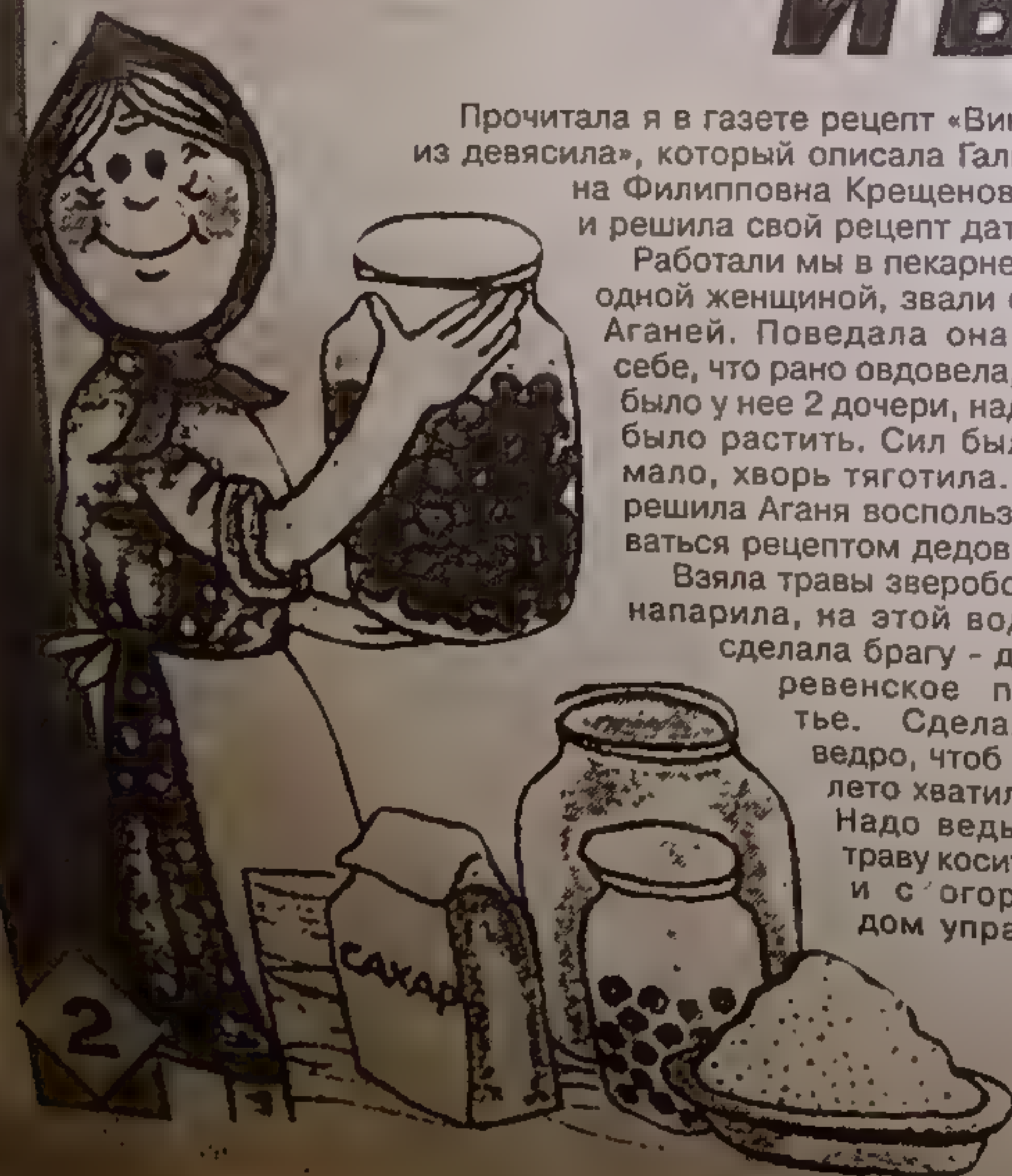
- Мне выписали эритромицин. Как лучше его принимать: до или после еды?

**В.ПИМЕНОВ, Н.Новгород.**

- Лучше всего натощак. Кислый желудочный сок разрушает этот препарат.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА



Прочитала я в газете рецепт «Вино из девясила», который описала Галина Филипповна Крещенова, и решила свой рецепт дать.

Работали мы в пекарне с одной женщиной, звали ее Аганей. Повела она о себе, что рано овдовела, а было у нее 2 дочери, надо было растить. Сил было мало, хворь тяготила. И решила Аганя воспользоваться рецептом дедов.

Взяла травы зверобоя, напарила, на этой воде сделала брагу - деревенское питье. Сделала ведро, чтоб на лето хватило. Надо ведь и траву косить, и с огородом управ-

ляться. Пила по полстакану 3 раза в день, утром к завтраку для аппетита, в обед тоже, да и вечером часиков в 6, чтоб закончить день с поливкой огорода. А там и на отдых можно. Легко было и весело, и силы прибавились. Скоро пошло дело, и в теле окрепла баба. Как она говорила, все жилки зашевелились.

А неподалеку жил дед, 72 года ему, звали его Тихон. Оставшуюся бражку отдала мужичку, знала, не споро жил с женой, все та его кляла. А после браги и мужик подобрел, и скандалов не стало в доме. Как в молодость вернулся. Видимо, травка хороша. Это было еще в 50-х годах. Вот рецепт, который дала Аганя.

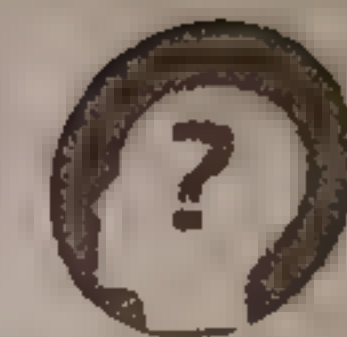
Три травинки зверобоя на ведро воды, дрожжи, сахар по вкусу, как на обычную брагу. Как выходит, разлить по банкам, подсахарить и поставить в холод на хранение. Еще чагу березовую можно настаивать. Кусочек чаги взять приблизительно с куриное яйцо. Залить водой, покипятить, настоять 3-4 часа в ведре воды и делать квас. Очень живительный квас, легко на сердце, и силы есть.

Я человек непьющий, брагу не пила, а вот квасом пользуюсь постоянно.

Лечитесь на здоровье.  
**А.МАНОШКИНА, Хакасия.**

## И ЛЕГКО, И ВЕСЕЛО

# ОХ УЖ ЭТОТ СТРЕПТОКОКК!



ВОПРОС-  
ОТВЕТ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье». Помогите нам, пожалуйста, разрешить наши сомнения.

Моей дочери (28 лет) поставили диагноз «хронический тонзиллит». Перед тем как планировать беременность, она сдала анализ на флору из зева, в результате чего высеялся стрептококк. Один врач прописал антибиотики, а другой посоветовал не травить свой организм перед беременностью. Как же быть? Не повлияет ли бактерионосительство на протекание беременности и не повредит ли оно будущему ребенку?

Заранее благодарны вам.

Ваша читательница,

**г.Кострома.**

- Очевидно, вашей дочери очень не хочется глотать по совету врача антибиотики, и вы думаете, что мы «разрешим» ей это. Но, во-первых, давать однозначных советов мы не вправе (тем более заочно), а во-вторых, одними антибиотиками с хроническим тонзиллитом не

справиться. Есть опасность «приобрести» еще и грибковое поражение глотки. Сейчас существует много современных щадящих методов лечения воспаления в небных миндалинах (лазерная и ультразвуковая терапия, криолечение и т.д.). Не стоит сбрасывать со счетов и традиционные промывания лакун и ежедневные (!) полоскания глотки отварами трав. О небных миндалинах стоит позаботиться прежде всего потому, что они играют в организме очень важную иммунологическую роль. Это самое крупное скопление лимфоидной ткани, где происходит изучение чужеродных для человека вирусов и других микроорганизмов. Информация об этом всю жизнь хранится в небных миндалинах и защищает нас от инфекции.

Понятно, что и для ребенка, и для протекания беременности лучше, если у будущей мамы полноценный иммунитет. Что касается медикаментов, то уже через две недели после окончания лечения их действие на организм прекращается, и поэтому бояться «отравления» не стоит.

## НАПИШУ-КА Я ДИРЕКТОРУ ПИСЬМО

У меня на работе не директор, а просто узурпатор какой-то. В прошлом году мне пришлось сесть на больничный из-за его докапываний. Это характер у мужика такой: наметит себе жертву и изводит ее неделю-две, потом другую выбирает. Бросать работу не хочу, зарплата хорошая. От депрессии меня спасает нехитрый способ. После разборок на работе я прихожу домой, сажусь вече-

ром за стол и пишу письмо своему мучителю. Изливаю все, что думаю, совершенно не стесняясь в выражениях. Потом пару раз перечитываю свой шедевр, представляю его перекошенное лицо и рву на мелкие кусочки. Получается очень весело и занимательно. Надеюсь, мой способ еще кому-нибудь поможет выжить в трудную минуту.

**Г.ЛАВРЕНТЬЕВА,  
Смоленская обл.**





ЛУННЫЙ  
ЗОДИАК

# НЕМЕЕТ ШЕЯ? НЕПРАВИЛЬНО ЖИВЕШЬ

(Продолжение. Начало в №№ 15-20.)

**18-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. НАЗВАНИЕ - «ЗЕРКАЛО», «ОБЕЗЬЯНА», «АСПИД».**

Этот день считается не очень хорошим. У каждого человека есть свое зеркало, в котором он видит мир. И вот по тому, что происходит с нами в 18-й лунный день, мы можем оценить, какое оно у нас: кривое, увеличенное, уменьшающее или вообще искаженное. Все, что происходит с нами в этот день, является отражением нашей сущности. Обязательно необходимо контролировать свои мысли.

В этот день надо меньше спать. Благоприятно голодать и чистить кишечник. Хорошо принимать баню, очищать кожу, проводить индивидуальное омоложение, делать массаж, есть орехи и растительное масло. Не рекомендуется употреблять животную пищу, табак и алкоголь. Нельзя проявлять тщеславие и отрицательные эмоции. Полезно чистить почки. Если вы неправильно используете энергию этого дня, то у вас будут препятствия в этот день, попытки сбить с пути и обольститься.

Знайте: все, что говорят о вас в этот день окружающие, - это чистая правда.

Сон может показать проблему, которая мешает нам жить. Также сон может быть связан со здоровьем и подсказывает нам пути исцеления от болезни.

**19-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛЫ - «СЕТЬ», «ПАУК». САТАНИНСКИЙ ДЕНЬ.**

В этот день надо покаяться.

обдумать свои поступки и избавиться от излишней гордыни. В этот день надо думать только о своих проблемах.

Необходимо чистить квартиру, дом. Благоприятно очищать дом огнем, хорошо зажечь лампаду, свечу, посидеть рядом со свечой. Но если Луна в Огненном знаке, тогда дом надо почистить другими способами, например, благовонием, обнести священными предметами комнату, почитать молитвы. В любом случае, в этот день мы должны почистить себя и то место, где живем.

В 19-й лунный день необходимо почистить кишечник и прямую кишку. Надо избавиться от отрицательных эмоций, злобы, зависти, раздражения.

В этот день благоприятно есть круглой формы овощи, например, капусту, картошку. Надо избегать укусов кровососущих (можно намазаться каким-нибудь средством, чтобы никто не кусал). В этот день нельзя есть все длинное, т.е. морковь, кабачки, огурцы. Нельзя отдавать долги и брать взаймы, т.к. символ дня - паук, сеть. В этот день на человека грязного накидывается сеть, и идет процесс уловления душ. Если человек не очистится, то он среагирует на резонансную грязь и может быть пойман. В этот день нельзя заключать договоров, нельзя позволять себя опутывать. Как правило, идет много предложений именно в этот день.

С 19-м лунным днем у нас связан пупок. Через пупок идет проникновение в наши тонкие тела всякой нечисти. Если в этот день чувствуете боль или тяжесть в

пупке, значит, вы попали в астральную сеть.

В 19-й лунный день надо делать рубящие движения вокруг пупка, затем взять свой пупок, снова «завязать» его и заправить вниз, т.е. поместить его внутрь себя, а не наружу. Так вы отсекаете ненужные контакты, это и будет обрезанием тех сетей, которые были наброшены ранее.

Приступ аппендицита в этот день - тоже плохой знак. Если у вас случились запоры или приступ аппендицита, то это значит, что вы в себе несете очень много вредных помислов и у вас не все в порядке с душой.

Сны могут напугать, но они пустые, не сбываются.

**20-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛЫ - «ОРЕЛ-СТЕРВЯТНИК» И «ОРЕЛ С КРОЛИЧЬИМ ХВОСТОМ».**

В этот день человек может приобрести ясновидение и познать космический закон. Это очень сложный день. Хорошо поститься и голодать. Нельзя есть животную пищу, напрягать зрение, подвергать себя экстрасенсорному лечению и лечить самому.

Нельзя проявлять гордыню и высокомерие, злобу и брезгливость. Лучше не начинать никаких дел. Если человек неправильно живет, то знаком этого может быть онемение шеи и холки хребта. Неправильное использование энергий дня может привести к потере сознания и повышению давления, может быть онемение рук, боли в лопатках. Может возникнуть неприятное ощущение, как будто кто-то сидит на вас или вы несете камень.

Врач-рефлексотерапевт  
Татьяна Евгеньевна СОКОЛОВА.

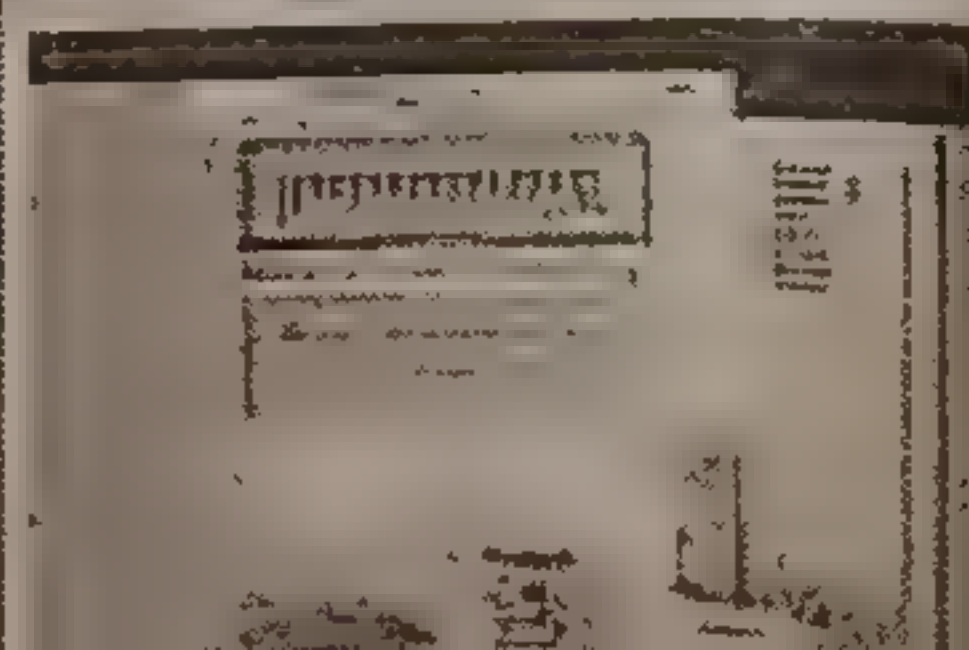


В эти лунные сутки сны особенные. Вы можете увидеть сон по своему заказу. Ложась спать, вы можете мысленно сформулировать вопрос, на который вам хотелось бы получить ответ. Вопрос должен быть не праздный, он должен быть действительно важен для лучшего понимания вашей жизни и судьбы. Можно также запрограммировать сон: представить себе, куда вы хотели бы отправиться во сне. Можно даже попробовать кому-нибудь присниться. В эти лунные сутки такие вещи получаются лучше, чем в любые другие.

## ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Опаснее, чем считалось прежде, являются препараты с большим содержанием витамина А. Как свидетельствуют результаты исследований, нанести вред

университета доктор Дитрих Хеффлер предостерегает: «Женщинам детородного возраста вообще не следует принимать его».



Всем известно, что недостаток витаминов может привести к заболеваниям. Но как определить, что именно не хватает организму? Врачи разработали

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»  
№21, май 2002 года

15 мая вышел в свет  
свежий номер газеты  
**«Найди свою судьбу»**

В нем:

«ПРИЛЕТАЙ, СОКОЛ, ЗА ЛЕБЕДУШКОЙ» - правила современного сватовства и сговора.

«ПО СКОЛЬКУ СКИНЕМСЯ?» - как грамотно распределить между родней жениха и невесты расходы на свадьбу.

«КОТЛЕТКИ «ПРО ЭТО» - пикантные рецепты интим-кухни от интим-кулинара Михайлова.

«ХЛЕБ, ВИНО, КОНФЕТКА» - оригинальные гадания на любовь и верность.

«КОЛДОВСКИЕ СОРНЯКИ» - почему потенциальным женихам и невестам надо особенно тщательно мыть руки после прополки.

«МАЛДЕР - СЫН КОММУНИСТА?» - секретная любовная информация о секретных агентах.

«ВЛЮБЛЮ В СЕБЯ!» - методика обольщения (действительна и для мужчин, и для женщин).

«ПРОЩАЙ! ЛЮБИТЬ НЕ ОБЯЗУЙСЯ» - как дать от ворот поворот надоевшему кавалеру.

Кроме того, в газете «Найди свою судьбу» - три страницы объявлений о знакомствах, любовный гороскоп и призовой сканворд.

Вышел в свет  
второй номер газеты  
**«Магия дома»**

О чем вы узнаете?

♦ О том, как купленные по случаю старые вещи могут повлиять на вашу жизнь и почему супругам лучше спать на одном матрасе.

♦ Мы объясним, почему у одной хозяйки в квартире всегда чистота, а другая - хроническая нечистота.

♦ Как невзрачную однокомнатную хрущевку превратить в современные апартаменты, и какие возможности скрываются за простыми лампочками.

♦ О чем мечтают дети в своих скучных комнатах, и как «пустить пыль в глаза» гостям с помощью обычных вещей: лыжной палки и прочей чепухи.

♦ Рукодельницам мы предложим самим поэкспериментировать со шторами.

БУДУ ЗДОРОВ!



му, которая мешает нам жить. Также сон может быть связан со здоровьем и подсказывает нам пути исцеления от болезни.

**19-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛЫ - «СЕТЬ», «ПАУК». САТАНИНСКИЙ ДЕНЬ.**  
В этот день надо покаяться,

нельзя позволять себя опутывать. Как правило, идет много предложений именно в этот день.

С 19-м лунным днем у нас связан пупок. Через пупок идет проникновение в наши тонкие тела всякой нечисти. Если в этот день чувствуете боль или тяжесть в

энергий дня может привести к потере сознания и повышению давления, может быть онемение рук, боли в лопатках. Может возникнуть неприятное ощущение, как будто кто-то сидит на вас или вы несете камень.

запрограммировать сон, представить себе, куда вы хотели бы отправиться во сне. Можно даже попробовать кому-нибудь присниться. В эти лунные сутки такие вещи получаются лучше, чем в любые другие.

даже в самые темные времена, чуждая нерия.  
♦ Как невзрачную однокомнатную хрущевку превратить в современные апартаменты, и какие возможности скрыются за простыми лампочками.

♦ О чем мечтают дети в своих скучных комнатах, и как «пустить пыль в глаза» гостям с помощью обычных вещей: лыжной палки и прочей чепухи.

♦ Рукодельницам мы предложим самим поэкспериментировать со шторами.

Вышел в свет  
очередной номер газеты  
**«Женские судьбы»**

Из него вы узнаете:

- ♦ Правда ли, что любовь зла.
- ♦ Что приводит нас к гадалкам.
- ♦ Как снимаются бразильские сериалы.
- ♦ Рецепт семейного счастья от актрисы Натальи Селезневой и многое, многое другое.

## ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Опаснее, чем считалось прежде, являются препараты с большим содержанием витамина А. Как свидетельствуют результаты исследований, нанести вред можно и будущему ребенку, если беременная злоупотребляет приемом столь любимого косметологами и дерматологами витамина. Профессор фармакологии Лейпцигского

университета доктор Дитрих Хеффлер предостерегает: «Женщинам детородного возраста вообще не следует принимать его».

С другой стороны, препараты, содержащие различные витамины, в том числе небольшое количество витамина А, безопасны.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

## ДО ЛЕГКОГО УТОМЛЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ГИБКОСТИ

Основной принцип занятий - систематичность. Дыхание произвольное. Каждое упражнение выполнять в одно-двух подходах по 10-15 раз. Если этого покажется мало, продолжить до легкого утомления.

**Упражнение 1.** Поднять руки вверх, одновременно поднимая согнутую в колене ногу к груди. Опорная нога при этом становится на носок. Нужно задержаться в этой позе 2-5 секунд, максимально втягивая живот и напрягая ягодичи.

**Упражнение 2.** Пригибаясь вправо, стремиться дотянуться до какого-либо предмета (стула, стены, подоконника). При этом бедро левой ноги «тянуть на себя», в противоположную сторону.



**Упражнение 3.** Стоя, ноги на ширине плеч, делать плавные наклоны вправо-влево, руки подняты вверх.

**Упражнение 4.** Лечь на пол, занести ноги за голову. В этом положении, по возможности, перемещать ноги вправо-влево (колени желательно не спускать). Дыхание свободное, без задержек.

**Упражнение 5.** Лежа на животе, поднимать ноги вверх, задерживая их в максимальном положении на 10-15 секунд.

**Упражнение 6.** Стоя на носках, руки вверх, пружинисто прогибать туловище назад. Упражнение укрепляет мышцы спины, снимает нагрузки с межпозвоночных дисков. Для усложнения упражнения ноги можно поставить одну впереди другой.

**Упражнение 7.** Стоя, поднимать плечи максимально вверх. Делать до утомления.

Например, по внешнему виду волос можно многое сказать о состоянии организма.

**Если у вас сильно выпадают волосы,** не спешите тратить деньги на дорогие шампуни. Возможно, вам просто не хватает витаминов группы В, а также С, Н и фолиевой кислоты. Фолиевую кислоту содержат свежие зеленые овощи, фрукты, сухие пищевые дрожжи и пень. Витамин Н много в орехах и нешлифованном рисе и пивных дрожжах.

А если никак не удается избавиться от перхоти, то, скорее всего, организм нуждается в витамине Ф и селене. Включите в свой рацион молочные продукты, мясо. Употребляйте больше подсолнечного масла, грецких орехов и семечек, не забывайте об отрубях, брокколи и проросших ростках злаковых растений.

**Тусклые, ломкие, быстро седеющие волосы** - признак того, что в организме недостаточно витаминов группы В, витамина Ф и йода. Что бы вер-

Всем известно, что недостаток витаминов может привести к заболеваниям. Но как определить, что именно не хватает организму? Врачи разработали простой тест, который может подсказать человеку, какие именно витамины ему необходимы в первую очередь.

## ЧТО ДУШЕ УГОДНО

нать волосам здоровье, нужно регулярно употреблять морепродукты, йодированную соль и молочные продукты.

**Состояние кожи** также может многое сказать о витаминном дефиците. Если угревая сыпь и красные пятна на лице не устраняются специальными косметическими средствами, попробуйте больше употреблять в пищу витаминов группы В и А. Они содержатся в рыбе, печени, сливочном масле и сливках, в зеленых и желтых овощах, в сухофруктах, особенно изюме и пивных дрожжах.

Если у вас проблемы с глазами: частые воспаления, покраснение и жжение, появление ячменей, это сигнализирует о нехватке витаминов В и А. Печень, рыба, яичный желток, сливочное масло, зеленые и желтые овощи, молоко, сыр и дрожжи помогут справиться с недомоганиями.

Часто мы испытываем пристрастие к тем или иным продуктам. Прислушайтесь к своему организму и наблюдайте: таким образом можно определить, что же больше всего нам не хватает. Так, например, если вас постоянно тянет полакомиться бананами, скорее всего, организму требуется калий.

Излишнее пристрастие к сыру подсказывает, что у вас дефицит кальция и фосфора. Диетологи советуют: ешьте больше брокколи, в ней много кальция и фосфора, но меньше калорий, чем в сыре.

Если вы постоянно пересаливаете пищу, это говорит о том, что организму не хватает натрия. Любят соленое и люди, склонные к гипертонии, но им от этой привычки следует отказаться.

А если вы любите сдабривать блюда острыми специями, возможно, как считают врачи, у вас проблемы с легкими и придаточными пазухами носа.

**Страсть к шоколаду** встречается наиболее часто. Нередко им злоупотребляют или нервные, неуверенные в себе люди, или работники интенсивного умственного труда, - в шоколаде содержится много веществ, активизирующих работу мозга. Конечно, злоупотреблять им не стоит, но, например, перед экзаменом, докладом или каким-нибудь другим интеллектуальным напряжением можно позволить себе шоколадный допинг.

Евгения МОНАСТЫРСКАЯ.



## ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 27 МАЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня становится чувствительной печень. Нежелательны операции, затрагивающие этот орган, также лучше отказаться сегодня от переливания крови. Можно лечить легкие и желудок, неплохо посетить зубного врача. Ночь обещает вещий сон.

#### 28 МАЯ, ВТОРНИК

Здоровый день, отмеченный позитивной энергетикой. Сегодня важно сохранять спокойствие, ни с кем не ругаться, не выяснять отношений. Вечером следует отказаться от просмотра «ужасников» и боевиков по телевизору. Можно лечить болезни желудка.

#### 29 МАЯ, СРЕДА

Сегодня и завтра окажутся более хрупкими, чувствительными кости. Дозируйте физические нагрузки, особенно на позвоночник, не допускайте резких движений, падений и ушибов. Не самый подходящий день для лечения и протезирования зубов. Сны могут сбываться.

#### 30 МАЯ, ЧЕТВЕРГ

Благоприятный день для проведения различных чисток организма. Особенно эффективны чистки кишечника, желудка и кожи. Большую пользу принесет массаж, поход в баню или бассейн. Не рекомендован прием сильнодействующих лекарств, особенно имеющих наркотический эффект. Сны не сбываются.

#### 31 МАЯ, ПЯТНИЦА

Рекомендуется обратить внимание на состояние ног. Могут напомнить о себе старый ревматизм или тромбоз вен.



### ОБРАТЯХ МЕНЬШИХ

## Я НИКОГДА НЕ ЛЮБИЛ ЗВЕРЕЙ...

Я никогда не любил животных. Но и зла им не причинял - мне вообще было неприятно и как-то боязно даже дотрагиваться до них.

В воскресенье пошли в театр, жена вышла раньше, потом подъехал я - смотрю, она вся в слезах: говорит, собаку сбило, лежит на газоне перед Большим театром и плачет. Я посмотрел: точно - лапы передние в клочья, но живая. Поехали домой, там у жены телефон был приюта для зверей. Взяли нам ее некуда - квартира съемная и уезжаем часто. Дозвонились, выяснили, что в приют берут только с рентгеном. Взяли коробку от телека, какую-то шубку детскую старую положили. Приехали обратно - лежит. Давай ее ловить - надо было пасть перевязать, чтоб не укусила. Она боится, огрызается, ползет от нас. Как она вообще ползала? Лапа одна просто в кашу, а другая только сломана. Дворничиха говорит, что с ночи лежит она и никто не подошел даже - она ей попить только носила. На газоне перед храмом искусства!!! В центре Москвы!!! Никто. Тут, значит,

народ собираться начал - колбаски предлагать и т. п. идиотские советы давать. Только парень один помог (простого такого вида, бритый, кого гопниками кличут) накрыл-таки ее этой шубкой, пасть высвободили и полотенцем завязали.

Поймали «жигуль» до ближайшей ветеринарной клиники. Привезли - вся клиника собралась. Говорят, надо одну ногу ампутировать, а на другую гипс. Денег взяли только за рентген и уколы обезболивающие. Ловим машину до приюта. Привезли, говорим, вот так вот, дескать, нашли, надо ногу резать, а на другую гипс. Нам сказали, чтоб мы врачей не слушали, что у них еще и не такие встают! Показали овчаренка - тоже, сказали, резать, а он бежит теперь. Оформили заявление, честь по чести все, волновались, что они деньги возьмут и усыпят ее. Наличных не взяли. Дали нам счет расчетный для пожертвований и т. п. - живут они на пожертвования. У них там 300 собак и 100 кошек таких же несчастных.

Все это время парень, кото-

рый нас привез, на иномарке ждал нас у приюта (там до метра полтора, наверное)

и даже денег сверху не взял...

Вот сижу на работе и все не могу отделаться от мысли, что собаке этой театральной сейчас больно... Может, ногу все-таки не отрежут? Но рана старая уже... И ветеринар будет только после обеда...

Спасибо вам, люди: Николай с газона у театра, водила «жигуля», что мчал нас в клинику, врачи и сестры клиники, парень на вишневой иномарке, святые тетки и мужичок в этом приюте несчастном!

Я в шоке - я никогда не любил зверей.

И. БЕЗЫМЯННЫЙ.  
Lenta.ru

## СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

**КАВЕРНА** - полость, возникающая в органе в результате разрушения его тканей патологическим процессом.

**КАЛЛЮС** - костная мозоль, образующаяся после сращения перелома кости; мозоль, уплотнение кожи.

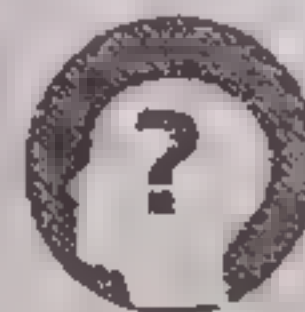
**КАЛЬЦИНОЗ** - выпадение солей кальция из растворенного состояния и отложение в тканях организма.

**КАЛЬЦИФИКАЦИЯ** - известкование.

**КАМФОРА** - бесцветное кристаллическое вещество с характерным запахом; употребляется как стимулятор нервной деятельности, как болеутоляющее и антисептическое средство.

**КАНДИДАМИКОЗ** - заболевание, вызываемое грибом рода кандид (сопровождается появлением молочно-белых пленок на слизистых оболочках).

**КАНЦЕРОГЕН** - вещество, способствующее возникновению злокачественных опухолей.



### СЛЫХАЛИ?

## ПРАВШАМИ КОМАНДУЮТ ГЕНЫ

Как установили американские ученые, праворукость у людей предопределяется особым геном. Если этого гена в организме нет, шансы человека стать левшой или правшой уравниваются. А вот гена, ответственного за леворукость, просто не существует.

С помощью томографа на основе ядерного магнитного резонанса ученые сравнили размеры полушарий головного мозга у 72 пар однояйцевых близнецов, имеющих, как известно, идентичную генетическую структуру.

Если в этой структуре наличествовал ген праворукости, то каждый из близнецов был правшой и обладал мозгом с более крупным левым полушарием. Если же ген праворукости отсутствовал, то один



### Холодник

300-400 г вареной свеклы, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого



**30 МАЯ, ЧЕТВЕРГ**

Благоприятный день для проведения различных чисток организма. Особенно эффективны чистки кишечника, желудка и кожи. Большую пользу принесет массаж, поход в баню или бассейн. Не рекомендован прием сильнодействующих лекарств, особенно имеющих наркотический эффект. Сны на сбываются.

**31 МАЯ, ПЯТНИЦА**

Рекомендуется обратить внимание на состояние ног. Могут напомнить о себе старый ревматизм или тромбофлебит, вскрыться гнойные раны на ногах. Показана чистка почек, можно принимать мочегонные средства. Сны могут сбываться.

**1 ИЮНЯ, СУББОТА**

Повышается чувствительность нервной системы. Не переутомляйтесь, ограничьте просмотр телепередач и работу на компьютере. Нежелательно заниматься экстрасенсорными практиками, йогой, визиты к нетрадиционным целителям лучше перенести на завтра.

**2 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Подходящий день для физической активности. Для укрепления ступней ног и массажа расположенных на них активных точек полезно больше ходить босиком по траве. Рекомендуются водные процедуры, очень полезно закаливание, купание в открытых водоемах. Сны значения не имеют.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Гипертония
- ◆ Похудение по Монтиньяку
- ◆ Воспаление мочевого пузыря
- ◆ V тур конкурса «Отчего? Почему?»



### Холодник

300-400 г вареной свеклы, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, соль, сахар, укроп, сок лимона или лимонная кислота по вкусу.

Хлебный, свекольный квас или охлажденный отвар, в котором варилась свекла, разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук и укроп, соль, сахар, сок лимона и поставить в холодильник.

Подавать охлажденным.

### Творожная шарлотка

В протертый творог (полкилограмма) добавить сметану или сливки (1 стакан) и мед по вкусу. Ржаной черствый хлеб (330 граммов) натереть на крупной терке, смешать с корицей. Яблоки (шесть-семь штук) также натереть крупно на терке. На дно смазанной маслом формы уложить слоями творог, хлеб, яблоки и т.п. Верхний слой - хлеб. Украсить взбитой сметаной, ломтиками яблок и запечь в духовке.

Молодой акушер-гинеколог опоздал на работу. Его вызвал к себе заведующий родильным отделением.

- Вы опоздали на целый час! У вас есть уважительная причина?

- Да. Я готовился стать отцом.

- А, ну это, пожалуй, можно считать уважительной причиной. Если не секрет, когда произойдет это событие?

- Если будет все нормально, то ровно через девять месяцев.

## КОМАНДУЮТ ГЕНЫ

Как установили американские ученые, праворукость у людей предопределяется особым геном. Если этого гена в организме нет, шансы человека стать левшой или правшой уравниваются. А вот гена, ответственного за леворукость, просто не существует.

С помощью томографа на основе ядерного магнитного резонанса ученые сравнили размеры полушарий головного мозга у 72 пар однояйцевых близнецов, имеющих, как известно, идентичную генетическую структуру.

Если в этой структуре не присутствовал ген праворукости, то каждый из близнецов был правшой и обладал мозгом с более крупным левым полушарием. Если же ген праворукости отсутствовал, то один из близнецов часто оказывался правшой, а другой - левшой.

В этом случае заметные различия наблюдались и в структуре головного мозга: у левши оба полушария имели одинаковые размеры, у правши левое полушарие было развито сильнее.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

### ПАПА ИЗ ИВАНОВКИ

Студент-первокурсник изучает блоху. Он кладет ее на лист белой бумаги и приказывает ей: - Прыгай!

Блоха прыгает. Студент записывает в свою будущую курсовую: «Как удалось выяснить, путем многократно проведенных опытов, органы слуха у блох расположены в лапках. Когда блохе отрывают лапки, она теряет слух».

Детский врач регистрирует новорожденных детей из ближайших деревень.

- Кто папочка нашего маленького? - спрашивает доктор у молодой мамы.

- Вася Блинов из Ивановки.

- Бог ты мой! Опять Вася Блинов из Ивановки. Вы уже десятая, кто за сегодняшний обход называет мне это имя. Вот посмотрите: Катенька Блинова из Антоновки, Витенька Блинов из Осинки, Дашенька Блинова из Ореховки...

- А что вы так удивляетесь, доктор, у него же мотоцикл.

Белая женщина родила чернокожего младенца. Удивленному мужу она объяснила:

- Видишь, к чему привела твоя дурацкая привычка выключать свет!

- Да, мы рекомендовали кормить вам жену бананами... Но не до такой же степени!



Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2002.  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535  
Подписано к печати 28 мая 2002 года  
в 16 часов (по графику - в 15 часов)  
Отпечатано в ФГУП «Нижегородский полиграфический комбинат»  
г. Нижний Новгород, ул. Горького, 70  
Тираж 22312. Заказ № 4078621.  
Цена в розницу 50 коп., в тираже - 40 коп.  
Подписано в печать 28 мая 2002 года  
51600

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603125, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Исполнители: тел.: 34-88-22, 34-32-34  
Рекламная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: reklama@idnp.ru  
М. «Издательство «Газетный мир»

«Твое здоровье»  
№21 (234), май 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул.Родионова, дом 192, корп.1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru  
Адрес Интернет: www.idnp.ru



# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

№22 (235) май 2002 г.

## СОБИРАЕМ В ИЮНЕ

### Барвинок малый

Уже в мае зацвели по лесным полянам и опушкам голубые барвинки. Значит, пришло время заготавливать траву. Продлятся заготовки до плодоношения. Барвинок - вечнозеленый полукустарничек со стелющимися побегами, которые укореняются в узлах. Цветки темно-голубые, одиночные. Некоторые виды барвинка ядовиты.

Растение обладает сильным гипотензивным, а также кровоостанавливающим, противовоспалительным и антимикробным действием. Применяют при гипертонии I и II стадии, маточных и кишечных кровотечениях, наружно - при стоматитах, ангине, дерматитах.

**Рецепт.** Две столовые ложки измельченной травы залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, добавить воды до первоначального объема. Принимают по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день. Используют также для полоскания полости рта и глотки.

### Бессмертник песчаный

Очень известное старое желчегонное средство. Большие заросли бессмертника образует в степях (он любит сухие солнечные места), но встречается и в редких сосновых лесах на песчаной почве.

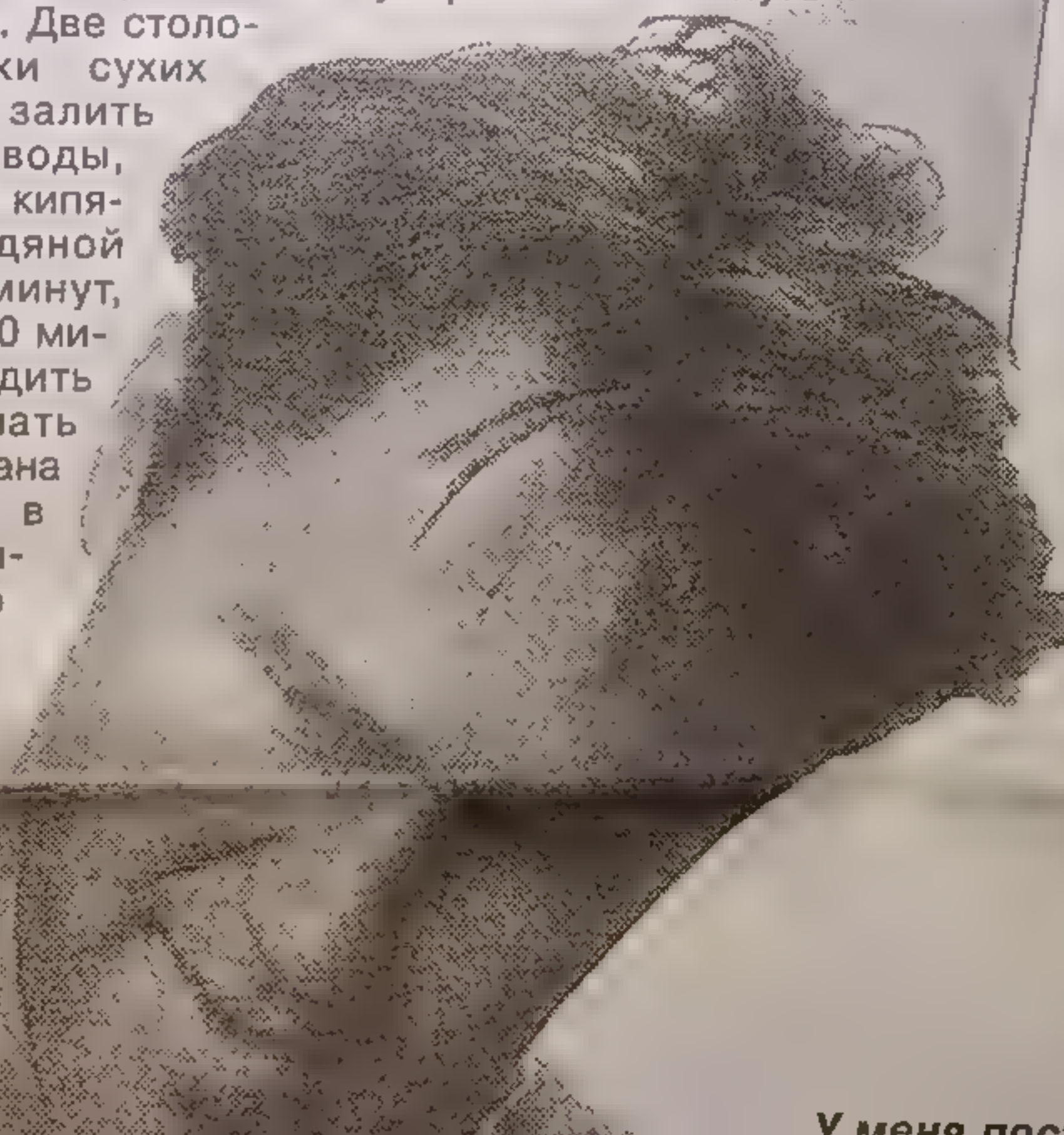
Собирают корзинки бессмертника (именно они обладают лекарственными свойствами) в начале цветения. Несвоевременно собранные, нераспустившиеся корзинки, а также с осыпавшимися цветками, считаются дефектом сырья.

Применяют бессмертник при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей.

**Рецепт.** Две столовые ложки сухих цветков залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.



## КАЛЕНДАРЬ «ЗЕЛЁНОЙ» АПТЕКИ



## В НОМЕРЕ:

Воспаление мочевого пузыря Папоротник от артрита	Стр. 2
Гипертония Наркоз	Стр. 3
Пограничное состояние Магазины и настроение	Стр. 4
Кому полезно бегать Псориаз	Стр. 5
Грозы и молнии Лунный зодиак	Стр. 6
Худеем за сытным обедом Бразильская диета	Стр. 7



ПАРА СТРОЧЕК

НА ОТВЕТ

НОС - КАРТОШКОЙ!

У меня постоянно краснеет



...известное старое желчегонное средство. Боль-  
...зросли бессмертник образует в степях (он любит су-  
...солнечные места), но встречается и в ред-  
...сырноватых лесах на песчаной  
...на юге европейской час-  
...страны. Собирают корзин-  
...бессмертника (именно  
...они обладают лекар-

Худеем за сытным обедом  
Бразильская диета

Стр 7



ПАРА СТРОЧЕК

НА ОТВЕТ

НОС-КАРТОШКОЙ!

У меня постоянно красный нос, даже летом, прямо как у пья-  
ницы, особенно когда на улице прохладно. Посоветуйте что-  
нибудь!

И., г.Рязань.

Вообще-то надо проконсультироваться у дерматолога. Но  
попробуйте и народное средство: сырой свеженатертый кар-  
тофель наложите на покрасневшие места минут на 20, потом  
снимите маску и протрите лицо.

БЛИЗКО К МОЗГУ

Правда ли, что мобильные телефоны вызывают за-  
болевания мозга?

Сергей, Н.Новгород.

Мобильные телефоны вошли в обиход сравнительно не-  
давно, и поэтому вряд ли можно сейчас дать на ваш вопрос  
точный ответ. Два года назад в европейских странах началось  
широкомасштабное исследование этой проблемы, первые ре-  
зультаты планируется получить к концу 2003 года.

Однако уже сейчас медики Великобритании призвали запре-  
тить пользоваться мобильниками детям, чей организм наиболее  
уязвим для различных заболеваний.

ПРИДЕТСЯ ТЕРПЕТЬ

Правда ли, что при экземе надо соблюдать диету? Врач мне  
так сказал, а я что-то не очень верю...

К.СТЕПАНОВ, г.Углич.

Ну и зря. Диета нужна, также необходимо подлечить желудок, ки-  
шечник, желчный пузырь. А некоторые дерматологи ратуют даже за  
полное очищение ЖКТ путем промывания кишечника.

ПОЗДРАВЛЯЕМ  
ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Состоялся очередной розыгрыш  
призов среди наших подписчиков.

Набор элитной косметики получают:

КЛИМОВА Н.П., г.Урюпинск, Волгог-  
радская обл.;

КОВРИЖНЫХ Л.И., г.Котельнич, Ки-  
ровская обл.;

ВИНОГРАДОВА Г.П., Н.Новгород;

ТАЛЯНИН Н.М., Н.Новгород;

МАТОВА В.И., г.Богородск, Нижего-  
родская обл.

Для получения призов позвоните в ре-  
дакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-16,  
34-82-57. Призы выдаются по предъявле-  
нию паспорта и подписной квитанции на вто-  
рое полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается!

Результаты следующего розыгрыша вы-  
лез 2 недели в наших газетах.

Призовой купон см. на стр. 7

Неблагоприятные  
дни июня читайте  
на стр. 8

Внимание,  
идет  
подписка!

Индекс 51309

Для жителей Москвы подписка по каталогу  
"Пресса России" (зеленый каталог), стр. 117





ОБРАТНАЯ  
СВЯЗЬ

# НАБИВАЕМ МАТРАЦ ПАПОРОТНИКОМ

Дорогие друзья, очень приятно, когда мы получаем письма о том, что вам помогли опубликованные в газете рецепты. Спасибо всем, кто находит время написать о своем опыте и поделиться им с другими читателями.

Недавно в редакции раздался звонок: наша читательница **Надежда Алексеевна РЫЖОВА** хотела узнать у нас адрес одного из авторов писем. К слову, она сказала:

- А вы знаете, как мне помог рецепт от артрита, который я в прошлом году у вас прочитала!

Рецепт был нетрадиционный, а предложила его **Ирина Юрьевна ФАРИСЕЕВА, народный лекарь**. Надо набрать в лесу листьев папоротника, набить им матрац и спать на нем. Согласитесь, странный совет, не всякий в такие чудеса поверит. А вот Надежда Алексеевна поверила и проверила на себе. Надо сказать, прошлым летом Надежде Алексеевне исполнилось 82 года, и боли в суставах ее мучили страшные, согнуться не давали. Результат испытания «папоротникового матраца» превзошел все ожидания.

- Теперь жду - не дожусь лета, когда можно будет набрать свежих листьев папоротника, - говорит Надежда Алексеевна. - Я ведь «помолодела» на 20 лет! Год назад я согнуться за упавшей монеткой не могла, с постели вставала с трудом, в общем, была ограничена в движениях очень сильно. А теперь огромную квартиру сама убираю, в саду, как бывало, тружусь с утра до вечера.

Мы попросили Н.А.Рыжову поподробнее рассказать о том, как она лечилась.

- Набила мешок свежими листьями и положила на кровать. В первую ночь я просыпалась - вся была мокрая, приходилось рубашку менять. Первое улучшение почувствовала дней через 10. Это меня обнадежило, и я стала спать на этом матраце постоянно. К новому году папоротник высох подо мной до толщины папиросной бумаги. Этим

летом обязательно повторю «эксперимент» - теперь уже для профилактики.

Честно говоря, механизм действия папоротника нам до конца не понятен. Но помогает же! Страдающие

# ДОБРЫЕ БАБУШКИ МОЕГО ДЕТСТВА

Прочитала в вашей газете «Не всякая бабушка во благо» и вспомнила свое детство. Время было тяжелое, послевоенное. Дедушка мой умер рано, а вот бабушка нас, внучат, воспитывала. Водила нас в лес за грибами и ягодами, за травами. Она набожная была, читала нам святые книги, а в праздники брала с собой в церковь, которая находилась за 12 км от нашего села. Как красиво там было! Мы рассматривали расписные купола, иконы, слушали прекрасное пение церковного хора.

Бабушка была мастерицей на все руки, пряла, выделывала шкуры, шила полушубки... А повариха какая была! Мочила ягоды, свеклу сладкую сушила, кашу такую вкусную варила из толченого проса... И все всегда с улыбкой, по-доброму. Сейчас редко такое увидишь. Порой глядишь и удивляешься: молодые, на

лице макияж, одеты богато, а сколько злости в отношении к собственным детям. Но это к слову.

Хочу рассказать еще об одной бабушке из моего детства, хотя она мне была совершенно чужая.

После войны к нам в Мухтолово приехала семья врачей - Олег Иванович Казанцев, его жена Елена Георгиевна Антипина, дети - Наташа и Сережа, и их бабушка, мама Елены Георгиевны. Я даже не помню, как ее звали, для всех нас, подружек Наташи, она была просто бабушкой. Каждый день мы приходили к Казанцевым учить уроки, играть. Бабушка помогала с уроками, собирала на лыжные прогулки, встречала, когда мы возвращались, складывала сушить одежду на печку, а нас сажала за большой стол пить чай. К чуть сладкому чаю бабушка подава-

ла кусочек ржаного хлеба с грибной икрой - это было царское угощение! У нее, у этой милой бабушки, сын Сергей погиб в войну, он служил подводником.

Прошло 50 лет. Я вспоминаю и думаю, ради чего она опекала и воспитывала нас, чужих детей-полусирот? Ведь у нее своя семья была семь человек. Дети работали, а весь домашний тяжелый труд и внуки - на ней. Сколько сил, внимания уделяла она нам, соседским детям. Она скрасила наше детство, научила быть честными и уважать людей.

Потом эта семья переехала в Чкаловск, и мы растерялись. Но вот не так давно в вашей газете я прочитала письмо о йоге, автор С.Казанцев. Может быть, родной внук той нашей «бабушки»?

**Н.А.ЯГЖОВА,**  
**п.Мухтолово,**  
**Нижегородская обл.**

## ТАКОЙ-СЯКОЙ ВАСКУЛИТ

Что за болезнь «геморрагический васкулит»? Чем лечиться, долго ли живут с этой болезнью?

**ШИГАНОВА, г.Ижевск.**

- Отчего такой пессимизм? При своевременном обращении к специалисту прогноз при этой болезни благоприятный, хотя лечатся васкулиты долго, не менее полугода. Васкулит - это воспаление стенок мелких кровеносных сосудов, которое возникает в результате ревматизма или ослабления иммунитета.

Насчитывают около 10 видов васкулита, и все они отличаются по тяжести течения и срокам выздоровления. В газете не расскажешь, как именно вы должны лечиться, это

## КИРПИЧ И КВАС ОТ ВОСПАЛЕНИЯ СПАС

Высылаю свой рецепт. Он поможет тем, кто страдает воспалением мочевого пузыря. Я делаю так. Беру кирпич, нагреваю, кладу его в таз или другую посуду, переворачиваю стул, ставлю таз так, чтобы было удобно сидеть. Обворачиваю себя чем-нибудь теплым и сажусь на кирпич, предварительно налив на него старый хлебный квас. 3-5 сеансов, и все наладится.

Хлебный квас делаю так. Завариваю немного муки, делаю тесто, как осянет, заливаю своими дрожжами (с хмелем). Когда опара выстоится, доливаю воды, сколько нужно, и кладу много сахара. Квас готов через 4 дня.

Кто болеет этой болезнью часто, нужно всегда держать в холодильнике баночку кваса в холодильнике.

Желаю вам здоровья и успехов в труде.

С уважением  
**А.ШЕВЕЛЕВА,**  
**Алтайский край**

БЛАГОДАРЯ ВАМ Я ПОМОЛОДЕЛ  
НА ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ!!!



ПЕРЕПИСКА



новому году папоротник высох подо мной до толщины папируса.

БЛАГОДАРЯ ВАМ Я ПОМОЛОДЕЛ  
НА ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ!!!



бумаги. Этим летом обязательно повторю «эксперимент» - теперь уже для профилактики.

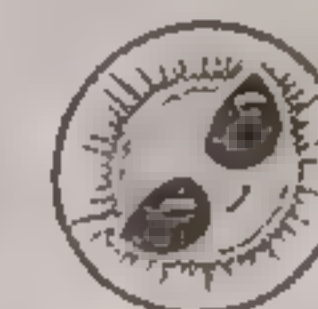
Честно говоря, механизм действия папоротника нам до конца не понятен. Но помогает же! Страдающие суставными болями без сомнений могут этим рецептом воспользоваться.

При своевременном обращении к специалисту прогноз при этой болезни благоприятный, хотя лечатся васкулиты долго, не менее полугода. Васкулит - это воспаление стенок мелких кровеносных сосудов, которое возникает в результате ревматизма или ослабления иммунитета.

Насчитывают около 10 видов васкулита, и все они отличаются по тяжести течения и срокам выздоровления. В газете не расскажешь, как именно вы должны лечиться - это компетенция вашего лечащего врача. Даже если вам назначат гормональные препараты, придется пройти курс лечения полностью - заболевание серьезное и народным методам не поддается.

нибуть теплым и сажусь на картон. И все наладится. Хлебный квас делаю так. Завариваю немного муки, делаю тесто, как остынет, заливаю своими дрожжами (с хмелем). Когда опара выстоится, доливаю воды, сколько нужно, и кладу немного сахара. Квас готов через 4 дня. Кто болеет этой болезнью часто, нужно всегда держать литровую баночку кваса в холодильнике. Желаю вам здоровья и успехов в труде.

С уважением  
А.ШЕВЕЛЕВА,  
Алтайский край.



ОТКЛИК

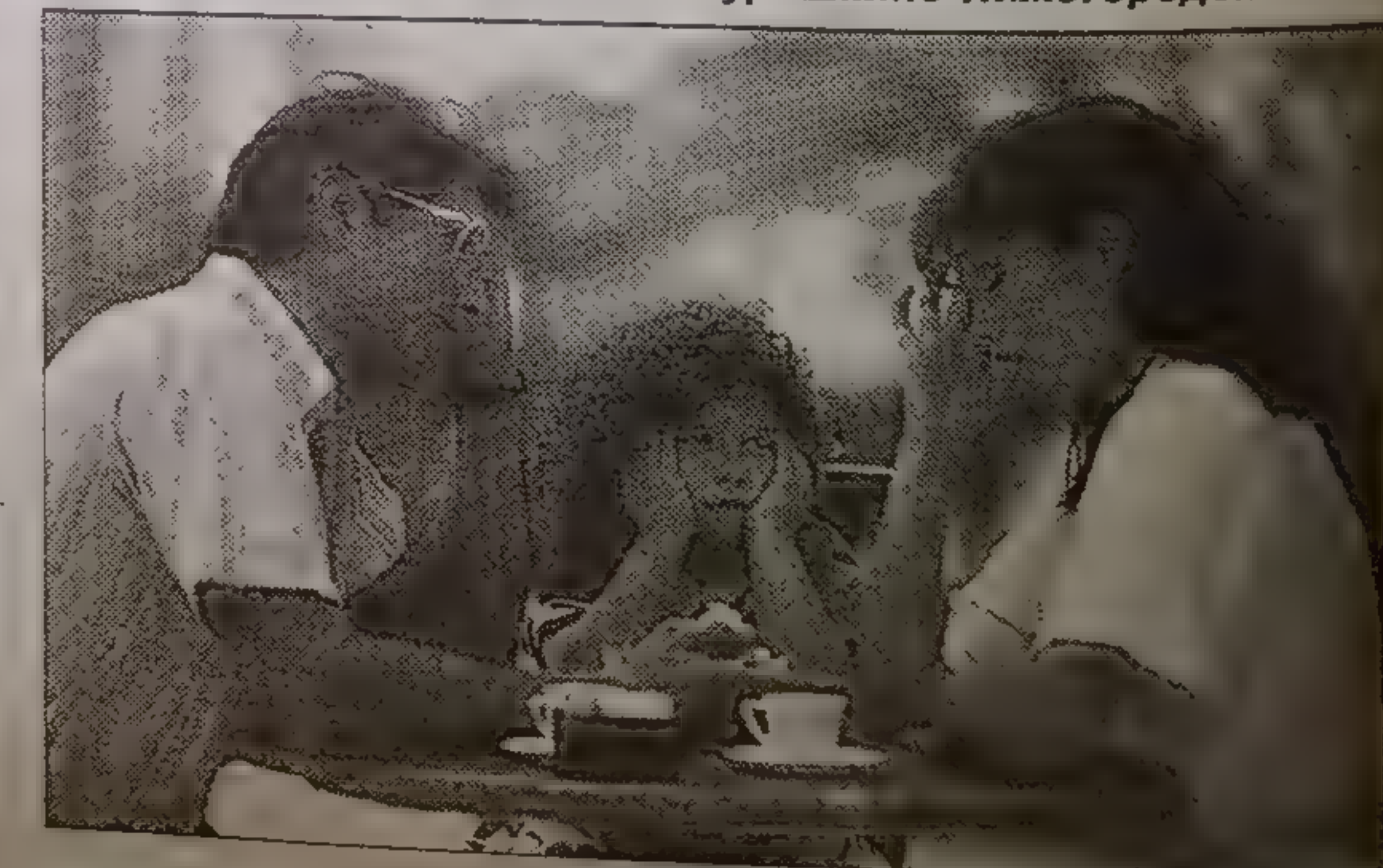
## ТЕМ, КОМУ ХОЧЕТСЯ ОТОБРАТЬ

Вам прислали отклики против любовной магии. Я с ними согласна и еще хочу, чтобы вы напечатали мой отклик на публикацию «Женщина - тоже человек». В ней доктор-психолог рекомендует пробовать «отобрать чужого мужа», и если «предприятие удастся», не мучиться угрызениями совести.

Конечно, чужой муж лучше одинокого мужчины. К нему легче приспособиться, он привык жить в семье, его «воспитали». Как ведут себя мужчины, когда их мало, а женщин много - это понятно. То, что теперь женщина никогда не пожалеет другую женщину, - это тоже понятно. А если у мужчины есть дети? И через них спокойно перешагнуть, не мучаясь угрызениями совести?! Я учителем работаю и хорошо знаю, как детям нужен отец, особенно мальчишкам. Какая это проблема - мальчишки-«безотцовщина», часто при живом отце.

Всем секса хочется, а о детях никто не думает. Только за все надо платить, и придется за чужого мужа, а возможно, и отца, платить если не самой женщине, то ее дочерям или внукам, ведь дети расплачиваются за грехи родителей. Тем, кому очень хочется «отобрать», неплохо бы прочитать статью, напечатанную в вашей газете № 44 от 2 ноября 2000 года. Очень поучительная статья! Тоже, кстати, врача-психолога, решившей, что имеет право «отнять». Потом она глубоко раскаялась, потому что судьба жестоко наказала ее. А рассказала она о себе, «чтобы пусть не все, а лишь некоторые не совершили роковой ошибки».

С уважением Т.,  
Б.-Мурашкино Нижегородской обл.



## ЛИОТОН НА СТРАЖЕ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

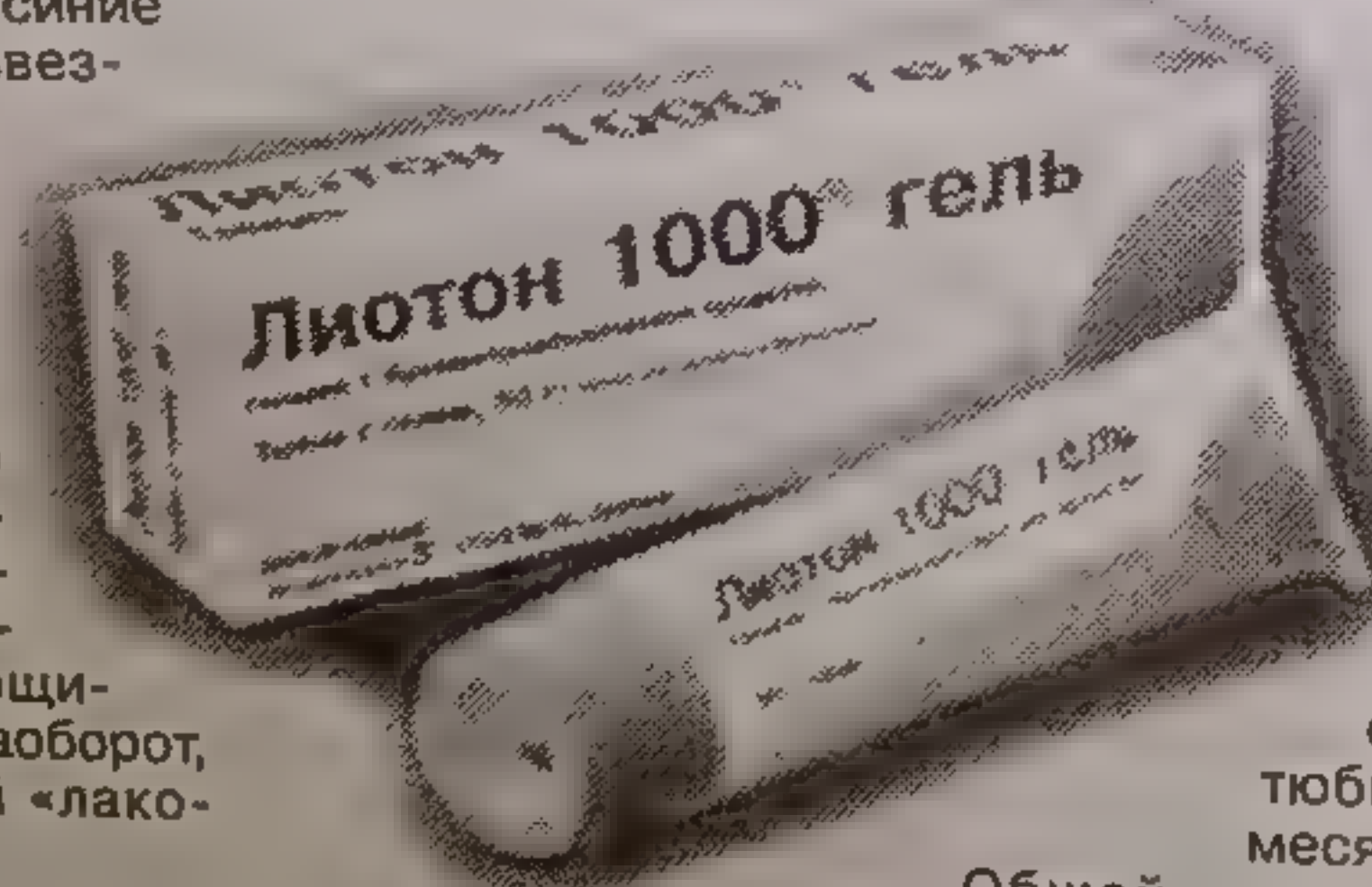
С наступлением лета прекрасная половина человечества оживает. Долой длинные тяжелые юбки, толстые колготки, надоевшие за зиму сапоги. Наконец-то можно продемонстрировать солнцу тонкие невесомые чулки и яркие мини. К сожалению, у многих на пути к этому естественному желанию встает серьезная преграда. Увы, именно в теплый период мы имеем возможность убедиться в чрезвычайной распространенности варикозной болезни.

Мелкие красноватые и синие «паучки», сосудистые «звездочки», «сетка» и «узлы» из сине-черных варикозных вен уродуют ноги каждой второй женщины независимо от возраста. Именно с венозной недостаточностью связано развитие целлюлита, в результате которого кожа бедер становится дряблой, морщинистой, а на голени - наоборот, приобретает красный «лаковый» вид.

Быстрая усталость ног, отеки голени, судороги в икрах, изменение цвета кожи, - все это следствие варикозной болезни вен нижних конечностей. Очевидно, что варикозную болезнь и ее осложнения легче предупредить, чем лечить. Современ-

ная медицина располагает большим арсеналом средств ранней диагностики, профилактики и лечения этого заболевания.

Весьма эффективными в профилактике, лечении и предупреждении осложнений варикозной болезни являются специальные мази и гели. Наиболее часто в их состав входит гепарин - препарат, улучшающий венозное кровообращение, повышающий упругость сосудистой стенки, снимающий воспалительную реакцию кожи и обладающий противоцеллюлитной активностью.



Общей для большинства мазей и гелей является проблема проникновения через кожу их активного компонента. Наиболее удачно она решена при разработке «Лиотон 1000® гель» (компания «Берлин-Хеми/группа Менарини»). Для производ-

**М**  
БЕРЛИН-ХЕМИ  
ГРУППА МЕНАРИНИ

ства этого геля была использована уникальная технология фиксации гепарина в максимальной для всех подобных препаратов концентрации на носителе, позволяющая препарату легко проникать в ткани и обеспечивать надежное, длительное профилактическое и лечебное действие.

Лиотон быстро всасывается, не оставляя на коже жирных пятен, что позволяет наносить препарат без боязни испачкать одежду. Входящие в состав геля лавандовое масло и масло цветков горького апельсина придают Лиотону неповторимый аромат, сравнимый с лучшими образцами косметической продукции.

Лиотон необходимо втирать 3-4 раза в день по ходу измененных вен. Максимальная концентрация гепарина позволяет расходовать препарат очень экономно: одного тюбика 50 г хватает на целый месяц! Лечебный эффект проявляется уже спустя 2-3 дня. Проходит чувство усталости в ногах, спадают отеки, исчезают судороги в икрах. Ежедневное применение «Лиотон 1000® гель» повышает тонус кожи ног и снижает явления целлюлита.

Сертифицировано.





## ВОТ ЭТО ЗАШКАЛИЛО!

Внезапное и частое повышение артериального давления (АД), к сожалению, знакомо многим. Особенно этому недугу подвержены люди среднего и пожилого возраста. Что же такое гипертония и каковы методы ее лечения сегодня? Рассказывает врач высшей категории, терапевт **Нина Александровна МЕДВЕДЕВА** (Н.Новгород).

- Применение термина «гипертония» при повышении артериального давления не совсем верно. Правильнее было бы сказать «гипертензия». Гипертония же обозначает повышенное напряжение (тонус) мышц. Однако именно этот термин по традиции применяют, когда говорят о подскочившем давлении крови.

Различают первичную и вторичную артериальную гипертензию. Первичной называют повышение кровяного давления при собственно гипертонической болезни, вторичной - повышение АД, которое является симптомом какого-либо другого заболевания. К примеру, воспаление почек, поражение почечных сосудов, атеросклероза. Распознать первичный или вторичный характер артериальной гипертензии может только врач с помощью специальных методов обследования.

- **Нина Александровна**, к нам в редакцию пришло письмо. Пишет пенсионерка из Нижегородской области: «Я более сорока лет работала учительницей в школе. Теперь мучаюсь гипертонией. В ос-

новном давление повышается ночью. Могу проснуться и в час, и в два, и в три. Спасаясь клофелином. Днем же принимаю препарат «Энап-10».

Можете ли вы сказать, о каком виде гипертонии в данном случае идет речь?

- По письму, конечно, сложно что-либо определить. Скорее всего, у этой женщины гипертония симптоматическая, то есть вторичная. Возможно, она обусловлена атеросклерозом. Насто-раживает, что приступы повышения АД у нее бывают ночью. Это самое опасное время для возникновения различных сердечно-сосудистых катастроф. Именно ночью чаще всего случаются инфаркты и инсульты.

Лечение же у обратившейся в газету пенсионерки явно неадекватное. «Энап-10» - действительно один из базовых препаратов, помогающий при гипертонии, и симптоматической в том числе. Однако принимать его нужно очень осторожно. Это лекарство рассчитано на длительный срок. Необходимая доза может варьироваться от 5 до 20 мг. Кратность приема также может быть разной.

Что же касается клофелина, то его длительно принимать не рекомендуется. У этого препарата много побочных действий. К тому же пациенты после его приема жалуются на повышенную сухость во рту.

Современные методы лечения основаны на подборе медикаментозных средств в комплексе. Иногда от гипертонии терапевт может назначить сразу пять препаратов. Особенно комплексное лечение важно для людей пенсионного возраста.

- В какое время суток лучше всего принимать гипотензивные препараты?

- Это зависит от того, в какое время у пациентов повышается давление. Если утром человек чувствует себя хорошо, а давление начинает подниматься примерно после обеда, то и лекарство принимать ему нужно во второй половине дня. Вообще больным гипертонией рекомендуется проводить мониторинг артериального давления. Эта процедура позволит точно зафиксиро-

вать время повышения АД. Если же сделать мониторинг по каким-либо причинам не получается, то можно воспользоваться обычным тонометром. Измерять давление в домашних условиях нужно примерно пять раз в день. Результаты обязательно записывать. Впоследствии это поможет терапевту правильно назначать лекарственные препараты и время их приема.

- Среди гипертоников бытует мнение, что мед снижает артериальное давление. Так ли это?

- Нет. Мед никакого положительного воздействия на снижение АД не оказывает. Конечно, употреблять его при гипертонии не противопоказано. Причем лучше всего пчелиный продукт съедать на ночь (по чайной ложке). Мед помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и обладает успокаивающим эффектом. В небольших дозах может действовать как желчегонное средство.

**Наталья МЕЛЬНИКОВА.**



## МЫ, КАК-НИКАК, НЕ КРОЛИКИ

Может ли быть хронический холецистит последствием ранее перенесенного токсоплазмоза? Дело в том, что я всегда придерживалась здорового образа жизни. Одно время была вегетарианкой. Поэтому откуда появился хронический холецистит, для меня остается загадкой.

Также, если сможете, объясните, почему нельзя красить волосы в период кормления грудью?

Заранее благодарна  
**М., г.Арзамас,  
Нижегородская область.**

Консультирует врач-гинеколог высшей категории, заведующая первым гинекологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко **Наталья Родионовна НОВИКОВА.**

- Токсоплазмоз - паразитарная болезнь, характеризующаяся поражением многих органов и систем. Возникновение...

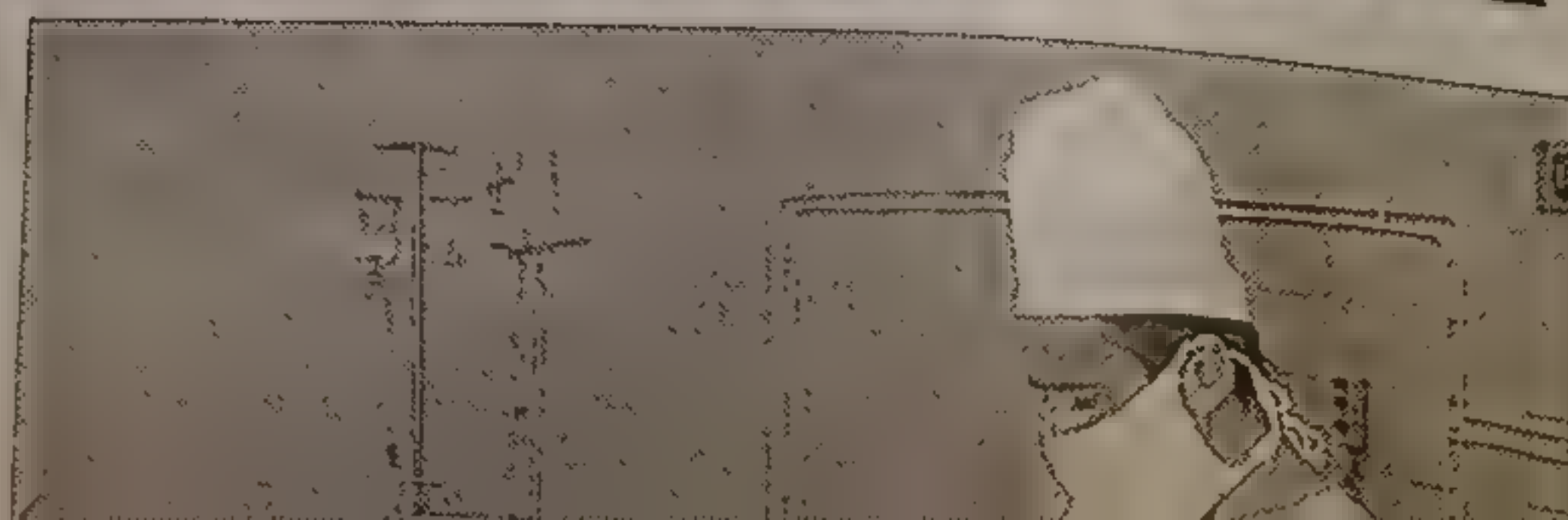
В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

## НЕ БОЙТЕСЬ НАРКОЗА

Многие из тех, кому предстоит операция под наркозом, опасаются этой процедуры, основываясь на слухах и устаревших представлениях. Как избавиться от предрассудков и подготовиться к операции с обезболиванием, рассказывает врач-анестезиолог областного онкологического диспансера г.Калининграда **Елена Игоревна АЛЕЩЕНКО.**

Бытует миф, будто во время наркоза человек ничего не дол-

вас есть противопоказания к подобному обезболиванию...





Нина Александровна, к нам в редакцию пришло письмо. Пишет пенсионерка из Нижегородской области: «Я болею сорока лет работала учительницей в школе. Теперь мучаюсь гипертонией. В ос-

симпатической в том смысле. Однако принимать его нужно очень осторожно. Это лекарство рассчитано на длительный срок. Необходимая доза может варьироваться от 5 до 20 мг. Крайне опасно также может быть разрыв

ство принимать ему нужно во время приема пищи. Вообще больным гипертонией рекомендуется проводить мониторинг артериального давления. Эта процедура по своему типу аналогична

работу желудочно-кишечного тракта и обладает успокаивающим эффектом. В некоторых случаях может действовать как спазмолитик среди них Наталья М. ЛЬНИКОВА.

красить волосы и при этом кормлении грудью? Заранее благодарна М., г. Арзамас, Нижегородская область.

Консультирует врач-гинеколог, заведующий паразитологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Наталья Родионовна НОВИКОВА.

Токсоплазмоз паразитарная болезнь, характеризующаяся поражением различных органов и систем. В период беременности и кормления грудью, а также при наличии хронического холецистита с ней, скорее всего, не связано. Женщина сообщает, что некоторое время она была вегетарианкой. Но возможно, эта диета была для нее неподходящей. Организму, что и послужило развитию болезни. А именно, получение белка животного происхождения. Поэтому при беременности и кормлении грудью необходимо соблюдать диету.

Тем не менее, в этот период важно. В период кормления грудью волосы из-за недостаточного количества кальция в организме становятся хрупкими и ломкими. Поэтому обращение к врачу в это время может только навредить. Волосы станут более сухими и могут начать интенсивно выпадать.

За здоровьем ее малышка в данном случае волноваться не стоит. Ей можно сделать прокол, чтобы через кожу головы в грудное молоко матери.

Босодовла Н.ЛАРИОНОВА.

# НЕ БОЙТЕСЬ НАРКОЗА

Многие из тех, кому предстоит операция под наркозом, опасаются этой процедуры, основываясь на слухах и устаревших представлениях. Как избавиться от предвзятых мнений и подготовиться к операции с обезболиванием, рассказывает врач-анестезиолог областной онкологической диспансеры г.Калининграда Елена Игоревна АЛЕКСАНДРОВА.

Бытует миф, будто во время наркоза человек ничем не должен чувствовать, потому что полностью погружается в сон. Это справедливо в отношении любой анестезии. Наиболее современная ее форма позволяет проводить хирургические манипуляции при сознании пациента, исключая необходимость его обезболивания. Например, так называемая проводниковая анестезия действует только на тот орган, который нужно обезболить на время хирургического вмешательства. Другой случай - гинекологические операции на органах малого таза. При этом часто используется такой вид анестезии, когда происходит обезболивание органов, которые лежат ниже места инъекции, то есть брюшной полости и ног. А при спинномозговой анестезии возможна ситуация, когда блокируются болевые ощущения во всем теле, но головной мозг не затрагивается. Так что не всегда нужно настраивать себя на то, что вы полностью «отключаетесь».

Другое опасение - вероятность не прийти в сознание после глубокого наркоза, у человека не выдержит сердце. Здесь речь идет уже о хирургических вмешательствах, которые требуют полностью отключить сознание. Иногда при этом необходимо, чтобы во время операции легкие и сердце работали самостоятельно, а с помощью специальных аппаратов это дает возможность контролировать состояние организма, отслеживать мельчайшие изменения в работе сердца, легких, кровеносных сосудов. Такой вид анестезии в случае необходимости позволяет принять наиболее быстрые и правильные меры, чтобы спасти больного. Если у

нас есть противопоказания к подобному обезболиванию, например, болезни сердца, нам это просто не предложат.

Наркоз с применением ингаляционных веществ доставляется через маску, которую надевает пациент. В этот период врач наблюдает за состоянием пациента, контролирует его дыхание, температуру тела, артериальное давление.

При некоторых видах анестезии человеку кажется, что он слышит голоса врачей, но принимает происходящее в операционной за сон. В таком состоянии видят море с палубы, кто-то кошмарные видения. Все это следствие галлюцинации, которые могут начинаться у некоторых людей, анестезирующие вещества. Не стоит придавать им большого значения, считать, что



на боли на фоне от смерти. Как видите, наркоз не так страшен. Он крайне необходим для того, чтобы о

на боли не случилось ничего плохого во время операции. Екатерина ЧЕНЫЖОВА. © «Новости науки».

## КОГДА В БОКУ «СТРЕЛЯЕТ»...

Расскажите, пожалуйста, о заболевании «межреберная невралгия». Как от него избавиться? С уважением Лидия Павловна, Нижегородская область.



Консультирует главный невролог министерства здравоохранения Нижегородской области, заведующий вторым неврологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Олег Анатольевич КАБАНОВСКИЙ.

Невралгия характеризуется острой, жгучей, ноющей или тупой болью по ходу нерва. Обычно она возникает приступами. Причиной невралгии могут быть заболевания позвоночника, самого нерва, нервных сплетений или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах, лежащих близ нерва. Таковыми, к примеру, могут возникнуть в результате травм, инфекций, резких пере

охлаждений. Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов. Более подробно остановимся на последней из них.

При межреберной невралгии возникают жгучие боли по ходу межреберий. Причиной этого вида невралгии чаще всего являются заболевания позвоночника, а провоцирующим фактором - переохлаждение. Сле-

дует помнить, что истинная межреберная невралгия встречается довольно редко. Сходные же проявления могут наблюдаться при некоторых заболеваниях сердца, легких и плевры. При появлении боли по ходу межреберий необходимо сразу обратиться к неврологу по месту жительства. Исполнять же до постановки диагноза какие-либо домашние средства для облегчения состояния не стоит. Ведь среди многочисленных причин, обуславливающих невралгию, могут быть различные воспалительные процессы и даже опухоли.

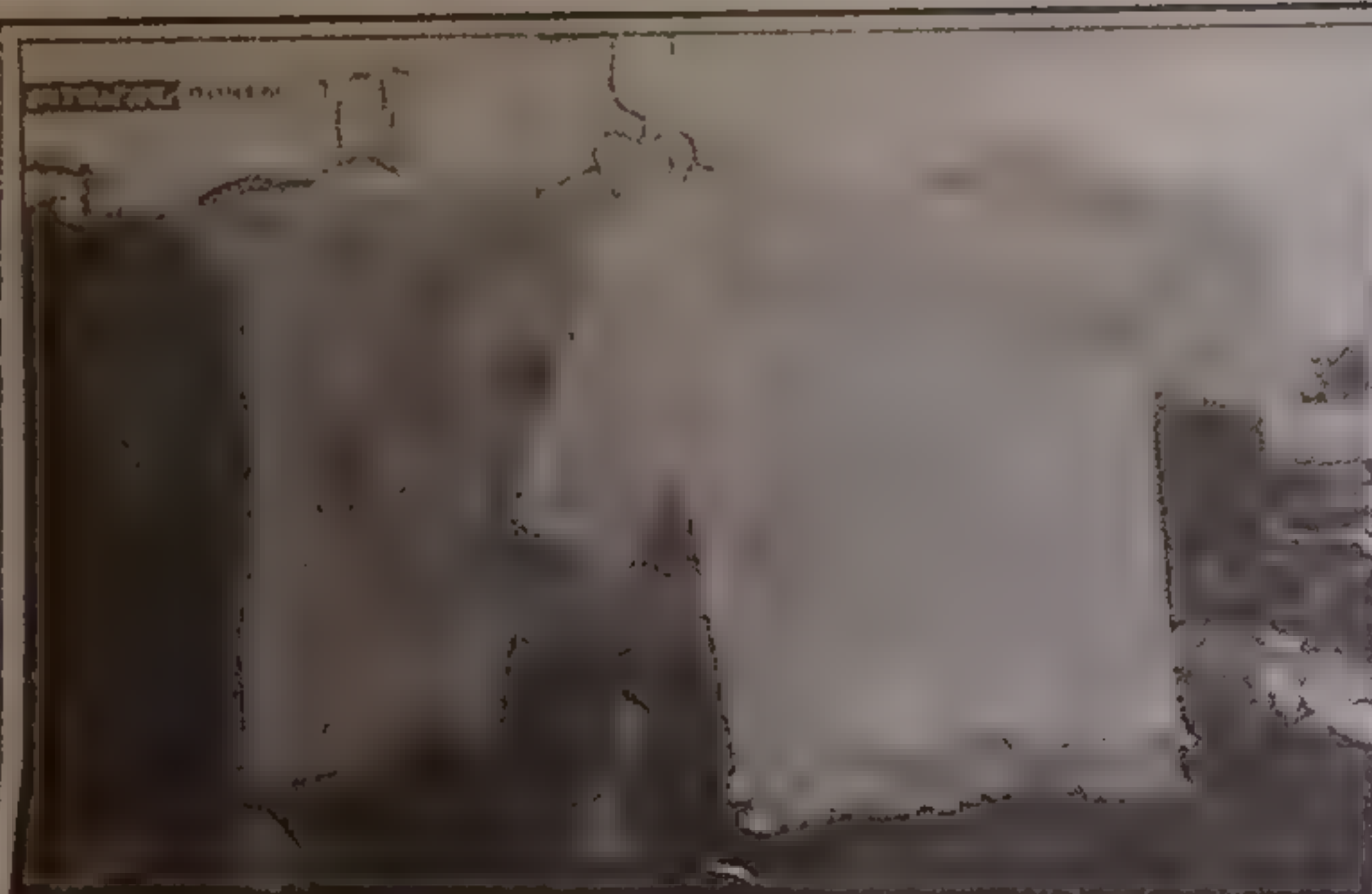
Лечению невралгии, которое назначается, как правило, является комплексным (медикаментозное, физиотерапевтическое, лечебная физкультура, витаминотерапия). При необходимости больного могут положить в стационар.

## КАК УСТРОИТЬ СЕРДЦЕ ПОЕХАТЬ

Общепринятым является мнение, что курение успокаивает нервы. Однако последние работы американских ученых показали, что курение может вызывать развитие различных фобий у подростков, сообщает ВВС. Исследования сотрудников Института психиатрии штата Нью-Йорк показали, что подростки, выкуривающие пачку и более сигарет ежедневно, гораздо более подвержены риску развития агорафобии (боязнь открытого пространства, боязнь больших скоплений людей) - одной из наиболее распространенных подростковых фобий.

Россия-Он-Лайн.





## ШОПИНГ УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ

*Когда в жизни уже ничто не радует, я отправляюсь по магазинам. Не знаю, какие уж там гормоны в это время вырабатывает мой организм, но после второго магазина становится легче. К пятому я подхожу уже в приподнятом настроении, после десятого - мчусь домой на крыльях. И при этом умудряюсь практически ничего не купить.*

Методом проб и ошибок я научилась получать от «шопинга» только положительные эмоции и теперь с полным правом могу советовать, как же надо ходить по магазинам.

### Не стоит:

Скупать товары для дома и тащить тяжеленные сумки и коробки.

Посещать те магазины и рынки, где толчется огромное количество народа.

Приобретать весовой товар на рынке в больших количествах - вас обвесят или обсчитают.

Устраивать «разборки» невежливой продавщице.

Покупать сверхдорогие вещи (не исключено, что в плохом настроении вы купите вещь не из-за того, что она вам идет, а лишь потому, что хочется потратить деньги на себя, любимую).

Возвращаться к тем вещам, которые вам не по карману, чтобы еще раз пожаловаться себе на низкую зарплату.

Если даже в обычном настроении поход по магазинам не вызывает у вас ничего, кроме отрицательных эмоций, - искать спасения придется в чем-нибудь другом.

### Стоит:

Держать кошелек ближе к сердцу, чтобы не пережить еще одну потерю.

Перемерить весь ассортимент одежды и обуви.

Купить себе помаду, тушь или новый шарфик.

Посетить парфюмерный магазин и попробовать духи.

## ПОГОВОРИМ ПО ДУШАМ...

*Рост пограничных психических расстройств стал своего рода отражением нашей жизни. Что делать, чтобы они не перешли в неизлечимую болезнь, рассказывает заведующая отделением Московского психиатрического интерната, врач высшей категории Евгения Герасимовна НАДИНА.*

Если больных с психическими заболеваниями у нас в стране около пяти миллионов, то с пограничными - десятки миллионов. Причем число пограничных заболеваний растет очень быстро, и сейчас они занимают одно из ведущих мест среди болезней века.

Пограничные состояния обратимы, а в самом их начале даже довольно легко - об этом надо знать каждому. Без причин они не возникают, значит, главное - разобраться в них - с этого и начинается лечение. Если человек зациклился на своих проблемах - в быту, на работе, в отношениях с друзьями, нужно постараться привести в норму то, что беспокоит.

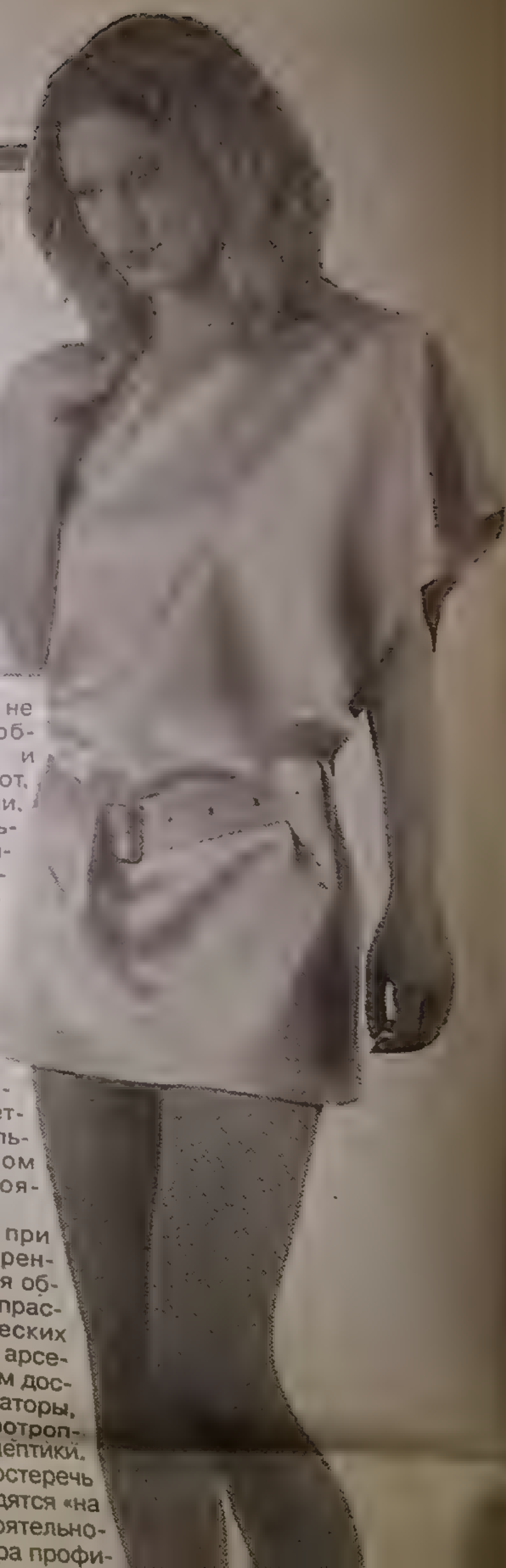
Для этого я бы не посоветовала хвататься за снотворные и тем более психотропные средства. Первым делом надо поговорить с житейски опытным человеком. С тем, кому привыкли доверять, к мнению которого прислушиваются. Проблемы уходят тогда, когда их можно осмыслить и проанализировать.

Нередко причиной внутреннего беспокойства, неуют, тревоги становится однообразие работы или семейной жизни. Одни и те же заботы, лица, звонки, стены - все тяготит. Один отпуск за год - это не выход, когда обстановка уже начинает «заедать». Лучше разбивать его на 2-3 части и отдыхать в разных местах.

На работе постарайтесь сесть за другой стол, чтобы у вас был перед глазами другой «ландшафт». Пересядьте в другую комнату. Ходите ободать.

А вот когда травы не помогают, смена обстановки, массаж и гимнастика не радуют, а беседы с опытными, любящими вас людьми ни к чему не приводят, тогда попробуйте более сильные успокаивающие препараты. Они теперь почти всегда есть в продаже - реланиум, тазепам, фенотепам, элениум. Принимайте 3-4 недели по одной таблетке на ночь, днем - только при неустойчивом психическом состоянии.

Иногда больные при неразрешимых внутренних проблемах боятся обратиться к врачу. Напрасно. Фармацевтических препаратов в нашем арсенале сейчас более чем достаточно - транквилизаторы, антидепрессанты, ноотропные средства, нейрорепаранты. Но хотелось бы предостеречь людей, которые находятся «на границе», от самостоятельного их поиска. Это мера профи-





настроении вы купите вещь не из-за того, что она вам нравится, а лишь потому, что хочется потратить деньги на себя, любимую). Возвращаться к тем вещам, которые вам не по карману, чтобы еще раз пожаловаться себе на низкую зарплату. Если даже в обычном настроении поход по магазинам не вызывает у вас ничего, кроме отрицательных эмоций, - искать спасения придется в чем-нибудь другом.

**Стоит:**

Держать кошелек ближе к сердцу, чтобы не пережить еще одну потерю.

Перемерить весь ассортимент одежды и обуви.

Купить себе помаду, тушь или новый шарфик.

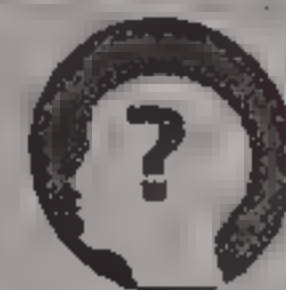
Посетить парфюмерный магазин и понюхать самые интересные и модные духи.

Зайти в отдел игрушек и купить милого слоника, ежика или козлябрика, чтобы вернуться в состояние безмятежного детства.

Спросить у проходящего мимо мужчины, идет ли вам это пальто.

Купить маленькие сувениры и подарки. Если вы поссорились с мужем - купите подарок и ему. И у вас будет повод помириться или искупить свою вину.

С. ТАНИНА.



ГОРЯЧАЯ

ТОЧКА

# ЭХО ЧЕЧЕНСКОЙ ВОЙНЫ

Вторая чеченская война стала главной темой в СМИ, но почти никто не говорит о психологическом статусе бойцов. В России, к сожалению, до сих пор не придают должного значения психическому здоровью военнослужащих в зонах боевых действий, хотя реальная потребность в этом есть.

Собран интересный материал по психологическому статусу бойцов, находящихся в экстремальных условиях. Разные авторы единодушно заявляют: около



4

25% солдат, находящихся в зоне боевых действий, нуждаются в психиатрической помощи. Со временем к стрессовому фону привыкают все, однако по-разному, и те, у кого адаптация происходит неправильно, нуждаются в помощи психиатра или отдыха.

Психический предел существует у всех - и у прошедшего десяток горячих точек, и у необстрелянного солдата. Первая неделя на войне уходит на приспособление к новой обстановке, вызывающей поначалу состояние шока, резкое снижение восприятия реальности. Следующий месяц - вживание в ситуацию: происходящее постепенно становится

нормой. К концу второго месяца появляются первые симптомы усталости, переходящие затем в хроническое переутомление. Может притупиться также чувство опасности. Кто-то выдерживает четыре месяца, кто-то - полгода. Поэтому после двух месяцев на передовой бойца необходимо отправлять в тыл на отдых, чтобы стрессовое перенапряжение не «разрушило» сознания. Есть современные отечественные лекарства, не обладающие серьезными побочными эффектами, помогающие справиться со стрессом, но они в Вооруженных силах не применяются. Военнослужащим могли бы давать хотя бы витамины, однако и этого нет. И уж если психиатров не хватает на всех, в спецподразделениях им надо обязательно работать. Приходя в такой коллектив, психиатр должен в первую очередь завоевать доверие. Милиционер не солдат-призывник, а профессионал, человек настороженный и неприветливо относящийся ко всему «психиатрическому», ведь в России пока нет практики обследования личного состава, а эта область медицины зачастую ассоциируется с «психушкой». Телевизионные репортажи часто значительно расходятся с тем, что происходит в зоне боевых действий. И солдат видит фальшь, обман, озлобляется, начинает утрачивать цель и смысл своей службы, замечая

покойства, неуют, тревоги становятся однообразием работы или семейной жизни. Одни и те же заботы, лица, звонки, стены - все тяготит. Один отпуск за год - это не выход, когда обстановка уже начинает «заедать». Лучше разбивать его на 2-3 части и отдыхать в разных местах.

На работе постарайтесь сесть за другой стол, чтобы у вас был перед глазами другой «ландшафт». Пересядьте в другую комнату. Ходите обедать в другую столовую, с другими людьми. Дома переставьте мебель. А может, вы перестали покупать хорошие книги, ходить в гости, звонить друзьям? Постарайтесь жить полноценной жизнью, без постоянных переживаний - это ваш шанс.

Если выход из трудной ситуации затянулся, помогите себе, заваривая на ночь успокаивающие сборы трав, валериану, мяту. Заодно займитесь и оздоровительной гимнастикой по утрам, а вечером через «не хочу» выходите гулять.

но. Фармацевтических препаратов в нашем арсенале сейчас более чем достаточно - транквилизаторы, антидепрессанты, ноотропные средства, нейролептики. Но хотелось бы предостеречь людей, которые находятся «на границе», от самостоятельного их поиска. Это мера профилактики, иначе можно получить обратный результат.

Пограничные расстройства часто носят временный, перемежающийся характер, поэтому здесь очень важен расчет на себя. Надо всячески уходить от конфликтов, выстраивать с людьми нормальные отношения, не культивировать лень и жалость к себе.

Елизавета  
ЛЕОНТЬЕВА.

© «Новости науки».



УЖАСТИК

## ВОТ ТАК ЛЕКАРСТВО!

Популярный антидепрессант Люстрал, использующийся в лечении депрессии и булимии, обладает слишком опасным побочным действием. В эксперименте на здоровых волонтерах, получавших Люстрал, ученые получили данные, подтверждающие гипотезу о том, что и это лекарство, и знаменитый Прозак вызывают появление суицидальных мыслей, сообщает BBC.

В эксперименте участвовали 20 человек, не страдающие психическими заболеваниями. Все они получали Люстрал - лекарство, очень похожее по химической структуре и действию на Прозак. После опроса выяснилось, что у двух волонтеров на фоне приема препарата появились мысли о самоубийстве.

В настоящее время Прозак является одним из самых популярных лекарственных средств для лечения депрессии. Более 38 миллионов людей в мире принимают этот препарат. Еще в 1991 году Администрация по контролю за распространением лекарственных средств и пищевых продуктов США проводила исследования побочных эффектов Прозака. Однако тогда побочный эффект в виде появления суицидальных попыток посчитали недостоверным.

Газета.ru.

Lenta.ru.



# БЕГАТЬ МОЖНО ПОЧТИ ВСЕМ

«Каждое лето собираюсь бегать. Вокруг дома, по стадиону, в лесу. Но противоречивые разговоры про бег мешают мне заняться этим видом спорта. Многие мои подруги считают, что это негативно отражается на здоровье. Так как обстоят дела на самом деле? Мне уже 40 лет».

М. ПЕТРОВА,  
г. С.-Петербург.

Недавно американские врачи опубликовали список физических упражнений, оказывающих наиболее эффективное положительное воздействие на здоровье человека. Наиболее полезным для здоровья был назван бег. Следом в списке идут езда на велосипеде и плавание.

При занятиях бегом активизируются практически все наши органы и системы. Особенно большая нагрузка выпадает на долю сердечно-сосудистой системы, которая при беге интенсивно снабжает кислородом ткани организма. Конечно, бег полезен только тогда, когда его интенсивность не превышает возможности нашего организма. Как говорят специалисты, усилия в этом случае адекватны. При такой нагрузке постепенно укрепляется сердечная мышца, улучшается качество кровеносных сосудов, происходит их постепенное очищение; улучшаются свойства крови; утилизируются жировые излишки; нормализуется деятельность нервной системы; вследствие ритмичных сотрясаний и вибрации происходит своеобразный массаж внутренних органов.

Бегать можно почти всем. Что же кроется за этим «почти»? Считается, что допустимо бегать

всем, кроме тех, у кого состояние здоровья настолько критическое, что одышка появляется даже без нагрузки, в положении лёжа. Но это самое общее определение.

Более конкретно, согласно сложившейся врачебной практике, нельзя заниматься оздоровительным бегом людям, страдающим: 1) врожденным пороком сердца; 2) митральным стенозом; 3) недостаточностью кровообращения; 4) выраженным расстройством сердечного ритма; 5) тромбозом нижних конечностей.

Нельзя бегать при обострении любого, в том числе простудного, заболевания. При обострении любой хронической болезни. Вместе с тем следует знать, что степени проявления любого заболевания и характер течения болезни очень индивидуальны. Например, при гипертонической болезни второй стадии в одних случаях бегать можно, а в других бег противопоказан категорически. Вопрос может быть решен только при обследовании. Вообще же надеяться к врачу, прежде чем начать регулярные пробежки, никому не вредно. Хотя бы для того, чтобы получить основные сведения о состоянии своего организ-



ма, которые затем можно будет сравнить с показателями, полученными в результате оздоровительных занятий.

Один из наиболее простых и надежных вариантов наращивания нагрузок предложен академиком Николаем Михайловичем Амосовым. Его программа рассчитана на 12 недель ежедневных тренировок. В первую неделю - 2 минуты очень медленного бега, во вторую - 3, на третью - 4, на четвертую - 5, на пятую - 6, на шестую - 7, на седьмую - 9 минут, восьмую - 11, девятую - 13, десятую - 15, одиннадцатую - 18, и, наконец, на двенадцатую неделю время пробежки составит уже 20 минут. Это вполне щадящая и рациональная система. Примерно так же начинал и сам Николай Михайлович, будучи человеком уже немолодым, но вполне крепким. Темп бега при этой методике самый минимальный - как при быстрой ходьбе или чуть - чуть быстрее. Говорить об увеличении темпа можно лишь тогда, когда человек сможет пробежать без чрезмерного напряжения в течение 15 - 20 минут.

Елена ЛАНСКАЯ.  
© «Глобус».

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№22, май 2002 года



ЗЕЛЕНАЯ  
АПТЕКА

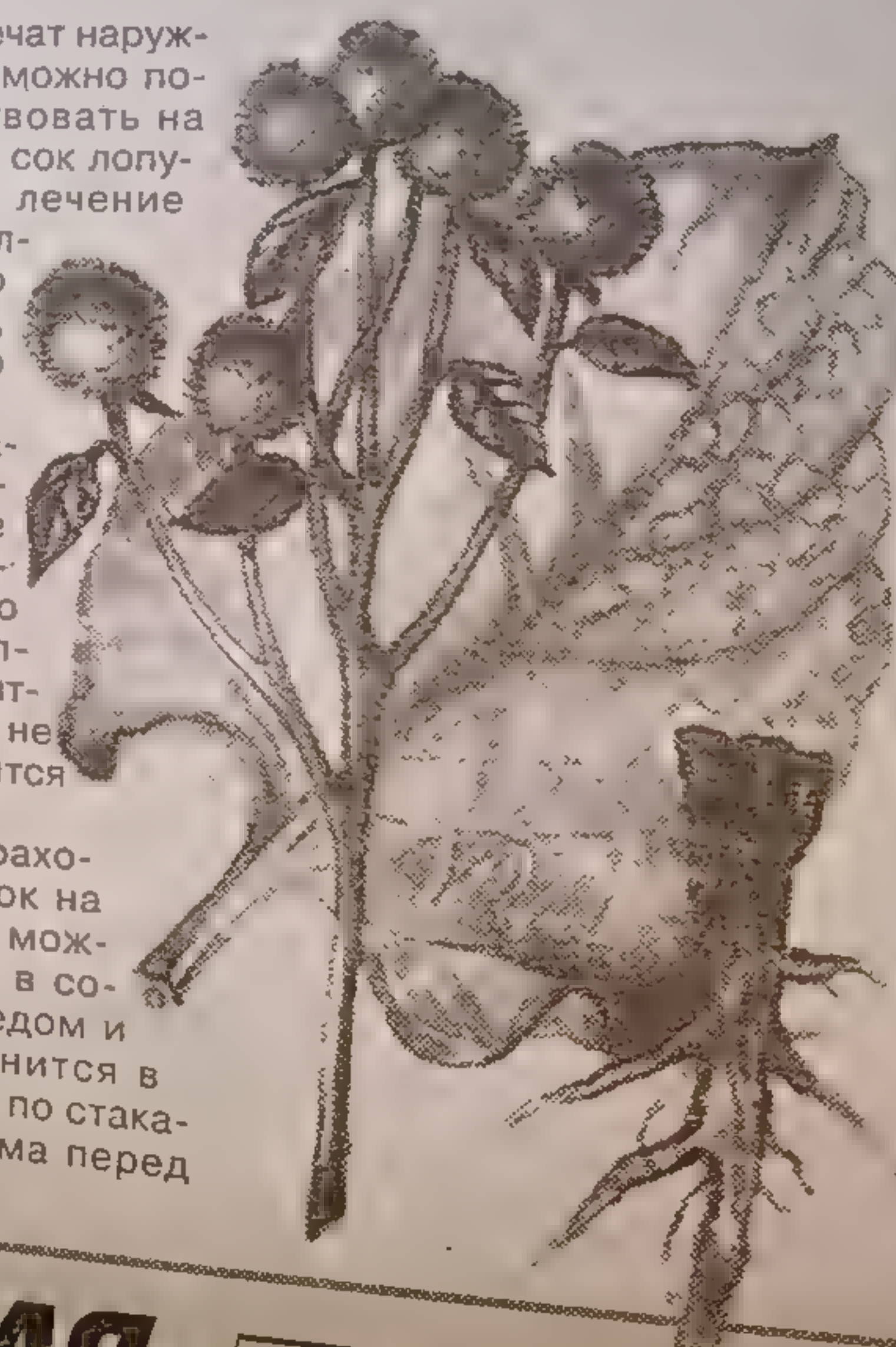
## ПРИ ПСОРИАЗЕ ПОЛЕЗНО «ЛОПУХНУТЬСЯ...»

Скоро наступит лето, а значит, пора всерьез браться за лечение псориаза. Летом это делать лучше всего, потому что пышным цветом распустится наш любимый лопух. Много болячек он лечит, даже на зловарный псориаз знает управу.

Обычно псориаз лечат наружными средствами. Но можно попробовать воздействовать на него и изнутри - пить сок лопуха. Не сказать, чтоб лечение было вкусным, но пол-литра сока в день надо выпить постепенно, хотя бы и запивая его водой.

Сок лопуха добывают из листьев, прокручивая их на мясорубке и выжимая через марлю. Каждый день надо готовить свежие пол-литра, т.к. сок не хранится. Через месяц себя узнаете - тело очистится от бляшек.

Если хотите подстраховаться, заготовьте сок на зиму. Сохранить его можно, законсервировав в соотношении 1:1:1 с медом и водкой. Хорошо хранится в холодильнике. Пьется по стакану в день в три приема перед едой.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

### ЗНАЛА СВЕКРОВЬ ПРО ЧУДО-МОРКОВЬ

Когда я вышла замуж и стала жить в доме мужа, у меня...

## КРАСИВАЯ, ВЫСОКАЯ, УПРУГАЯ



Многие девушки и женщины комплексуют из-за маленькой груди. А ведь это дело поправимое. Стоящие упражнения.

1. Сесть по-турецки. Руки согнуть, прижав локти к туловищу, пальцы положить на плечи сзади, лопатки вместе. Поднять плечи вверх, потом отвести...

НАРОДНЫЙ  
ЛЕЧЕБНИК

АТАКА



Бегать можно почти всем. Что же кроется за этим «почти»? Считается, что допустимо бегать

регулярные пробежки, никому не вредно. Хотя бы для того, чтобы получить основные сведения о состоянии своего организ-

чрезмерного напряжения в течение 15 - 20 минут.  
Елена ЛАНСКАЯ.  
© «Глобус».

водкой. Хорошо хранится в холодильнике. Пьется по стакану в день в три приема перед едой.

## ЗНАЛА СВЕКРОВЬ ПРО ЧУДО- МОРКОВЬ

Когда я вышла замуж и стала жить в доме мужа, у меня заболел желудок. Врачи обнаружили гастрит с повышенной кислотностью. Выписали в больнице таблетки, а я забеременела. Свекровь быстро у меня лекарства забрала и принялась за лечение. Каждый день поила меня смесью морковного и капустного соков. По половинке стакана 2 раза в день до еды. Желудок у меня быстро перестал болеть. Ела все, что душе хотелось. Ребеночка родила крепкого и здорового. Он быстро стал расти и набирать вес. Думаю, благодаря морковке.

О. ЗАОЧИНСКАЯ,  
Республика Карелия.

## КРАСИВАЯ, ВЫСОКАЯ, УПРУГАЯ



Многие девушки и женщины комплексуют из-за маленькой груди. А ведь это дело поправимое. Стоит только не лениться и регулярно выполнять следующие упражнения.

1. Сесть по-турецки. Руки согнуть, прижав локти к туловищу, пальцы положить на плечи сзади, лопатки вместе. Поднять плечи вверх, потом отвести их далеко назад, вниз и вперед. Так проделать 4 раза, затем 4 раза вниз, назад, вверх, вперед 3-5 раз.

2. Встать прямо. Ладони перед собой, пальцы рук вверх, локти на уровне груди. Сильно сжать нижние части ладони на счет «1 и 2», на «3» повернуть пальцы к себе, на «4» выпрямить ладони, на «5» — руки вниз, на «6» сложить руки перед собой. Проделать 5-8 раз.

3. Встать прямо. Поднять руки мягким движением вперед на счет «1», на «2» развести их в стороны, на «3» повернуть ладони вверх, на «4» поднять над головой и хлопнуть в ладони, на «5» опустить руки в стороны — вниз, на «6» — в исходное положение. Упражнение выполнять медленно, расслабленно. 4-6 раз.

4. Встать прямо, ноги вместе. Поднять правую руку прямо, вверх (мышцы расслаблены) и отвести ее за голову на «1», на «2» постараться еще дальше отвести руку назад, на «3» опустить руку вперед-вниз. То же движение — левой рукой. Повторить упражнение 4-6 раз каждой рукой.

## НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

### АТАКА НА СТРЕСС

Для снятия нервного перенапряжения, лечения невроза, стресса, при головокружении рекомендуем народные рецепты.

☉ Утром и вечером принимать по 30-50 г меда с добавлением чайной ложки маточного молочка.

☉ Столовую ложку измельченных корней валерианы лекарственной залить в термосе стаканом кипятка и оставить на ночь. При повышенной возбудимости выпить настой в три приема по 1/3 стакана.

☉ Свекольный сок, смешанный пополам с медом, принимать как успокаивающее средство по 0,5 стакана 3-4 раза в день в течение 10 дней.

☉ 10 г свежих цветков боярышника настоять 10 дней в 100 г водки или 40-градусного спирта, профильтровать. Принимать по 2-25 капель 3 раза в день после еды.

☉ 20 г сухой измельченной травы спорыша (гореца птичьего) на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа. Принимать по столовой ложке 2-5 раз в день.

☉ 3 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя продырявленного на стакан кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

☉ 2 чайные ложки измельченной травы душицы на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды в теплом виде.



## ДЕЛИКАТНАЯ ТЕМА

### ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ НЕ ПРИНЯТО, НО...

Слабительное можно применять изредка, но никак не постоянно. Надо добиваться самостоятельного и регулярного стула. Задержка пищи в кишечнике приводит к всасыванию токсических веществ, что, по сути дела, вызывает самоотравление организма.

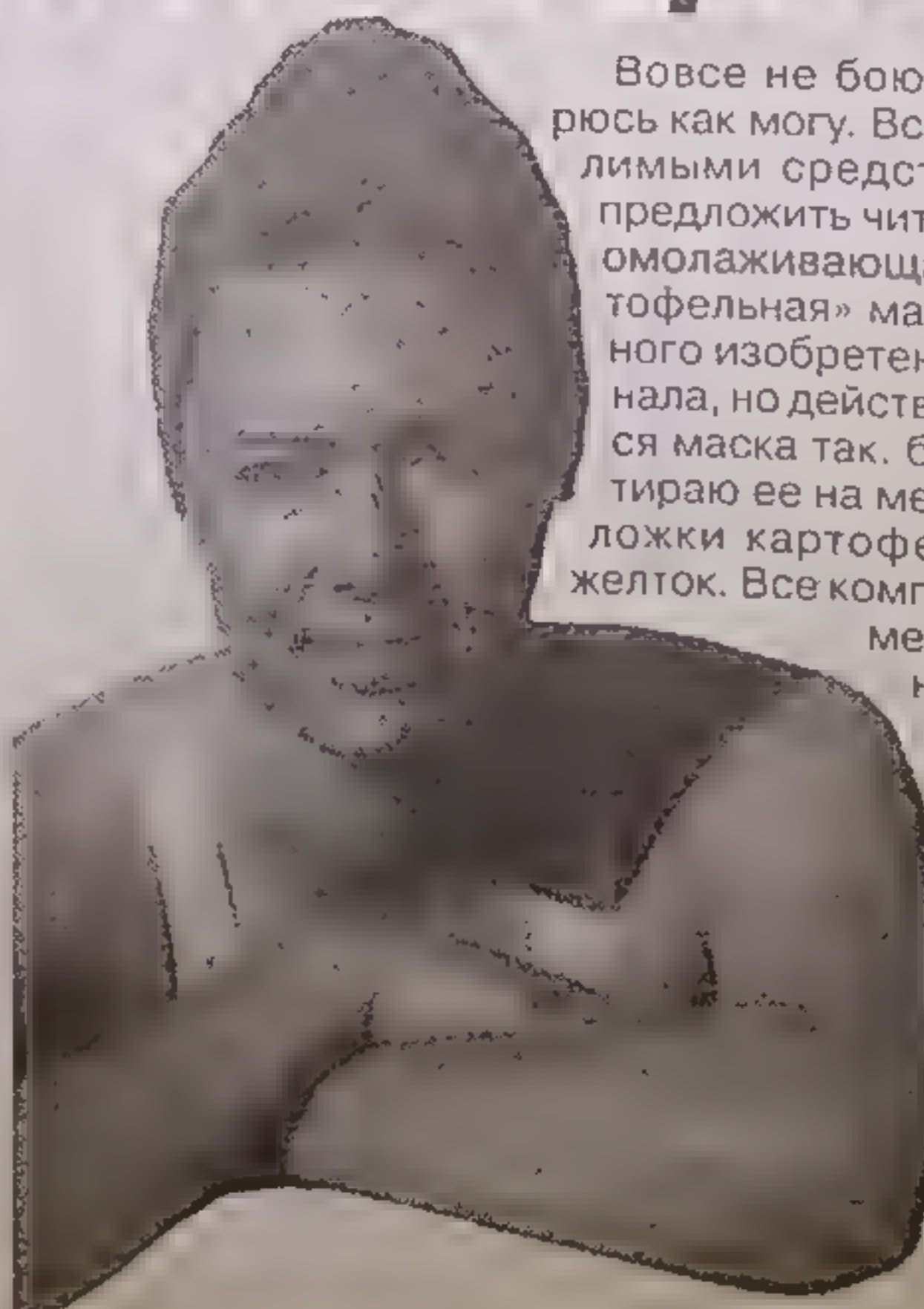
Как считают медики, в большинстве случаев с запорами можно справиться довольно простыми мерами. Для этого в ежедневный рацион необходимо включать зимой не менее 500 граммов овощей и фруктов в любом виде и вдвое больше — летом. Объем выпиваемой за день жидкости должен достигать 1,5-2 литров.

Следует отдавать предпочтение темным сортам хлеба, выпекаемого из муки грубого помола.

Надо как можно больше двигаться. Если нет такой возможности, то можно делать ежедневный массаж живота, желательнее утром, до завтрака.

И еще — чернослив по утрам. С вечера нужно залить от 4 до 10 ягод кипятком и съесть их утром, натощак, а настой выпить. Через некоторое время можно приступить к еде, которая непременно должна включать стакан любого сока и немного салата из свежих овощей и фруктов.

## ЭТО НЕ ЗАМАЗКА, А ОТ МОРЩИНОК МАСКА



Вовсе не боюсь старости. Я с ней борюсь как могу. Всеми мыслимыми и немыслимыми средствами. Одно из них хочу предложить читателям вашей газеты. Это омолаживающая «морковно-яично-картофельная» маска. Не помню, собственное изобретение или выуженная из журнала, но действие потрясающее. Готовится маска так. беру свежую морковь, натираю ее на мелкой терке, добавляю две ложки картофельной муки и 1 яичный желток. Все компоненты хорошенько перемешиваю. Распариваю лицо над кастрюлей с кипящим отваром ромашки, очищаю кожу лосьоном, наношу маску и отдыхаю в горизонтальном положении 20 минут. Смываю маску теплой, а затем холодной водой. Мелкие морщинки разглаживаются в один момент. Попробуйте?

В.А. ФАДЕЕВА,  
г. Апатиты  
Мурманской обл.



## ПОЧЕМУ МЫ НЕ ИДЕМ К ВРАЧУ?

Пытаясь понять, почему люди не любят лечиться, врачи обычно рассказывают о так называемой теории половинок. В жизни все получается так, как в этой теории: половина больных не обращаются за врачебной помощью вообще. Половина от половины тех, кто все-таки обратился к специалисту, лечиться, скорее всего, не будут. Оставшиеся вроде бы собираются лечиться, но на самом деле еще раз делятся на тех, кто будет и не будет выполнять все предписания врачей. И в результате только 8-12% женщин получают лечение в полном объеме. У мужчин же этот показатель снижается вообще до 6%.

Почему это происходит? У каждого из нас существуют приоритеты, ценности, которые придают смысл жизни. Более или менее осознанно или бессознательно мы расставляем эти ценности по степени значимости. Специалисты Центра психического здоровья РАМН провели такое исследование: двум группам людей - практически здоровым и тем, у кого были определенные проблемы, - предлагалась шкала из двенадцати пунктов. Они должны были расставить ценностные ориентиры по их значимости. Так вот, здоровые люди ценность самого понятия «здоровье» поставили в рейтинге на третье место, вслед за активной, деятельной жизнью и творчеством. А в «проблемной» группе оно переключалось на восьмое место. На первом оказались материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе, свобода и т. д.

Казалось бы, ну и что? Какое это имеет значение? А вот какое. Оценивая столь низко здоровье как жизненную ценность, человек не лечится! Не исключено, что со временем, когда болезнь станет способом его существования, он превратится в фаната здоровья, но будет поздно. И это происходит не от одного только легкомыслия. Просто в обществе сформирована иная система ценностей: на первом месте у нас всегда стояло дело, работа. Думать о собственном здоровье считалось (и считается до сих пор) чуть ли не стыдным. В лучшем случае, человек, который стремится поддерживать себя в хорошей физической форме, вызывает ироническую улыбку.

И вот ради работы, которая является и смыслом жизни, и средством получения материальных благ, и путем к заманчивым перспективам, личность целеустремленная, готовая брать на себя ответственность за все и вся, вольно или невольно забывает о своем здоровье...

Приводим «шкалу ценностей» двух разных групп.

Ответы тех, кто имеет проблемы со здоровьем	Ответы практически здоровых
Активная и деятельная жизнь	Материально обеспеченная жизнь
Творчество	Уверенность в себе
Здоровье	Свобода
Интересная работа	Любовь
Познание	Счастливая семейная жизнь
Счастливая семейная жизнь	Наличие хороших и верных друзей
Материально обеспеченная жизнь	Активная и деятельная жизнь
Уверенность в себе	Здоровье
Любовь	Интересная работа
Свобода	Творчество
Красота природы и искусство	Познание
Наличие хороших и верных друзей	Красота природы и искусство

Попробуйте проверить себя: постройте свою систему ценностей. Может быть, придете к выводу, что стоит поменять жиро...



ЛУННЫЙ  
ЗОДИАК



Врач-рефлексотерапевт  
Татьяна Евгеньевна СОКОЛОВА.

# САМОЕ ЗАВЕТНОЕ СБУДЕТСЯ!



собой, не меняется внутренне, то это ведет к нарушению работы печени, к гепатиту и к нарушению формулы крови.

Сны в этот день особого значения не имеют.

**22-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. НАЗВАНИЯ - «СВИТОК» И «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК».**

Это день обретения мудрости и тайного знания. День магический, день гадания, но гадание нужно проводить через медитацию на символы, картины, буквы алфавита, гороскоп и те предметы, которые могут дать невербальные, тайные и запретные знания. Можно гадать по Книге перемен.

Не рекомендуется голодать и поститься.

Очень хорошо проявлять щедрость. Не рекомендуется в 22-й день делать резкие движения, особенно в пояснице. С этим днем связаны тазобедренный пояс, крестец, шейка бедра, нижняя часть позвоночника. Неправильное использование энергии может привести к болям в пояснице, радикулитам и мышечным болезням, могут болеть тазобедренные суставы.

В снах в этот лунный день открывается будущее, приходят новые знания и подсказки о том, как нам нужно поступить. Эти сны помогут вам измениться в лучшую сторону и реализовать...

каяться и прощать. Показано сексуальное воздержание, это второй день запрета, как и 15-й. Другие дни имеют ограничения, но не такие жесткие. Рекомендуется молочная пища и лучше всего - ватрушка с орехами. 23-й день - это также день очищения дома, внесения в дом священных предметов. Его можно почистить огнем или святой водой, или окурить багульником. Очень хорошо положить на порог камень черный кремень.

Нельзя переедать и гневаться, не надо стричь волосы, ногти, делать хирургические операции. Любое отделение частей нашего тела является в этот день пищей для вампиров. Чаще всего вампиры присасываются к лодыжкам. Если у вас в этот день заболели лодыжки или жжет с наружной стороны, значит, присосался вампир. Мы можем освободиться от него, если сосредоточимся и мысленно оторвем его, как пиявку. Вампиры обычно впиваются в лодыжки или в шею.

Нельзя вести малоподвижный образ жизни, надо стараться больше двигаться. Особенно опасно мщение. Если отомстите кому-то, то это может обернуться против вас. С 23-м лунным днем связан позвоночник. Рекомендуется мануальная терапия. Благоприятно делать взаимные «сухарики» (один другому садится на спину и подскакивает). Таким образом очищается кровь в позвоночнике. Можно прыгать через согнутую спину другого человека. Если человек неправильно использует энергию...

**21-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛЫ - «КОНЬ», «ТАБУН ЛОШАДЕЙ», «КОЛЕСНИЦА».**

Надо больше быть на свежем воздухе. Зимой ходить по снегу, летом - по скошенной траве. Это даст энергию. Хорошо быть на ветру, купаться в холодной воде. Хорошо в этот день надевать одежду белого или золотистого цвета, есть красные продукты - клюкву, калину, гранаты, рябину, свеклу. Можно переходить на другую работу и начинать путешествия: Благоприятны дела, связанные с долгом и ответственностью.

Энергетически чрезвычайно мощный день. Можно решиться совершить нечто такое, о чем вы...



Ответы тех, кто имеет проблемы со здоровьем	Ответы практически здоровых
Активная и деятельная жизнь	Материально обеспеченная жизнь
Творчество	Уверенность в себе
Здоровье	Свобода
Интересная работа	Любовь
Познание	Счастливая семейная жизнь
Счастливое семейное общение	Надежные друзья и верные друзья
Материально обеспеченная жизнь	Активная и деятельная жизнь
Уверенность в себе	Здоровье
Любовь	Интересная работа
Свобода	Творчество
Красота природы и искусство	Познание
Наличие хороших и верных друзей	Красота природы и искусство

Попробуйте проверить себя: постройте свою систему ценностей. Может быть, придете к выводу, что стоит поменять жизненные ориентиры? В жизни человека все должно быть гармонично, всему должно найтись место и время: и семье, и любимой работе, и друзьям, и заботе о собственном здоровье. Нельзя отодвигать его на самые задворки. Ведь недаром говорят: было бы здоровье, а остальное приложится!

**В.В. НИКОЛАЕВА**, доктор психологических наук,  
**С. Н. ЕНИКОЛОПОВ**, кандидат психологических наук,  
**Е.В. САДАЛЬСКАЯ**, кандидат медицинских наук

© «Здоровье».

## ШАДЕЙ», «КОЛЕСНИЦА».

Надо больше быть на свежем воздухе. Зимой ходить по снегу, летом - по скошенной траве. Это даст энергию. Хорошо быть на ветру, купаться в холодной воде. Хорошо в этот день надевать одежду белого или золотистого цвета, есть красные продукты - клюкву, калину, гранаты, рябину, свеклу. Можно переходить на другую работу и начинать путешествия. Благоприятны дела, связанные с долгом и ответственностью.

Энергетически чрезвычайно мощный день. Можно решиться совершить нечто такое, о чем вы и думать боялись. Возможны гигантские рывки вперед в любых областях: и в личной жизни, и в работе, и в творчестве. Не рекомендуется уединяться.

В этот день надо делать то, что необходимо для будущего. С этим днем связана печень и кровяная функция организма. Если человек не работает над

щедрости». Не рекомендуется в 22-й день делать резкие движения, особенно в пояснице. С этим днем связаны тазобедренный пояс, крестец, шейка бедра, нижняя часть позвоночника. Неправильное использование энергии может привести к болям в пояснице, радикулитам и мышечным болезням, могут болеть тазобедренные суставы.

В снах в этот лунный день открывается будущее, приходят новые знания и подсказки о том, как нам нужно поступить. Эти сны помогут вам измениться в лучшую сторону и решить многие проблемы, если только они будут правильно вами поняты.

**23-Й ЛУННЫЙ ДЕНЬ. СИМВОЛ - «КРОКОДИЛ МАККАРА»**, кровожадный полукрокодил, полурыба, полужмея, который глотает, хватает, пожирает. Очень сложный день, день обольщения, разгула кровососов и вампиров. Надо в этот день

образ жизни, надо стараться больше двигаться. Особенно опасно мщение. Если отомстите кому-то, то это может обернуться против вас. С 23-м лунным днем связан позвоночник. Рекомендуется мануальная терапия. Благоприятно делать взаимные «сухарики» (один другому садится на спину и подсакивает). Таким образом очищается кровь в позвоночнике. Можно прыгать через согнутую спину другого человека. Если человек неправильно использует энергию этого дня, то у него могут появиться фурункулы на теле, и они являются местом, куда укусил вампир. Появление фурункула и даже маленькой болячки в такой день об этом и говорит.

Сны этих лунных суток, как правило, надо понимать с точностью до наоборот. Приснилось что-то плохое - ждите хорошего, увидели удачу - ждите неудачи.

# ГРОЗЫ И МОЛНИИ

**Лето. Грозы. А с ними и молнии... Мы все боимся гроз, но как вести себя во время них, многие так и не знают.**

Молния - это электрический разряд, при котором за доли секунды выделяется энергия, достаточная, чтобы лампочка в 100 Вт горела 3 месяца. Энергия накапливается в тучах, а разряд идет в землю по линии наименьшего сопротивления, как правило, в ближайшую точку. Поэтому молния наиболее опасна для человека на открытых местах, где удар идет непосредственно в человека, который возвышается над землей или водой. Риск быть пораженным молнией увеличивается, если в руках есть металлические предметы или что-то просто возвышается над вами, например, вилы или косы, удочки и зонтики.

Нет научного объяснения, почему от молний гибнет в 4 раза больше мужчин, чем женщин. Считается, что просто мужчины в грозу чаще выходят на улицу для каких-то работ, например, убрать инвентарь.

Когда гроза застает вас на улице и вы слышите гром и видите молнию, то вы уже находитесь в опасной зоне и должны проявлять осторожность. Не ждите, когда начнет дождь. Постарайтесь укрыться. Наиболее безопасны-

ми местами, согласно данным американского метеорологического общества, являются прочные здания или полностью закрытые автомобили. В помещениях рекомендуется находиться подальше от воды, например, не мыть посуду, не принимать душ. Старайтесь не касаться всего, что имеет связь и контакт с внешним миром, например, телефон, антенна, водопроводная система, рамы окон. Естественно, что с приближением грозы следует отключить все электроприборы, без которых можно обойтись, обеспечить защиту дорогих электроустройств, таких как компьютеры.

Автомобили обычно достаточно хорошо защищают находящихся внутри людей, поскольку даже при ударе молнии в автомобиль разряд идет по поверхности металла. Если гроза застигла вас в машине в пути, то лучше остановиться в низинах, но учесть, чтобы не было опасности затопления при ливне. Следует встать на обочину, выключить двигатель, закрыть окна и включить фонари экстренной остановки. Положите руки на колени и ждите. Не рекомендуется дотрагиваться до ручек дверей и других металлических деталей. Были случаи, когда полицейские, которые пользовались радиомикрофонами в грозу, получали ожоги рук и даже лица. Резиновые покрышки в определенной мере защищают автомобиль.

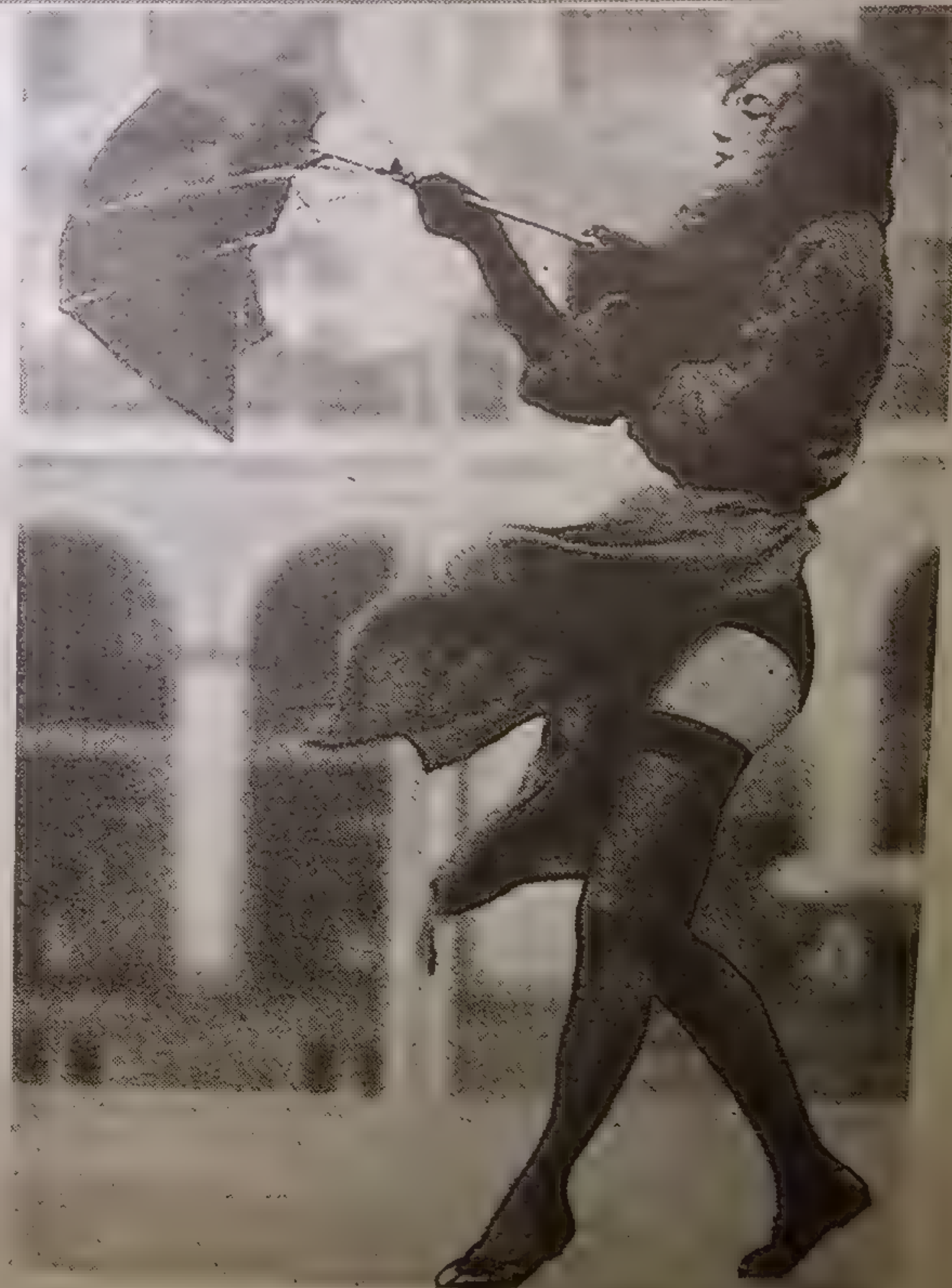
Если гроза застала вас на открытом месте, то постарайтесь найти ложбинку без кустов и деревьев. В лесу встаньте под низкое дерево. Старайтесь уменьшить высоту и контакт с землей, присядьте, но не ложитесь, поместите руки между коленями. Избегайте оград.

Специалисты рекомендуют переждать 20-30 минут после того, как ударила последняя молния.

Если на ваших глазах кто-то поражен молнией, то не бойтесь дотрагиваться до него, заряда в теле пострадавшего не остается. Не только бесполезно, но и опасно рекомендуемое некоторыми «знатоками» окапывание тела пострадавшего землей, якобы, для снятия заряда. Если у вас есть соответствующая подготовка, то проверьте пульс и дыхание. Основной причиной смерти при ударе молнии является нарушение деятельности сердца и легких. Попробуйте восстановить дыхание искусственным дыханием «рот в рот». Ожоги часто также требуют немедленной обработки.

Достаточно поразительно, но 80 процентов лиц, подвергшихся удару молнии, выживают. Но с другой стороны, 70 процентов из выживших переживают серьезные долговременные нарушения в здоровье, у них наблюдается потеря памяти, они страдают головными болями, повышенной возбудимостью, потерей координации.

© «ЭКСТРА-ПРЕСС».







# МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ ЗА СЫТНЫМ ОБЕДОМ

официальный представитель в России, член-корреспондент РАН, профессор Андрей Петрович КАПИЦА.

- Господин Монтиньяк, в чем суть вашей методики? Чем она отличается от традиционных диет?

**Мишель Монтиньяк:** Прежде всего, мой метод - это не диета. Это способ нормально питаться и в то же время оставаться в форме.

Раньше я некоторое время работал в американской фирме и был вынужден по представительским причинам каждый день обедать в хороших ресторанах, в результате стал полнеть. Пытаясь похудеть, перепробовал много диет, основанных на сжигании калорий, и убедился, что, применяя калорийное голодание, вы добиваетесь только временных и очень незначительных успехов, а потом снова набираете вес. Тогда я стал разрабатывать собственный метод, с помощью которого сбросил вес с 92 кг до 75.

Дело в том, что есть люди, которые могут есть все, что хотят, и с ними ничего не происходит, а есть такие, которых «разносит». Обычно толстеют те, у кого не в порядке поджелудочная железа, она выбрасывает в организм больше инсулина, чем ему нужно. Инсулин перерабатывает углеводы в жиры и откла-

дывает их. Значит, надо построить питание так, чтобы не есть пищу, провоцирующую выброс инсулина. Это не значит, что нужно голодать! Человеку необходимо получать углеводы, белки как растительные, так и животные, но, грубо говоря, существуют белки «хорошие» и «плохие». Мой метод построен на получении организмом «хороших» белков, которые не являются окислителями. А отказаться необходимо прежде всего от сахара, крахмала, алкоголя и кофеина.

**Андрей Капица:** Я немного поясню. По его методу, вы не отказываетесь от крахмала вообще. Вы просто едите другой крахмал. Такие продукты, как картофель или кукуруза, очень хорошо заменяет та же капуста. Впрочем, можно есть и картошку, но только сваренную в мундире, в ограниченных количествах, без жиров и лучше вечером.

- С картофелем и кукурузой понятно, а какие еще продукты стоит заменить в своем рационе, и что делать с крепкими напитками?

**М.М.:** Хлеб можно есть, но лучше из муки грубого помола, не сдобный. Макароны только из серой муки. Не рекомендую есть белый рис, замените его на желтый, которым, кстати, питаются китайцы. Не нужно пить перед едой, лучше после или перед десертом. Нельзя после еды есть свежие фрукты, поскольку, ложась в желудке на съеденную пищу, они начинают бродить,

выделяют алкоголь, и процесс пищеварения превращается в полный кавардак. На десерт можно есть сыр без хлеба, ягоды: смородину, клубнику, вареные фрукты, но без сахара. Шоколад тоже можно, но настоящий 70-процентный, горький. Ни в коем случае нельзя питаться по американским стандартам! Все эти фастфуды, «Макдональдсы» - просто образец вредного питания, а всякие пепси, коки - страшные напитки, построенные на сахаре и кофеине.

Что касается алкоголя, то, конечно, крепкие спиртные напитки надо исключить. Зато вы можете пить сухое вино или шампанское. Полбутылки в день - это нормально.

- То, что вы рассказываете, очень похоже на осуществление розовой мечты всех женщин: почти все можно есть, при этом худеть и после не поправляться.

**А.К.:** Это действительно так. Если питаться по Монтиньяку, то вы не просто худеете. Ваш организм восстанавливает свой природный баланс. Более того, очень худые люди начинают полнеть! У моей жены - она актриса - идеальная фигура, и она не поправилась и не похудела, но стала чувствовать себя значительно лучше. Исчезли отеки, масса других незначительных, но докучливых проблем.

**М.М.:** Дело в том, что женщинам нужно гораздо строже придерживаться метода, поскольку

у них жировые ткани расположены иначе, чем у мужчин, и толстеют они неравномерно. Сначала живот, потом задняя часть, потом - грудь. Так же неравномерно, но в обратном порядке они и худеют.

- Можно ли применять ваш метод без контроля со стороны врача?

**М.М.:** Конечно, человеку стоит узнать состояние своего организма, прежде чем начать что-либо с ним делать. Важно на старте знать, какие лично у вас отклонения от нормы: сколько сахара, холестерина, инсулина и т. д. Но в дальнейшем, когда вы станете приходить в норму, врач уже не нужен, хотя, если для кого-то медицинский контроль важен психологически, то почему бы и нет.

**А.К.:** Метод Монтиньяка построен на том, что из вашего рациона убираются вредные продукты, и сам по себе он не может нанести вреда организму. Это не то, что люди едят специальные белки, сжигатели жира, прочие препараты, которые могут иметь побочные эффекты.

- Неужели у метода Монтиньяка нет вообще никаких отрицательных сторон?

**А.К.:** Есть. Я говорю как человек пострадавший. Если вы воспользуетесь его методом, то вам придется полностью обновить свой гардероб. Вот тут я погорел...

**Андрей БЕЛЯКОВ,  
Владимир СУИЧМЕЗОВ  
© «АиФ-Здоровье».**

ЦЕЛЕВЫЕ МЕНЮ

## КОФЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ КАРИЕС

До сих пор было принято считать, что кофе плохо сказывается на зубах - они желтеют. Но исследования итальянских ученых во главе с Габриэллой Гад-

Как удалось показать, оба основных сорта кофе - арабика и робуста - обладают определенным бактерицидным свойством. Он особенно эффективно воз-

## БРАЗИЛЬСКАЯ ДИЕТА

Бразильская диета применяется 14 дней. Первые два дня: три раза в день по 1 яйцу вкрутую, чашке кофе, 1 яблоку.

Третий день: утром 2 яйца, в обед - кусок говядины, шпинат; вечером - 1 яйцо, шпинат.

Седьмой день: утром - 1 яйцо, чашка кофе; в обед - половинка цыпленка, жаренного без жира (на решетке), овощи; вечером - вторая половина цыпленка, яблоко, кофе.

В следующую неделю диета повторяется сначала. Кто не любит яйца, эту диету лучше не пробовать. За 14 дней сбросить 4-5 кг.



Всего Мишель Монтиньяк написал 9 книг о своем методе, разошедшихся по Европе огромным тиражом.

В чем суть метода? Об этом рассказывает сам автор и его

дид, а есть такие, которых «разносит». Обычно толстеют те, у кого не в порядке поджелудочная железа, она выбрасывает в организм больше инсулина, чем ему нужно. Инсулин перерабатывает углеводы в жиры и откла-

дывает. И тогда, к стати, питаются китайцы. Не нужно пить перед едой, лучше после или перед десертом. Нельзя после еды есть свежие фрукты, поскольку, ложась в желудке на съеденную пищу, они начинают бродить,

не поправилась и не похудела, но стала чувствовать себя значительно лучше. Исчезли отеки, масса других незначительных, но докучливых проблем.

М.М.: Дело в том, что женщинам нужно гораздо строже придерживаться метода, поскольку

любовь пострадавший. Если воспользуетесь его методом, то вам придется полностью обновить свой гардероб. Вот тут я погорел...

Андрей БЕЛЯКОВ,  
Владимир СУИЧМЕЗОВ  
© «АиФ-Здоровье».

## КОФЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ КАРИЕС

До сих пор было принято считать, что кофе плохо сказывается на зубах - они желтеют. Но исследования итальянских ученых во главе с Габриэллой Гадзани из университета города Павии доказали, что этот напиток имеет благотворное влияние на зубы: он содействует предотвращению кариеса.

Как удалось показать, оба основных сорта кофе - арабика и робуста - обладают определенным бактерицидным свойством. Он особенно эффективно воздействует на бактерию *streptococcus mutans*, которая является главным возбудителем кариеса.

Interfax

## ОСОБО ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

### ЧТО ЕСТЬ?

Считается, что, включая в свой ежедневный рацион хотя бы три продукта из данного списка, можно считать свое питание полноценным. Вот этот перечень: чеснок, изюм, лук репчатый, орехи всех видов, клюква, семечки подсолнуха, брусника, семечки тыквы, черника, хрен, земляника, лимоны и апельсины (с цедрой), мед, крыжовник, пыльца цветочная, черная смородина, перга, калина, яблочный уксус, рябина красная, сок молодых одуванчика или сныти, шиповник (напиток), настой крапивы, листья березы, липы и т.д., боярышник, сельдерей, сырая тыква, соя, соевая мука, соевое масло, лимон, любой травяной чай, все свежие овощи и зеленый чай, фрукты, порошок из сухих листьев малины, курага, урюк, пропущенные зерна злаков, чернослив, семена «ост-

рых» и других овощей, инжир, кунжут, финики, морская капуста, корень одуванчика, кукурузное масло.

### КАК ЕСТЬ?

Не принимайте пищу позднее 7-8 часов вечера - она плохо усваивается организмом. Если очень хочется есть, ограничьтесь яблоком или кефиром.

Еще одно важное правило - ешьте не спеша: то, что плохо пережевано, плохо и усваивается. Куски непережеванной пищи остаются в желудке и разлагаются там, угнетая здоровую флору. Необходимо не менее 20-30 жевательных движений, тогда физиологическое насыщение происходит одновременно с торможением центра голода в головном мозге. При быстрой же еде торможение заметно отстает от источника насыщения, в результате - переедание со всеми вытекающими последствиями.

Не читайте во время еды, не ведите напряженных разговоров - пища плохо переварится.

## БРАЗИЛЬСКАЯ ДИЕТА

Бразильская диета применяется 14 дней. Первые два дня: три раза в день по 1 яйцу вкрутую, чашке кофе, 1 яблоку.

Третий день: утром 2 яйца, в обед - кусок говядины, шпинат; вечером - 1 яйцо, шпинат.

Четвертый день: утром - 1 яйцо, в обед - отварная рыба, помидор; вечером - 2 яйца, чашка кофе.

Пятый день: утром - 1 яйцо, чашка кофе; в обед - 2 яйца, помидор; вечером - жаренная без жира (на решетке) рыба, овощи с уксусом.

Шестой день: утром - 1 яйцо, чашка кофе; в обед - кусок говядины, огурец; вечером - телятина, жаренная без жира (на решетке), помидор, кофе.

Седьмой день: утром - 1 яйцо, чашка кофе; в обед - половина цыпленка, жаренного без жира (на решетке), овощи; вечером - вторая половина цыпленка, яблоко, кофе.

В следующую неделю диета повторяется сначала. Кто не любит яйца, эту диету лучше не пробовать. За 14 дней можно сбросить 4-5 килограммов.



## Подписался?

Разыгрываются пылесос и магнитола!

Суперприз - новинка от «Бытовой автоматике» - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов: современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук и много полезных функций.

Каждые 2 недели разыгрываются призы от сети магазинов «Бытовая автоматика»

Заполните купон и пришлите его по адресу: 603126, Нижний Новгород, а/я 16, с пометкой «Розыгрыш - подписка»

Ф.И.О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения, где была оформлена подписка

## Выйгравай!

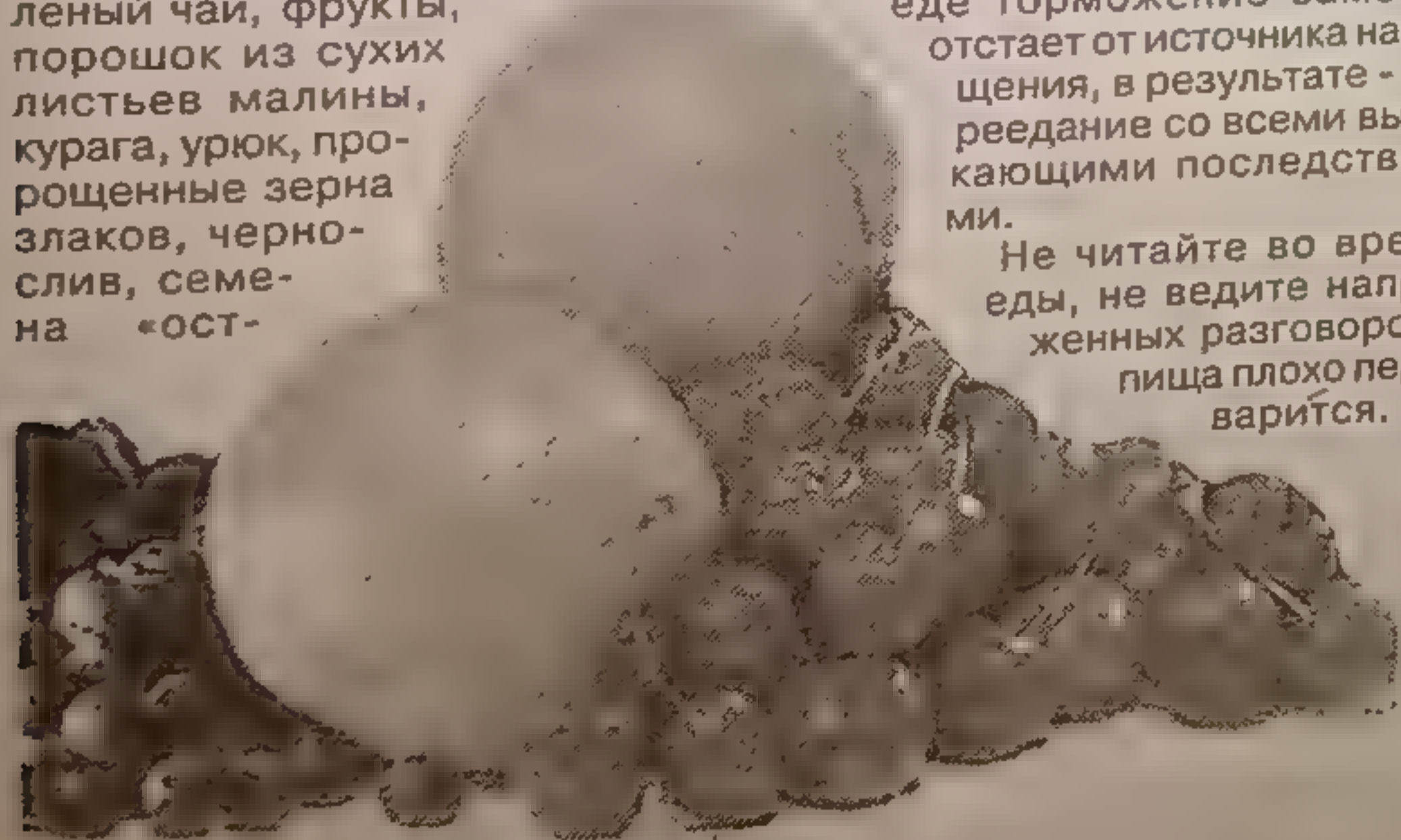
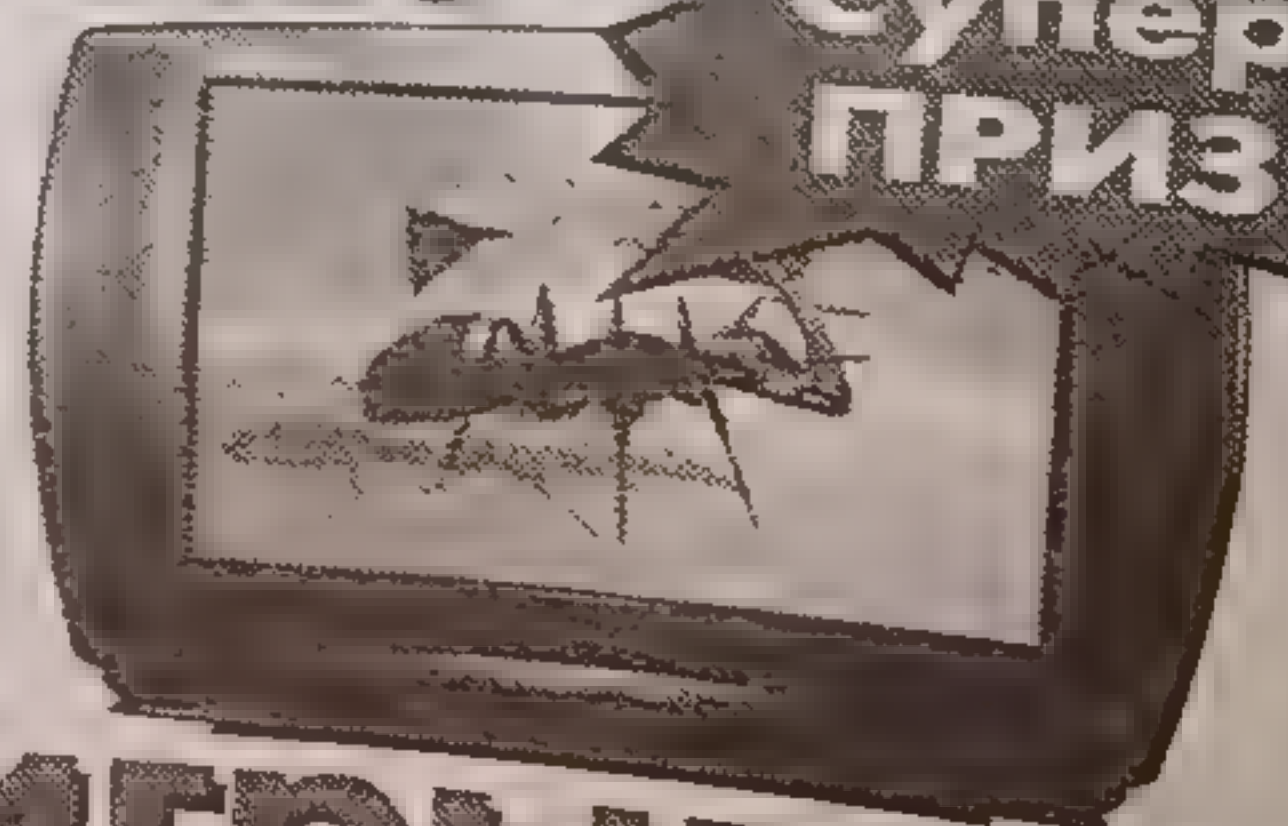
1 Для жителей Н.Новгорода и Нижегородской области. Подпишитесь на любую из следующих газет: «Понедельник с телепрограммой», «Нижегородская газета», «Криминал в Нижнем Новгороде», «Формула счастья», «Криминальный выпуск», «Тайны. Чудеса», «Твое здоровье. Он и Она», «Сам себе доктор», «Твое здоровье. Вопросы и ответы», «Ваша Диван-газета», «Огород», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Уютная газета», «Соляночка».

2 Жители других регионов России могут подписаться на газеты: «Формула счастья: Он и Она», «Приключения, тайны, чудеса», «Сам себе доктор», «Твое здоровье. Вопросы и ответы», «Морфей», «Хозяйка в доме», «Твое здоровье. Вопросы и ответы», «Уютная газета», «Соляночка».

3 ЧЕНО. Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующем розыгрыше. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев.

Посмотрите на телевизор POLAR в «Бытовой автоматике» - и вы сразу захотите подписаться на наши газеты.

Супер ПРИЗ





# ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

## ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### 3 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня становится более чувствительной лимфатическая система. Для ее очистки полезно пить натуральные соки, есть овощи. Не следует также перегружать печень, нежелательно делать операции на ней. Благоприятный день для обучения, обследований и медицинских консультаций. Ночью можно увидеть вещий сон.

### 4 ИЮНЯ, ВТОРНИК

Очень непростой день. Наиболее чувствительны сегодня ступни ног, а также позвоночник. Противопоказаны (особенно в первую половину дня) тяжелые физические нагрузки. Не рекомендуется начинать новые дела. В диагностике заболеваний возможны ошибки. Сны значения не имеют.

### 5 ИЮНЯ, СРЕДА

В целом, очень здоровый день, который желательно посвящать физическому труду и занятиям спортом. Единственное ограничение - следует опасаться травм головы. Можно приступать к серьезным делам. Сны, как правило, не сбываются.

### 6 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

Сложный день в психоэмоциональном плане. Уязвимы сегодня головной мозг, центральная и периферическая нервная система. Следует быть осторожными при проведении сеансов массажа и экстрасенсорной диагностики. Нежелательно лечение и удаление зубов. Приснившееся сегодня может сбыться.

### 7 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

В этот день повышается чувствительность ушей: лучше не трогать их, а лечить только

## КОНКУРС



«ОТЧЕГО? ПОЧЕМУ?»

# НА ЧТО ГОДЯТСЯ ЧЕСНОЧНЫЕ СТЕБЛИ

ОТВЕТ НА ЗАДАНИЕ УТУГА

*Народные лекари советуют вдыхать дым от горящей сухой чесночной стрелки при сильном затяжном кашле. Стебель необходимо проткнуть вдоль спицей, чтоб получилась сквозная трубка и поджечь один конец. Курение такой «сигареты» снимает изнурительный кашель за неделю.*

Нам ответили: **В.Д.Грушина** из Н.Новгорода, **Б.В.Седов** из г.Ворсмы, **Наташа Лазарева** из г.Сергач Нижегородской области, **Т.М.Парменова** из с.Уразовка Нижегородской области. Спасибо всем!

Ответ **Т.М.Парменовой** признан наиболее полным и правильным. Наш приз - 100 рублей - придет по почте.

Любопытно, что из ваших писем мы узнали много нового о лечении чесночными стеблями. Оказывается, если поджечь сухую стрелку и нюхать дым,

можно спастись от насморка, а если сделать мазь из них - лечить больные суставы. Этим рецептом делится **Т.М.Парменова**.

Итак: сжечь чесночные головки вместе со стеблями, растереть в порошок, смешать с любым жиром. Мазь готова.

Она же советует размолоть сухую шелуху чеснока в порошок и добавлять в пищу. Шелуха содержит много пектина, который, попадая в желудочно-кишечный тракт, активизирует его деятельность и выводит холестерин.



## СМЕХО- ТЕРАПИЯ

- Улучшается ли здоровье моего мужа? - спрашивает у врача-психиатра дама, муж которой считает, что его преследуют три знаменитых мушкетера.

- Несомненно! - отвечает врач.  
- В живых остался только один мушкетер, да и тот послезавтра навсегда уезжает в Израиль.

Пациентка:

- Доктор, я перестала есть хлеб, села на диету и похудела на глазах.

Врач:

- Мадам, а когда вы начнете худеть в других местах?

- Профессор, - говорит она, - не могли бы вы закончить осмотр, а то мне надоело два часа голой сидеть в кресле и всем отвечать, что я не ваша секретарша.

\*\*\*

Пятилетний Дима лежит в больнице. У мальчика плохой аппетит. Пришла мама навестить сына и стала его уговаривать.

- Сынок, не будешь есть, не вырастешь.

- Мама, а ты будешь есть?  
- Буду.  
- И вырастешь до потолка?  
- Нет, я уже не вырасту.  
- Тогда зачем ты ешь?

\*\*\*

- Шеф, я хочу кое о чем вас спросить.

- Слушаю вас.

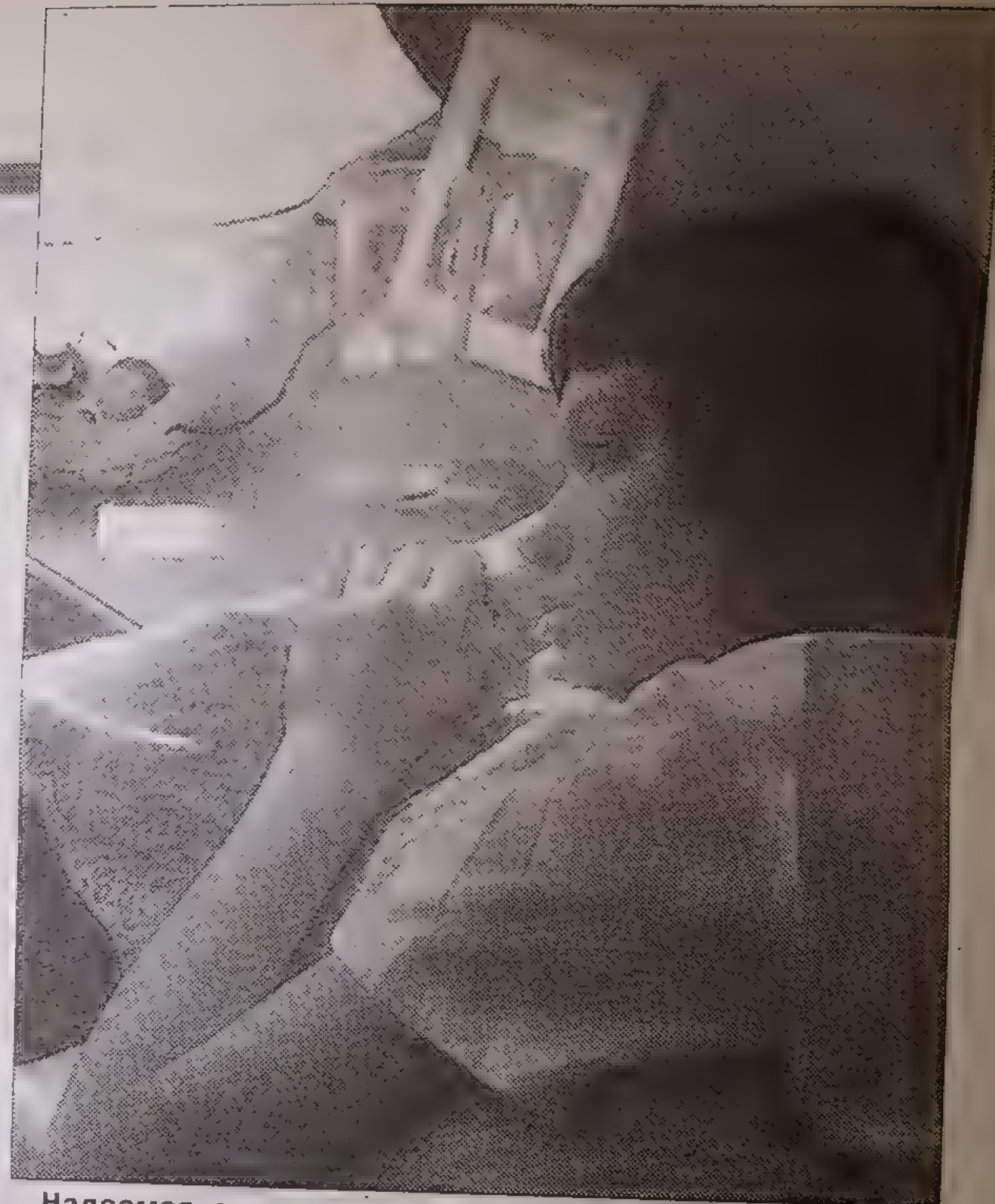
- Несчастный коллега Смит скончался. Не мог бы я занять его место?

- Что ж, я согласен. Договоритесь с похоронным бюро.

## АНГЛИЙСКИЙ ПАЦИЕНТ

Эту ядовитую историю поведал мой сокурсник, работавший врачом российского посольства в Англии. Обратился к нему один из наших дипломатов с жалобами на простуду: кашель, насморк, боль в горле. Отношения, кстати, между моим коллегой и пациентом были вполне дружескими.

- Ничего, - без обиняков сказал дипломату доктор, - ты же, наверное, слышал, что острозуба (острое респираторное заболевание), если лечить, течет неделю, а если не лечить - семь дней. Анализ кровишки на всякий случай.



Надеемся, что наш познавательный конкурс вам понравился. На этом мы его завершаем. Спасибо всем участникам!

## КАК ЗДОРОВЬЕ МУЖА?



Сложный день в психоэмоциональном плане. Уязвимы сегодня головной мозг, центральная и периферическая нервная система. Следует быть осторожными при проведении сеансов массажа и экстрасенсорной диагностики. Нежелательно лечение и удаление зубов. Приснившееся сегодня может сбыться.

#### 7 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

В этот день повышается чувствительность ушей: лучше не прокалывать их, а лечить только после консультации с врачом. Кстати, сегодня удачны консультации со «светилами» медицины. Полезна медитация, дыхательная гимнастика. Сны значення не имеют.

#### 8 ИЮНЯ, СУББОТА

Достаточно здоровый, энергетически сбалансированный день. Не рекомендовано голодание, так как съеденная пища сегодня полностью «сгорает». Удачно проходят чистки организма, можно нагружать почки, принимать мочегонное и слабительное, применять сильнодействующие лекарства.

#### 9 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня возрастает чувствительность нервной системы. Старайтесь ни с кем не ругаться, но и не копите в себе раздражение, учитесь прощать тех, кто провинился перед вами. Удачный день для начала важных дел, в частности, для отказа от многих вредных привычек. Сны могут сбываться.

### В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Соя
- ◆ Упражнения для пресса
- ◆ Бесплодие
- ◆ Киста на печени

ча-психиатра дама, муж которой считает, что его преследуют три знаменитых мушкетера.

- Несомненно! - отвечает врач.

- В живых остался только один мушкетер, да и тот послезавтра навсегда уезжает в Израиль.

Пациентка:

- Доктор, я перестала есть хлеб, села на диету и похудела на глазах.

Врач:

- Мадам, а когда вы начнете худеть в других местах?

В начале приема врач говорит молодой пациентке:

- Раздевайтесь.

Тут его вызывают на консультацию. Вернувшись через два часа, он видит в кабинете обнаженную девушку.



- Профессор, - говорит она, - не могли бы вы закончить осмотр, а то мне надоело два часа голой сидеть в кресле и всем отвечать, что я не ваша секретарша.

\*\*\*

Пятилетний Дима лежит в больнице. У мальчика плохой аппетит. Пришла мама навестить сына и стала его уговаривать.

- Сынок, не будешь есть, не вырастешь.

- Мама, а ты будешь есть?

- Буду.

- И вырастешь до потолка?

- Нет, я уже не вырасту.

- Тогда зачем ты ешь?

\*\*\*

- Шеф, я хочу кое о чем вас спросить.

- Слушаю вас.

- Несчастный коллега Смит скончался. Не мог бы я занять его место?

- Что ж, я согласен. Договоритесь с похоронным бюро.

### ОДНАКО...

## ИЗОБРЕЛИ САМОРАЗРУШАЮЩИЙСЯ ШПРИЦ

Хорошо известно, какую опасность представляет собой многократное использование одноразового медицинского инструментария. Для того чтобы это предотвратить, австралийская компания Harm Reduction Serceces разработала саморазрушающийся шприц, который устроен так, что сразу после использования игла входит в трубку безопасности, гнется там и ломается, что делает невозможным повторное использование шприца. Таким образом, по мнению разработчиков, можно уменьшить риск передачи таких страшных инфекций, как СПИД или гепатит С. Со временем новые шприцы будут продаваться не только в Австралии, но и в Европе и США. Их использование должно если не полностью устранить, то хотя бы значительно уменьшить риск распространения опасных инфекций, в первую очередь в среде наркоманов.

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ИЮНЯ

Европейская часть		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний восток	
Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы	Дни	Часы
4	1-4	3	17-19	3	18-20	3	18-20	3	17-19
6	8-10	6	9-12	6	10-12	7	11-14	6	9-11
10	10-12	10	12-14	9	11-13	12	13-16	11	11-14
12	11-13	12	12-15	11	12-15	18	19-21	19	7-9
18	22-24	15	14-17	15	15-17	24	12-15	25	11-14
20	8-10	19	22-24	19	9-11	28	16-18	30	14-16
24	10-12	23	20-24	23	11-13				
28	22-24	29	15-17	28	14-16				

врачом российского посольства в Англии. Обратился к нему один из наших дипломатов с жалобой на простуду: кашель, насморк, боль в горле. Отношения, кстати, между моим коллегой и пациентом были вполне дружескими.

- Ну что, - без обиняков сказал дипломату доктор, - ты же, наверное, слышал, что остроза (острое респираторное заболевание), если лечить, течет неделю, а если не лечить - семь дней. Анализ кровушки, на всякий случай, давай-таки возьмем. Если, не приведи бог, будет хуже, ну, скажем, кашель усилится, температура выскочит, мокрота появится, - рентген легких сделаем. А так... витамина С попей, горло фурацилином пополощи, жидкости побольше, водочки теплой чуть-чуть...

В разгар этих объяснений в кабинет врывается жена пациента. Коллегу моего она недолюбливала. И этого никогда не скрывала. Уж слишком часто, как ей казалось, он эль с ее мужем лакал.

- Опять водка? Я все слышала! Пойдем. Зачем ты к этому костоправу пришел? У него, небось, и диплом фельдшерский, да и тот купленный. А в соседнем квартале частнопрактикующий местный доктор. Вот к нему и обратимся...

Дипломат вздохнул, но повиновался напору супруги. Пришли они к лондонскому доктору. Роскошная амбулатория. Белозубая секретарша.

- Разумно поступили, что пришли, - сразу же сделал вывод английский эскулап. - Наслышан об уровне вашей медицины. Сочувствую. Но, к счастью, случай не очень запущенный. Рекомендую держать ноги в тепле, на ночь выпить глинтвейна или более привычной для вас водки. Приходите еще. До свидания.

Ошеломленный дипломат двинулся к выходу.

- Извините, сэр, - проворковала белозубая секретарша, - счет на 350 фунтов за консультацию вам отослать по почте или оплатите сейчас?

Шутки из Интернета.

Учредители: ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Телефон 32-78-14.

Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп.1

Рекламное агентство

Директор, зам. директора: телефон 34-88-20

Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54

Региональная группа, тел./факс 34-88-22

E-mail: reklama@idnp.ru

Материалы, помещенные в этом номере, являются

«Твое здоровье»

№22 (225), май 2002 г.

Адрес редакции: 603126,

Нижний Новгород,

ул.Родионова, дом 192, корп.1

Телефон 32-78-16

Главный редактор

В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovie@idnp.ru

Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки

Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

E-mail: dostavka@idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2001 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5635

Подписано к печати 24 мая 2002 года

в 16 часов (по графику) - в 16 часов

Отпечатано в ФГУИП «Нижнепротон»

Н.Новгород, ул.Варшавская, 22

Тираж 21390. Заказ № 1078022.

Цена в розницу для населения

Подписный индекс 51309



**ГОЛОДАНИЕ ПОЛЕЗНО НЕ ВСЕМ**

Советует врач

3 стр.

**КЛЕЩИ ЧУВСТВУЮТ ЧЕЛОВЕКА**

Будьте бдительны!

5 стр.

# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

**№25 (238) июнь 2002 г.**



**КАЛЕНДАРЬ  
«ЗЕЛЁНОЙ» АПТЕКИ**

**СОБИРАЕМ В ИЮНЕ**

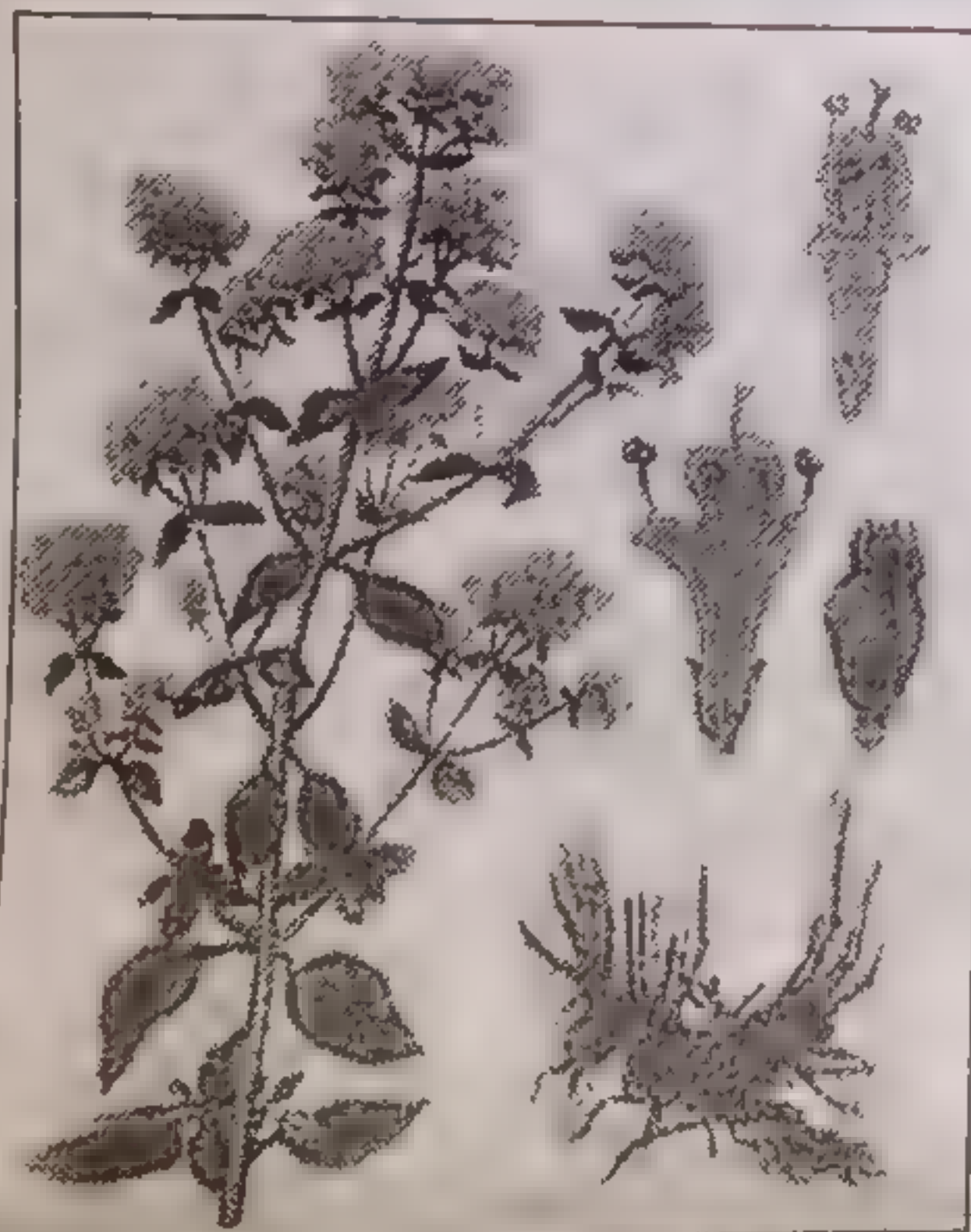
**ДУШИЦА**

**ОБЫКНОВЕННАЯ**

Душистый травянистый многолетник семейства губоцветных. Растет по лугам, реже по лесам и горам, почти повсеместно, кроме Дальнего Востока.

Основной лекарственной формой из душицы является настой в соотношении 1:20. Он оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее и выраженное успокаивающее действие.

Настой душицы назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, при секреторной недостаточности, при холециститах и энтероколитах, сопровождающихся



запорами и метеоризмом, также при остром и хроническом бронхите.

Наружно настой душицы используют для полоскания полости рта при ангине, хроническом тонзиллите, воспалениях десен; его используют также в виде примочек для лечения гнойничковых заболеваний кожного покрова.

Душица обыкновенная применяется в косметике.

Для лечения себорейной болезни волос настоем травы моют голову 2-3 раза в неделю. Курс - 10 процедур. Через месяц лечение можно повторить.

Для лечения сухой себореи готовят настой травы. В теплом виде его втирают в волосистую часть головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения 12-15 процедур. Интервал между курсами - 3 недели.

**ЕСЛИ УСТАЛИ НОГИ  
НЕСКОЛЬКО ВРАЧЕБНЫХ СОВЕТОВ**

Гуляйте перед сном или сделайте небольшую зарядку, это разгонит кровь по венам и к тому же сделает ваш сон спокойным и глубоким. **Взбивайте перед сном подушку ногами** - положите ее в угол комнаты, радуйтесь и дайте выход накопившимся за день отрицательным эмоциям. Стресс будет снят, а с ними и напряжение с мышц, которое затрудняло кровообращение в венах.

Чтобы ноги отдохнули, **встаньте на четвереньки**. Для дренажа вен такая поза (на локтях и коленях) более эффективна, чем обычно рекомендуемое положение на спине с поднятыми ногами.

**Выпивайте каждый вечер** по стакану красного виноградного сока - постепенно исчезает «синдром усталых ног».

**Принимайте ежедневно по 1-2 драже поливитаминов**, содержащих железо, кальций и другие минералы. Их недостаток вызывает судороги ног.

**Не ешьте на ночь**. Пищеварительный процесс активизирует нервную систему, что плохо отражается на сосудах ног.

**Делайте легкий профилактический массаж** голеней: перед тем как встать под душ - руками или специальной массажной щеткой, а после водной процедуры - мягким махровым полотенцем. Главное условие - направление воздействия должно быть только снизу вверх, по ходу течения венозной крови. И еще очень важный момент: если вены уже расширены, массаж строго противопоказан!

**Расслабьтесь**, ведь состояние конечностей и кровообращение в них напрямую связано с общим уровнем напряжения в организме.



**ПАРА СТРОЧЕК  
НА ОТВЕТ**

**БЕЗ ОПЕРАЦИИ**

Расскажите, пожалуйста, что такое гиперпластический полип желудка, как его лечить? Хирургическое лечение обязательно?

**СМЕХОТЕРАПИЯ**



для повышения аппетита, улучшения пищеварения, при секреторной недостаточности желудка, колитах, сопровождающих-



рез месяца лечения можно повторить.  
Для лечения сухой себореи готовят настой травы. В теплом виде его втирают в волосистую часть головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения 12-15 процедур. Интервал между курсами - 3 недели.

после водной процедуры - мягким махровым полотенцем. Главное условие - направление воздействия должно быть только снизу вверх по ходу течения венозной крови. И еще очень важный момент: если вены уже расширены, массаж строго противопоказан!  
Расслабьтесь, ведь состояние конечностей и кровообращения в них напрямую связано с общим уровнем напряжения в организме.

## СМЕХОТЕРАПИЯ

### ВОТ ТАКОЕ ЛЕТО!

Какой-то мужчина был сбит грузовиком. Осмотрев его, врач заявил, что он мертв. Услышав слово «мертв», мужчина приподнялся и закричал:  
- Какой же я мертвый, я живой!  
- Ш-ш... - стала успокаивать его жена, - ложись, доктору лучше знать!

Приводит мама дочку к психиатру. Врач у девочки спрашивает:  
- Девочка, какое у нас сейчас время года?  
- Лето!  
- Девочка, а снег на улице есть?  
- Есть!  
- А детки на коньках катаются?  
- Катаются!

- А шубки детки носят?  
- Носят!  
- Так какое же это лето?  
- Ох, не говорите, доктор, вот такое фиговое лето!

Заметка в газете:  
«Сегодня в семь утра в местной больнице Святого Патрика миссис Рут Смит родила пятерых девочек. Врачи надеются, что им удастся сохранить жизнь мистера Смита».

- Как называется человек, у которого нет левого уха, левого глаза, левой ноги, левой руки?  
- All right!

## ПАРА СТРОЧЕК НА ОТВЕТ

Расскажите, пожалуйста, что такое гиперпластический полип желудка, как его лечить? Хирургическое вмешательство обязательно?

Наталья Вадимовна, Ивановская обл.

Возникновение полипа всегда - гиперпластический процесс. Хирургическое вмешательство необязательно, но есть риск злокачественного перерождения полипа. Полип можно удалить без операции в классическом смысле - через эндоскоп.

## КРУГ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ

У меня при взгляде на лампу, фонарь, любой источник света появляются радужные круги в глазах. Я слышала, что это является симптомом высокого внутриглазного давления и глаукомы. Но ведь глаукомой болеют старики, а мне только 34 года.

Светлана, г.Торжок.

- Симптом, о котором вы рассказываете, действительно характеризует глаукому, но не только ее. Есть и другие глазные болезни, которые сопровождаются подобными проявлениями. Дифференцировать их - дело врача. Даже если ваши опасения оправдаются и врач определит развивающуюся глаукому, на ранних стадиях заболевания лечится проще, чем запущенное.

Кстати, глаукома действительно чаще развивается после 35 лет, но бывает и так называемая юношеская глаукома, которая протекает так же. Но в любом случае: чем раньше выявлена болезнь, тем больше шансов сохранить зрение.



## МЕД- ИНФОРМ

### БОЛЬШАЯ «КУРИЛКА»

Россия - одна из самых «курящих» индустриально развитых стран в мире. По данным Госсанэпиднадзора Минздрава России, заядлыми курильщиками в России является 70,5% мужского трудоспособного населения (в Германии курят 33% взрослых мужчин, Нидерландах - 3%, Финляндии - 27%). Первую сигарету россияне пробуют в среднем в 13 лет. В возрасте 16-17 лет постоянно курят уже 45% юношей и 16% девушек. Неудивительно, что уже с этих лет они начинают страдать заболеваниями курильщиков - их мучает кашель, одышка даже при легкой физической нагрузке.

Именно курение становится причиной серьезных болезней, таких, как хронический бронхит, рак легких, а также сердечно-сосудистых заболеваний. У курящих женщин зачастую наблюдается дисфункция яичников, осложнения беременности, родов и т.п. В мире за последние десятилетия от болезней, напрямую связанных с употреблением табака, умирает около 4 миллионов человек в год.

Россия-Он-Лайн.

## В НОМЕРЕ:

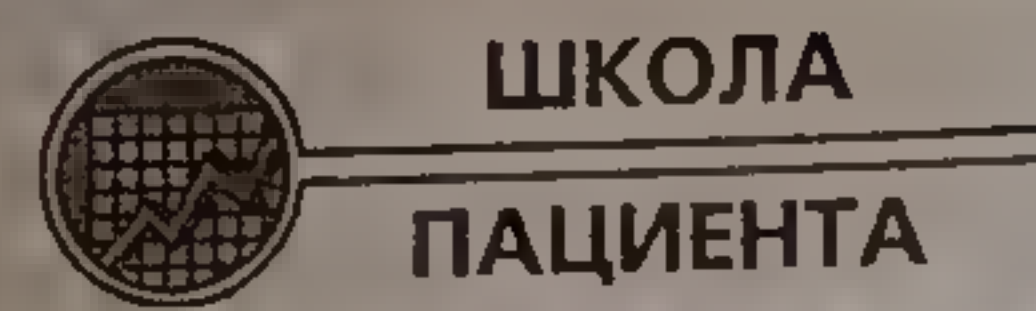
Паркинсонизм	Стр. 2
Остеомиелит	
Кому нельзя голодать	
Массаж для головы	Стр. 3
Рассеянный склероз	
Что случилось с ребенком?	
Судороги	Стр. 4
Аптечка для дачи	
Клещ укусил?	
Защита от солнца	Стр. 5
Приворот	
Рабы любви	Стр. 6
Лунный зодиак	
После операции	Стр. 7

Внимание,  
идет  
подписка!

Индекс 51309

Каталог «Пресса России» (зеленый каталог), т.1, стр. 110.  
Для жителей Москвы подписка по каталогу  
«Пресса России» (зеленый каталог), стр. 117





## УХО РАЗБОЛЕЛОСЬ?

2 раза в день закапывайте в больное ухо 3%-ный спиртовой раствор борной кислоты, левомицетина или фурацилина. Спирт хорошо проникает за барабанную перепонку, оказывая обезболивающий и противовоспалительный эффект.

Сделайте согревающий компресс из водки или спирта пополам с водой. Кусок плотной материи (бумага, льняного полотна) нарежьте на 2/3 длины, чтобы можно было «надеть» его на ушную раковину, оставив при этом ухо открытым. Смочите ткань в спирте пополам с водой (можно взять камфорный спирт) или водке, хорошо отожмите и плотно приложите к области вокруг ушной раковины. Сверху поместите вощеную бумагу или полиэтилен, разрезанный также, как и ткань, размером больше первого слоя и полностью закрывающий его. Затем положите толстый слой ваты или подвяжите шерстяной платок для сохранения тепла. «Золотое правило»: каждый последующий слой должен быть больше предыдущего и полностью закрывать его. Плотно прибинтуйте компресс. Держать его можно несколько часов.



Специалисты по биоритмологии считают, что ухо наиболее восприимчиво к лечению с 14 до 16 часов. Если поставить компресс в это время, будет достигнут наибольший эффект.

### КСТАТИ

#### ЕСЛИ В УХЕ «СТРЕЛЯЕТ»,

не спешите глотать антибиотики. Они не требуются, если отит протекает в легкой форме, а степень поражения может определить только врач!

И еще несколько советов тем, кто хочет сохранить свои уши здоровыми:

1. Не следует ежедневно чистить слуховые проходы, как это часто делают многие женщины. В этом абсолютно нет необходимости, так как кожа слухового прохода обладает способностью к самоочищению благодаря миграции эпидермиса из глубоких отделов наружу. А частая очистка повреждает поверхностные слои кожи, вследствие чего микробы могут вызвать её воспаление, что приводит к зуду и шелушению кожи. Если своевременно не начать лечение, то возникают длительно протекающие (месяцами и годами) воспалительные процессы.

# ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

Уважаемая редакция, прошу написать в вашей газете, что за болезнь паркинсонизм? У меня очень болят ноги (суставы), я еле хожу, очень часто не могу сойти с места, хожу мелкими шажками, очень медленно, в трамвай даже не могу войти, а также дрожат руки. Болезнь началась 2 года назад.

Я лечусь по консультации врачей разными препаратами, которые мне не помогают. Врачи говорят, что вылечить не могут, а только приостановить, но болезнь прогрессирует. Прошу сообщить в вашей газете, возможно, кто-то лечился и какой результат.  
ПИЧУРОВА, Н.Новгород.

Болезнь Паркинсона - дрожательный паралич - возникает из-за поражения нервной системы. Симптомы действительно такие: снижение общей двигательной активности, шаркающая походка, замедленность движений, дрожание конечностей, губ, языка, челюсти, повышение мышечного тонуса. Точная причина болезни Паркинсона неизвестна. Скорее всего, она вызывается разрушением нейронов головного мозга.

Болезнь часто развивается под влиянием вирусной инфекции, затронувшей головной мозг, или из-за атеросклероза сосудов головного мозга.

Лечат болезнь Паркинсона специальными препаратами, которые включают в себя антисклеротические, сосудорасширяющие препараты. Доверьтесь врачу. Медикаментозное лечение, даже если вам кажется, что оно не помогает, занимает ведущее место. Также очень важен образ жизни. Лежать вам ни в коем случае нельзя. Надо двигаться, иначе вы погубите себя. Старые невропатологи писали, что «постель - враг паркинсоника!». Зарядка для вас обязательна - утром и вечером. Благоприятен массаж. Делайте все, что вам по силе. Купите и принимайте элеутерококк и китайский лимонник - это биологические стимуляторы.

При лечении больных с болезнью Паркинсона важно ежемесячно проводить очистку организма от шлаков. Рекомендуются молочно-растительная диета с ограничением мяса, яичных желтков, сала. Показаны массаж, лечебные ванны, витаминизация организма (особенно витамином Е).

Народная медицина рекомендует при паркинсонизме следующие средства:

Лимоны и чеснок в большом количестве.

Прополис. Ежедневно надо принимать 1-3 г, тщательно

разжевывая его и глотая при этом слюну. Курс лечения - один месяц. В первые 15 дней прополис принимается в дозе 2-3 г, во вторые 15 дней доза уменьшается вдвое. Прополис надо жевать один раз в день, обязательно после еды. При тяжелых хронических заболеваниях суточную дозу прополиса можно увеличить до 20-40 г, однако такое лечение должно проводиться под врачебным контролем.

Взять 100 г шалфея, залить 200 мл кипятка, настаивать в тепле 8 часов. Принимать по 1 чайной ложке через час после еды, обязательно запивая молоком или киселем. При лечении необходимо сочетать прием шалфея внутрь с ваннами из него же. Для этого надо заварить 300 г шалфея на 8 литров воды. Настаивать, закрыв посуду крышкой, 30 минут. Налить в ванну сначала холодной воды, потом горячей, добавить туда процеженный шалфей. Ванны делать два раза в неделю.

При тоскливом настроении, бессоннице принимают цветы ландыша. В настой или отвар травы пустырника добавить 20 г капель ландышевой настойки (1:10 на 70%-ном спирте). Принимать в течение дня в 5-6 приемов.

## ГОЛОСОВАЯ ДИЕТА

Читала в одном из журналов, что интонационному богатству голоса помогает морковь. Так ли это и существует ли какая-нибудь голосовая диета?

Морковь - чрезвычайно полезный овощ. Богатая гамма витаминов помогает поддерживать тонус всего организма.

Вокалисты давно обратили внимание на продукты, которые «мешают» свободному владению голосом.

### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## «САЛАТИК»



## ЕСЛИ В УХЕ «СТРЕЛЯЕТ»,

не спешите глотать антибиотики. Они не требуются, если отит протекает в легкой форме, а степень поражения может определить только врач!

И ещё несколько советов тем, кто хочет сохранить свои уши здоровыми:

1. Не следует ежедневно чистить слуховые проходы, как это часто делают многие женщины. В этом абсолютно нет необходимости, так как кожа слухового прохода обладает способностью к самоочищению благодаря миграции эпидермиса из глубоких отделов наружу. А частая очистка повреждает поверхностные слои кожи, вследствие чего микробы могут вызвать её воспаление, что приводит к зуду и шелушению кожи. Если своевременно не начать лечение, то возникают длительно протекающие (месяцами и годами) дерматиты и экземы слухового прохода и ушной раковины.

2. Частое пользование стереонаушниками ведёт к ухудшению слуха.

3. Не желательно прокалывать уши более чем для одной пары серёжек.

## КАК КОРОВА ЯЗЫКОМ СЛИЗАЛА



У меня имеется опыт, как вылечить жировик, не прибегая к операции.

Справа на шее у меня была большая шишка, и я долго не мог избавиться от этого жировика, пока люди не посоветовали смазывать его налетом с зубов ранним утром до еды. Стал я натирать свое «украшение» и налетом, и слюной постоянно, не только утром. Примерно в это же время у меня еще и ячмень появился. Обе свои болячки я этим способом и вылечил. При излечении жировика, когда начнете его слюной смазывать, из шишки будет выходить жидкость белого цвета с очень неприятным запахом. Придется немного потерпеть, это ведь не так страшно, как операция.

С уважением  
А.С.ВЕРЕЩАГИН,  
Архангельская область.

ции, затронувшей головной мозг, или из-за атеросклероза сосудов головного мозга.

Прополис. Ежедневно надо принимать 1-3 г, тщательно

емов.

## ГОЛОСОВАЯ ДИЕТА

Читала в одном из журналов, что интонационному богатству голоса помогает морковь. Так ли это и существует ли какая-нибудь голосовая диета?

Серафима Т., Москва.

Морковь - чрезвычайно полезный овощ. Богатая гамма витаминов помогает поддерживать тонус всего организма.

Вокалисты давно обратили внимание на продукты, которые «мешают» свободному владению голосом. К ним относятся семечки, орехи, все острые и соленые блюда, газированные напитки. Не обязательно полностью исключать их из рациона питания, но перед лекцией, которую вы читаете, перед уроком, который вы ведете, перед длительной беседой эти продукты употреблять нежелательно. Голосовой аппарат человека, «работающего голосом», требует исключения алкоголя и курения.

## ОСТЕОМИЕЛИТ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА

Уважаемая редакция! Предлагаю читателям собственный опыт лечения окопником.

Некоторое время назад я перенесла перелом нижней трети голени, после чего развился посттравматический остеомиелит. Лекарства: 1 столовую ложку измельченного в кофемолке сухого корня окопника залить 1 стаканом кипяченой воды температурой 70 градусов. Настоять 4-6 часов. Принимать 1/4 стакана 4 раза в день до еды. В зоне остеомиелита два раза в день - наложение повязок с мазью окопника (аптечная форма из Германии, продается у нас). На свищ наложение стерильной салфетки с полуспиртовым раствором. Две перевязки в день - утром и вечером.

Была хорошая динамика с начала курса. Курс - 1 месяц. Но как закончила прием окопника, снова потекло сильнее. Впрочем, это может быть связано с тем, что я стала приступать с большей нагрузкой.

### Наблюдения:

Перевязка в зоне остеомиелита нужна потуже, сдавливающий эффект мне кажется лечущим.

Окопник успокаивает, немного снижает давление.

Теперь чувствую, что надо сменить методику. Мне кажется, что нужно пить что-то, подавляющее золотистый стафилококк, именно он находится в ране, как показали результаты проб в институте микробиологии. Пила смесь алое+мед+лимон (1:1:1). Результат очень хороший, но у меня киста на яичнике, алоэ дает приток крови к тазовым органам и к тому же опасен для лиц старше 40.

### МИНИ-СОВЕТИК

#### НЕ СПИТСЯ?

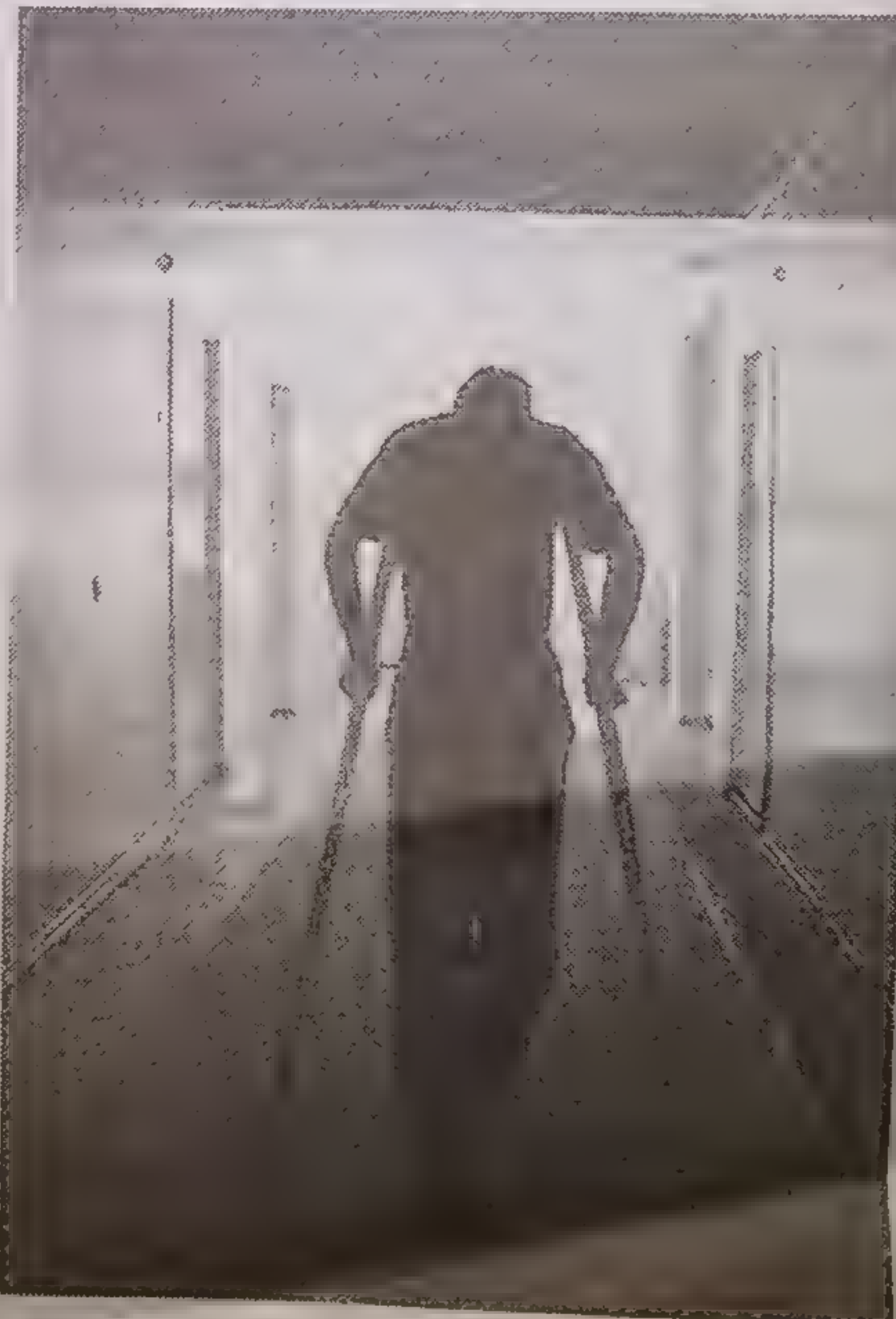
Держите на прикроватной тумбочке лавандовое масло. Не спится - смажьте им виски, сон придет быстрее.

Прошу тех, у кого есть успешный опыт лечения посттравматического остеомиелита, откликнуться и написать мне или на адрес редакции.

С уважением

БУРИНА Наталья Сергеевна.

603000, Н.Новгород, Главпочтамт, а/я 310.



### РЕЦЕПТ

### ИЗ КОНВЕРТА

## «САЛАТИК» ДЛЯ НОГ

Вот что я хочу посоветовать тем, у кого на ногах от варикоза синие пятна. У меня эта болезнь давно. Полностью вылечиться не удалось, а от синяков на ногах избавилась.

Способ, который мне помог, летний, потому что лечилась я помидорами с собственного огорода.

В прошлом году у меня их уродилось очень много. И мариновала их, и солила, и консервировала. Лишние решила отдать всем желающим. Вот тут мне кто-то и предложил: «Да ты себе оставь. Ведь это для твоих ног наилучшее лекарство».

Я решила это проверить: взяла самые спелые красные помидоры, нарезала их тонкими ломтиками и обложила ими больные вены. Держала, пока не началось легкое пощипывание в ногах. После это удалила ломтики, а ноги ополоснула прохладной (холодной нельзя!) водой. Эти процедуры проделывала 2 раза в день недели 1,5, пока синие пятна не исчезли.

Ю.РАЙКОВА, Н.Новгород.

### МИНИ-СОВЕТИК

#### РАСТИРОЧКА

Прекрасно действует при межреберной невралгии, при воспалении бедренного, лучевого, седалищного, большеберцового, малоберцового и т.п. нервов растирка, которую называют «Русь». Взять 30 г вазелина желтого, 30 г парафина, 10 мл эвкалиптового масла, 10 мл камфоры, 20 г ментола, 1 мл гвоздичного масла. Все компоненты тщательно перемешать и делать компрессы, пластыри, аппликации на больное место.



# РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ? СЛОЖНЫЙ ВОПРОС...

Консультирует врач-невролог высшей категории  
Татьяна Владимировна ЕФИМОВА (Н.Новгород).

Здравствуйте, дорогая редакция!

Пишет вам инвалид II гр. Десять лет назад врачи поставили мне диагноз: рассеянный склероз. С тех пор дважды в год (весной и осенью) я прохожу курс лечения в больнице. Вводят внутримышечно витамины АТФ и пирацетам. Однако мое здоровье от этого не улучшается. Хожу, словно пьяная, пошатываясь из стороны в сторону. Даже до магазина порой дойти не могу. А ведь мне всего 49 лет. Недавно соседка по радио услышала, что при моем заболевании хорошо помогает препарат «Бетаферон». Но ведь это лекарство безумно дорогое, на пенсию не купишь. Напишите подробнее об этом заболевании. Может быть, есть какие-нибудь более дешевые лекарства?

Татьяна Сергеевна,  
Московская область.

- Рассеянный склероз - хроническое, прогрессирующее заболевание нервной системы. Обычно он начинается в молодом

возрасте и характеризуется разрушением миелина в белом веществе головного и спинного мозга.

По распространенности или числу случаев возникновения болезни на сто тысяч населения выделяются три зоны: зона высокого риска (более 50 случаев), среднего (от 10 до 50 случаев) и низкого (менее 10 случаев). Нижегородская область входит в зону среднего риска. У женщин рассеянный склероз встречается намного чаще, чем у мужчин, и начинается на 1-2 года раньше.

Несмотря на многочисленные исследования, причина возникновения рассеянного склероза до сих пор точно не известна. В основном ученые делают акцент на изучении наследственных, генетических факторов и внешних факторов, среди которых особое место занимают инфекционные болезни. Есть предположения об участии в развитии рассеянного склероза вирусов кори, собачьей чумы, простого герпеса, краснухи, эпидемического паротита.

Помимо инфекций на возникновение данного заболевания влияют и другие внешние факторы: географические (состав

почвы и воды, число солнечных дней в году), токсические (экзогенные и эндогенные интоксикации, экологическая обстановка), социальные (особенности быта и гигиенических условий, психозомоциональные стрессы) и диетические. Например, учеными доказана связь рассеянного склероза с повышенным потреблением животных жиров и животного белка. Например, очень вредно есть копченую свинину.

В настоящее время прогноз для жизни больных стал значительно благоприятнее, чем раньше. Это связано с внедрением в медицинскую практику более эффективных методов лечения бактериальных осложнений, а именно урологических инфекций и тяжелых пневмоний.

Одним из основных путей лечения рассеянного склероза является гормонотерапия. Курс больному назначается два раза в год и проводится обязательно в условиях стационара. Что же касается препарата «Бетаферон», о котором пишет Татьяна Сергеевна, то он, действительно, очень дорогой (более 10 тысяч долларов). При этом его применение полного выздоровления все равно не гарантирует. Так что отчаиваться по поводу от-

сутствия такой астрономической суммы денег не стоит. К тому же имеется ряд менее дорогих хороших медикаментозных препаратов, которые помогают бороться с неприятными симптомами рассеянного склероза. К последним как раз и относятся пошатывания с головокружением, которые испытывает Татьяна Сергеевна. Нужно только правильно подобрать лекарство. К эффективным симптоматическим препаратам относятся, к примеру, кавинтон (улучшает мозговое кровообращение), бетасерк (снижает головокружение), сирдалуд (нормализует мышечный тонус, убирает болевые ощущения).

Диагноз «рассеянный склероз» не представляет непосредственной угрозы для жизни человека, а влияет лишь на образ его жизни и поведение, что чаще всего выражается в виде определенных ограничений. Поэтому больным рекомендуется сохранять максимальную активность. Причем не только дома, но и, по возможности, на работе. Это обязательно поможет болезни стабилизироваться и не прогрессировать.

Беседовала  
Наталья МЕЛЬНИКОВА.

## ЛЮБИТЕЛИ СПИРТНОГО И ГАЗИРОВКИ РИСКУЮТ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ЗУБОВ

Употребление алкоголя в больших количествах может привести к потере зубов. Исследование характера питания более 400 подростков показало, что спиртные и газированные напитки, а также кислые фрукты вызывают разрушение зубной эмали. При анонимном опросе выяснилось, что 21% подростков употребляет вино, а 15% - другие спиртные напитки. От восьми до 21 раза в неделю пьют пиво 3% опрошенных. Колу и другие газированные напитки регулярно пьют 80% детей. Развитию кариеса способствует также частое употребление кетчупа, витамин С в таблетках и вегетарианская диета.

Стоматологи отмечают, что им нередко приходится лечить детей, у которых эмаль зуба полностью разрушена и обнажен нерв. В таких случаях необходимо надевать коронку, чтобы спасти зуб. Тщательное соблюдение гигиены полости рта, в частности чистка зубов два раза в день, уменьшает, но не устраняет вредное влияние спирта и кислот на зубы.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Предлагаем несколько нетрадиционных методов борьбы с головной болью.

менно левую и правую половину головы. Движения начинать от надбровных дуг и продвигать

пальцами. Вторая - на макушке. Третья точка располагается

## ГОЛОДАЙТЕ С УМОМ!

При ряде заболеваний врачи советуют голодать в течение одного дня в неделю. При этом рекомендуют пить только кипяченую или дисциллированную воду. А можно ли проводить голодание на «минералке», тем более если прознаешь, что она полезна для твоего желудка? Также мне не известно, при каких болезнях голодать нежелательно. Хотелось бы иметь их перечень.



Рассеянный склероз - хроническое, прогрессирующее заболевание нервной системы. Обычно он начинается в молодости.

Ори,, собачей чумы, простого герпеса, краснухи, эпидемического паротита.

Помимо инфекций на возникновение данного заболевания влияют и другие внешние факторы: географические (состав

рон», о котором пишет Татьяна Сергеевна, то он, действительно, очень дорогой (более 10 тысяч долларов). При этом его применение полного выздоровления все равно не гарантирует. Так что отчаиваться по поводу от-

Причем не только дома, но и, по возможности, на работе. Это обязательно поможет болезни стабилизироваться и не прогрессировать.

Беседовала  
Наталья МЕЛЬНИКОВА.

стизу полости рта, в частности чистка зубов два раза в день, уменьшает, но не устраняет вредное влияние спирта и кислот на зубы.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Предлагаем несколько нетрадиционных методов борьбы с головной болью.

У частых жертв головной боли врачи обнаружили пониженное содержание магния в организме. Его много в бобах, гречке, перловке, орехах и морепродуктах. Полезно включать эти продукты в рацион постоянно.

Многим помогают разные виды массажа. Щеткой из натуральной щетины или деревянным гребнем следует медленными и сильными движениями массировать голову в разных направлениях.

Можно воспользоваться советами известного индийского рефлексотерапевта Гаваи Лу сан. Сначала помассируйте стопы, быстро и сильно растирая их, пощипывая точки, находящиеся у межпальцевых промежутков. Затем сделать массаж головы следующим способом. Четырьмя пальцами обеих рук массировать одновременно

левою и правую половину головы. Движения начинать от надбровных дуг и продолжать до нижнего края затылочной кости. Потом энергичными вибрирующими надавливаниями описать небольшой круг в области висков. Растереть брови, переносицу, лоб, а в заключение надавить на точку на переносице между бровями и на точку в середине лба.

При головной боли эффективен и точечный массаж. На активные точки нужно воздействовать так называемым: «торсионным методом». Этот метод состоит в следующем: точку массировать круговыми движениями, не отрывая палец, время от времени усиливая нажим. Каждая точка обрабатывается 4-5 минут.

Как находить нужные точки? Одна из них находится на обеих руках, на тыльной поверхности кисти, в кожной складке между большим и указательным

пальцами. Вторая - на макушке. Третья точка располагается выше верхних краев ушной раковины, в двух сантиметрах от них. Четвертая - прямо под затылочной костью, в ямках около наружного края трапецевидной мышцы. Пятая расположена на передней поверхности голени, на четыре пальца ниже коленной чашечки и чуть в сторону от большой берцовой кости.

При головной боли помогает простая процедура: на точку, которая находится между большим и указательным пальцами руки, в месте их соединения положить таблетку анальгина. Место как раз удобно для того, чтобы таблетка свободно уместилась и пролежала 15-20 минут. Этого времени достаточно, чтобы боль прошла. Я неоднократно проверила это на себе, и мои пациенты подтверждают это.

Александра ВАСИЛЬЕВА,  
врач.

© «Будь здоров».

## КОГДА В ГОРЛЕ «БУЛЫЖНИК»...

У меня хронический тонзиллит. Стоит ли соглашаться на удаление миндалин?  
Ольга КОРВЯКОВА, Липецк.

Консультирует врач Главного военного клинического госпиталя имени Н.Н.Бурденко в Москве Вячеслав Петрович ЛЫСИКОВ.

- Тонзиллит - это воспаление небных миндалин, которые в народе чаще называют гландами, а само заболевание - ангиной. Небные миндалины - наиболее сложный по диагностике орган лимфатической системы, расположенный в слизистой оболочке рта. И определить их фактическое состояние по одному лишь внешнему виду удается не всегда.

Врач ориентируется на общее состояние слизистой оболочки и на наличие воспалительных процессов в ротовой полости. Нередко в области миндалин образуются гнойные нарывы, тогда без операции не обойтись.

Защищая организм от проникновения микробов, небные миндалины участвуют в общем формировании иммунной системы у человека. И естествен-

но, с их удалением происходят некоторые нарушения в этой самой системе.

В случаях, когда человек часто болеет ангиной, происходит перестройка миндалин и «пробой» их защитных функций. Начинается активный захват и «поедание» живых клеток ткани миндалин с замещением их соединительной тканью.

В результате миндалина из «спелой ягоды» превращается в «булыжник» и наши железы превращаются в очаг инфекции. Это влечет за собой заболеваемость органов дыхания и всей сердечно-сосудистой системы. Поэтому удаление миндалин - эффективная мера предупреждения возможных недугов.

Прежде чем рекомендовать удаление, врач обязан провести консервативную терапию. Не реже двух раз в год. Иногда число курсов может быть доведено до четырех. Если это не приведет к улучшению, то лучше согласиться на операцию.

Противопоказания: заболевания, связанные с несвертываемостью крови; хроническая почечная недостаточность; порок сердца; белокровие.

Виктор СИРЫК.  
© «Новости науки».

## ГОЛОДАЙТЕ С УМОМ!

При ряде заболеваний врачи советуют голодать в течение одного дня в неделю. При этом рекомендуют пить только кипяченую или дисциллированную воду. А можно ли проводить голодание на «минералке», тем более если точно знаешь, что она полезна для твоего желудка? Также мне не известно, при каких болезнях голодать нельзя. Очень хотелось бы иметь их перечень.

С уважением Светлана Львова,  
Ярославская область, г. Рыбинск.

Консультирует главный гастроэнтеролог Нижегородского областного департамента здравоохранения, заведующая гастроэнтерологическим отделением Нижегородской областной больницы имени Н.А.Семашко Алла Борисовна ИЛЬЧЕВА.

- Голодание при некоторых заболеваниях действительно противопоказано. Прежде всего, оно может навредить при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Обострение этих недугов возникает в результате раздражения слизистой оболочки соляной кислотой. Последняя, как известно, вырабатывается желудком и активно участвует в процессе переваривания пищи. Если вы, скажем, не пообедали или не поужинали, то кислота начинает разъедать слизистую оболочку, вызывая тем самым язвенное кровотечение.

Очень часто у молодых людей наблюдается эрозия желудка. Это предъязвенное состояние, при котором голодать также противопоказано.

Не рекомендуется голодание и при холецистите - воспалении желчного пузыря. Для организма важно, чтобы желчь своевременно попадала в двенадцатиперстную кишку. А единственным побуждением для сокращения желчного пузыря является прием пищи. Если вы долго не едите,

то возникает гипотония желчного пузыря. Он перестает работать и переполняется желчью. Это может вызвать не только обострение холецистита, но и образование камней. Камни сейчас не редкость даже у людей моложе тридцати лет. Так что если задумали сбросить лишний вес и улучшить тем самым свою фигуру, то делайте это весьма осторожно, не нанося вред своему здоровью.

Если же лечение голоданием назначил врач, то в этом случае вы можете смело приступать к данной процедуре. Значит, длительный перерыв между приемами пищи вам действительно необходим и конечно же, будет способствовать улучшению вашего самочувствия. Минеральную воду при этом использовать не только можно, но и нужно. Правда, желательно, чтобы она была негазированной. Так вы сможете избежать раздражения газами слизистой оболочки желудка.

Записала  
Наталья ЛАРИОНОВА.

## ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВОЧКИ, ТАК МНОГО КУРИТЕ?

В результате исследований, проводившихся в течение двух лет и охвативших 65 тысяч человек, ученые пришли к выводу, что курение приносит больше вреда женщинам, чем мужчинам. Точного объяснения этому факту ученые не дали, но они полагают, что причина - в меньшем размере легких женщины. При равном количестве выкуриваемых сигарет концентрация вредных веществ в легких женщины выше за счет их меньшего объема. Риск бронхолегочных заболеваний и астмы для курящих женщин в 2 раза выше, чем для некурящих.



## СУПЕРДЕТИ

Большинство родителей видят в своем чаде юного гения, часто не понятого учителем. Кого же считать одаренными детьми и как «взрастить» талант?

Если в школе ваш ребенок отличается от сверстников богатством своих эмоциональных состояний, неуправляемостью, повышенной любознательностью, неусидчивостью и бунтарством, независимостью поведения, честолюбием и усиленной потребностью в самовыражении, на него необходимо обратить внимание. Вообще, детская одаренность проявляется порой в самых неожиданных ситуациях, свободно и непредсказуемо, именно поэтому она и не улавливается стандартизированными психологическими тестами, считают психологи.

Обычно хорошему учителю никакой тест не нужен, а если и нужен, то лишь как средство уточнения интуитивной оценки. Более того, подлинная одаренность зачастую прячется от глаз исследователей. Всем известно, что Томас Эдисон в школьные годы считался попросту глупым, что А. Эйнштейн в детстве, согласно оценкам учителей, «отставал в развитии» и его, как и И. Ньютона, исключили из школы по причине неуспеваемости.

Но, кстати, если у ребенка очень хорошая координация движений, он рано научился сидеть, ходить, бегать, правильно чувствует ритм музыки, то его следует отдать в такой детский сад, где основное внимание в педагогической работе уделяется ритмике и музыке.

По возможности еще в дошкольном возрасте ребенка надо научить плавать, кататься на лыжах и коньках.

Если ребенок рано научился чисто говорить, есть смысл обучать его иностранному языку.

Психологи обращают особое внимание на то, что очень развитые дети талантливы далеко не во всех сферах одновременно. Поэтому не следует

*Ребенок слишком мало или, наоборот, много ест, у него беспокойный сон или неожиданные вспышки агрессивности - это тревожит, как правило, заботливых родителей, остальные же машут рукой: пройдет, не обращать же внимание на каждый шорох!*

*А между тем некоторые особенности поведения и состояния организма ребенка сигнализируют о предрасположенности к тем или иным болезням и даже об их развитии задолго до того, как врач поставит диагноз.*

Обычно родители обращают внимание на температуру тела: нормальная - значит, все хорошо, высокая - нужно дать аспирин. Но даже и с этим все не так просто. Например, температура повышается, а руки - как лед. Это говорит о спазме периферических кровеносных сосудов. И, кроме аспирина, хорошо бы сделать инъекцию с анальгином, димедролом и никотиновой кислотой - витамином, расширяющим мелкие кровеносные сосудики.

Если руки у малыша постоянно холодные, это сигнал, что у него повышена возбудимость нервной системы. Вообще нарушение терморегуляции говорит об уязвимости детского организма, неспособности его нервной системы справиться со стрессами. Это относится и к такой особенности ребенка, как потливость. Постоянно влажные ладони, вечно взмокшее нижнее белье, даже если не было бурных игр, - сигнал о неполадках в нервной регуляции организма.

О состоянии, близком к неврозу, свидетельствуют и другие признаки - малыш любит тереть что-нибудь в руках, грызть ногти, часто внезапно вздрагивает, разговаривает во сне (ничего страшного, если это бывает время от времени, а вот если повторяется каждую ночь, то имеет смысл проконсультироваться у невропатолога).

Если ребенок постоянно взвинчен, возбудим, если его трудно увлечь игрой, а начав играть, он уже не может остановиться, забывается, агрессивно реагирует на попытки вмешаться, устраивает длительные истерики, то не стоит списывать все на дурной характер, это

бенку необходимо постоянно наблюдаться у невропатолога.

К чрезмерной возбудимости нервной системы могут привести и нарушения в работе

щитовидной железы. При этом у малыша может быть учащенное сердцебиение. Об избытке гормонов щитовидной железы говорят также слегка выпуклые глаза. В этом случае необходима консультация у эндокринолога.

Врачи старой школы начинали осмотр с просьбы высунуть язык как можно сильнее, даже если болел живот или спина. Язык - это зеркало желудочно-кишечного тракта, на нем «расписаны» все наши болезни не хуже, чем на рецептурном бланке.

Если на языке постоянно желтый или белый налет, это свидетельствует о нарушении работы желудка или кишечника.

Кожа ребенка также может многое рассказать о состоянии организма. Так, при дисбактериозе она сухая, шелушится, на ней часто появляется аллергическая сыпь. Если сохнут и трескаются губы, причиной этого могут быть серьезные нарушения в работе желудка и кишечника. Должна насторожить и так называемая «мраморная» кожа

пятнистая. Очень вероятно, что у ребенка нарушена деятельность вегетативной нервной системы, автоматически управляющей работой наших внутренних органов. Это может привести к быстрой утомляемости, раздражительности, головным болям.

Синяки под глазами свидетельствуют о том, что ребенку не хватает железа или каких-то витаминов. Если под нижними веками образуются «мешки», то не торопитесь делать вывод о плохой работе почек - возможно, это просто особенность подкожной клетчатки.

Обратите внимание на ногти - в подростковый период они могут крошиться, на них образуются белые полосочки, «сигнализируя» о нехватке кальция в организме. Дефицит его сказывается также на состоянии зубов. Вообще зубы - показатель состояния всей костной системы организма. Если с ними что-то не в порядке, те же проблемы испытывают и кости ребенка.

Если ребенок, что называется «кожа да кости», при этом у

зу и в этом случае нужно чаще показываться фтизиатру. Впрочем, если ребенок ест много, независимо от своей физической нагрузки, и при этом не поправляется, это может говорить о наличии глистов или каких-то психологических проблемах. Аппетит должен соответствовать затраченной организмом энергии, и когда ребенок малоподвижен, любит играть в «тихие игры», ничего страшного, если он ест немного. Если же, наоборот, он носится целый день и возвращается домой «с высунутым языком», вам, скорее всего, не придется уговаривать его поесть как следует.

Тревожит родителей и плохой сон ребенка. Чаще всего здоровые дети не присыпают ночью, но могут плохо засыпать. Подумайте, часто ли вы пренебрегаете режимом дня ребенка, отправляется ли он в постель в строго установленное время, не смотрит ли на ночь страшных мультфильмов или боевиков, не просиживает ли вечера за компьютером. Все это возбуждает нервную систему.



# ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С РЕБЕНКОМ?



детей, ходить, бегать, прыгать, чувствовать ритм музыки, то его следует отдать в такой детский сад, где основное внимание в педагогической работе уделяется ритмике и музыке.

По возможности еще в дошкольном возрасте ребенка надо научить плавать, кататься на лыжах и коньках.

Если ребенок рано научился чисто говорить, есть смысл обучать его иностранному языку.

Психологи обращают особое внимание на то, что очень развитые дети талантливы далеко не во всех сферах одновременно. Поэтому не следует развивать их способности сразу во многих областях.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

признаки - малыш любит тереть что-нибудь в руках, грызть ногти, часто внезапно вздрагивает, разговаривает во сне (ничего страшного, если это бывает время от времени, а вот если повторяется каждую ночь, то имеет смысл проконсультироваться у невропатолога).

Если ребенок постоянно взвинчен, возбудим, если его трудно увлечь игрой, а начав играть, он уже не может остановиться, забывается, агрессивно реагирует на попытки вмешаться, устраивает длительные истерики, то не стоит списывать все на дурной характер - это симптомы повышенного внутричерепного давления. Такому ре-

бенку не хуже, чем на рецептурном благе.

Если на языке постоянно желтый или белый налет, это свидетельствует о нарушении работы желудка или кишечника.

Кожа ребенка также может многое рассказать о состоянии организма. Так, при дисбактериозе она сухая, шелушится, на ней часто появляется аллергическая сыпь. Если сохнут и трескаются губы, причиной этого могут быть серьезные нарушения в работе желудка и кишечника. Должна насторожить и так называемая «мраморная» кожа - бледная, с четким рисунком мелких вен, расположенных близко к поверхности, слегка

холодная, в особенности под кожей клетчатки.

Обратите внимание на ногти - в подростковый период они могут крошиться, на них образуются белые полосочки, «сигнализируя» о нехватке кальция в организме. Дефицит его сказывается также на состоянии зубов. Вообще зубы - показатель состояния всей костной системы организма. Если с ними что-то не в порядке, те же проблемы испытывают и кости ребенка.

Если ребенок, что называется «кожа да кости», при этом у него синяки под глазами, он часто простужается, можно заподозрить склонность к туберкуле-

зом», вам скорее всего, придется уговаривать его поесть как следует.

Тревожит родителей и плохой сон ребенка. Чаще всего здоровые дети не просыпаются ночью, но могут плохо засыпать. Подумайте, часто ли вы пренебрегаете режимом дня ребенка, отправляется ли он в постель в строго установленное время, не смотрит ли на ночь страшных мультимедиа или боевиков, не просиживает ли вечера за компьютером. Все это возбуждает нервную систему ребенка, сбивает с толку его биоритмы.

© «Семейный доктор».

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ВАШЕГО МАЛЫША



Держит головку - 1-2,5 месяца  
Переворачивается - 4-5 месяцев  
Опирается на ножки с поддержкой - 4-5 месяцев  
Сидит - 5,5-7 месяцев  
Ползает - 7-9 месяцев  
Самостоятельно садится и встает в кровати с опорой - 7-10 месяцев  
Шагает с поддержкой, стоит самостоятельно - 8-10 месяцев  
Первые шаги - 9-14 месяцев



НЕОТЛОЖКА

## ПУГОВКА В НОСУ?

Если инородное тело попало в нос, первая реакция ребенка - навязчивое чихание и слезы из глаз. Если помощь сразу не оказали, в течение суток эти симптомы стихнут по мере того, как нервные окончания слизистой оболочки носа «свыкнутся» с давлением «интервента». А через несколько дней из «впустившей» его ноздри потечет слизь, затем выделения станут слизисто-гнойными с неприятным запахом и примесью крови: из-за хронического раздражения слизистой оболочки вокруг инородного тела со временем разрастается кровотокающая грануляционная ткань.

### Первая помощь

1. Прижмите большим пальцем ноздрю «здоровой» стороны к носовой перегородке и попросите ребенка с силой высморкаться.
2. Инородное тело не вышло? Стоп! Все дальнейшие манипуляции отменяются! Не пытайтесь достать его пинцетом или поддеть черенком ложки. Только протолкните дальше в носоглотку, и тогда ребенок может задохнуться! Не важно, день или ночь, не откладывая, везите малыша к ЛОР-врачу.
3. После удаления инородного тела специалисты обычно назначают по 5-7 дней дезинфицирующие капли в нос, чтобы снять вызванное посторонним предметом воспаление слизистой оболочки. Не пренебрегайте рекомендацией врача!

## ОСТАНОВИТЕ СУДОРОГИ!

Уважаемая редакция «Твое здоровье»!

Хочу с вами посоветоваться. Моему сыну семь лет. У него наблюдается повышенное внутричерепное давление. Мы стоим на учете у невролога с диагнозом энцефалопатия.

В прошлом году при температуре 39,6°C у сына были судороги. Врач назначила ему препарат «Фенобарбитал». Лекарство нужно было давать перед сном. Пока лечились, приступ не повторялся. Как только закончили принимать «Фенобарбитал» (спустя два месяца), здоровье у сына снова ухудшилось. Приступ повторился и врач опять назначила тот же препарат.

Однако соседка сказала мне, что это лекарство действует как наркотик. Я очень беспокоюсь за сына, как бы ему не навредить. Может быть, есть более «безобидные» средства от нашей болезни? Посоветуйте.

Кстати, диагноз эпилепсия ему не ставят.

В.Ф., Нижегородская область, Борский район.

Консультирует врач-невролог детской поликлиники №19 Нижнего Новгорода Нина Ивановна ЛИПАТОВА.

По моему мнению, у мальчика не что иное, как эпилепсия. Именно это заболевание характеризуется приступообразными расстройствами сознания и судорогами. Степень выраженности данных признаков колеблется от полного выключения сознания до некоторого оглушения и от общих генерализованных судорог до автоматизированных (неуправляемых) движений в отдельной группе мышц. К сожалению, обратившаяся в газету читательница не указывает, какой именно приступ был у ее сына. Судя по высокой температуре, можно предположить, что это был припадок генерализованный. Такой вид приступа обычно сопровождается потерей сознания и подергиванием всех

конечностей. Препарат «Фенобарбитал» в этом случае, действительно, хорошо помогает. Конечно, его можно заменить и другим, еще более эффективным

противосудорожным лекарственным средством. Однако прежде, чем таковое подобрать, мальчику необходимо сделать электроэнцефалограмму. Такая процедура, к примеру, проводится в детской нижегородской областной больнице. Также, учитывая внутричерепное давление ребенка, нужно сделать и компьютерную томографию головного мозга. Одним словом, давление необходимо по возможности снизить, а приступы исследовать. На сегодняшний день противосудорожных препаратов очень много. Какой именно нужен этому ребенку, покажут, как уже было сказано, результаты электроэнцефалограммы. Может быть, ему необходимо принимать сразу несколько препаратов. Правильно подобранное лечение будет несомненно более полезным и эффективным.

Наталья МЕЛЬНИКОВА.

## ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФОУЗЛОВ

У ребенка 6 лет постоянно воспаляются лимфоузлы. Чем это вызвано и как это лечить?

О.СМИРНОВА, г.Красноярск.

Воспаление лимфатических узлов вызывается патогенной флорой (стафилококки, стрептококки), распространяющейся по лимфатическим путям из расположенных поблизости очагов инфекции. Профилактика - своевременная санация таких очагов (хронический тонзиллит, хронический гайморит и т.п.). Лечение зависит от тяжести симптомов заболевания, от применения народных средств - компрессов в виде лепешек из ржаной муки с медом - до антибиотикотерапии. При признаках нагноения лимфоузла показана операция - вскрытие с последующим лечением, как при абсцессе.



## СИЛА ЯДА

Испокон века люди верят в целебную силу яда змеи. Эта вера нашла отражение в сказках и легендах. В одном греческом мифе рассказывается, как однажды Эскулап был приглашен во дворец Миноса, чтобы воскресить его умершего сына. На своем посохе Эскулап увидел змею и убил ее. Но вскоре показалась другая змея уже с целебной травой в пасти. Эту траву он положил на голову умершего и воскресил сына Миноса.

Змеи живут долго и ежегодно меняют свой кожный покров. Эти особенности наводили людей на суеверные мысли о постоянной молодости змей, сбрасывающих с себя старость. Видимо, поэтому в древности русские народные лекари применяли «змеиный выползок» - кожу, сброшенную змеей. Ее подвешивали к больным глазам и зубам. Особенно часто в народе лечили шкурой змеи лихорадку. Калмыки при лечении этой болезни перекусывали пополам живую змею, а часть ее - на три пальца от хвоста - проглатывали.

Укус змеи ощущается различными людьми по-разному. Некоторые считают, что укус болезнен, другие утверждают, что он не сильнее укола булавкой. Место укуса краснеет и слегка припухает, отмечается омертвление ткани.

Подсчитано, что один грамм сухого яда кобры может убить 66 человек. Яд кобры в первую очередь действует на нервную систему. Через 6-10 часов после укуса, значит, доза яда в организме не смертельна, он поправится.

Уже давно было отмечено, что у людей или животных, подвергшихся укусу ядовитых змей, возникают в крови противоядия. Если такие люди выздоравливают, то вторичные укусы тех же змей переносятся ими легко.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

# В ЛЕСУ КЛЕЩИ. НА СЕБЕ ИХ ИЩИ

Клещ появляется в лесу вместе с первыми проталинами. Охотники часто находят клещей даже в марте - по весне люди располагаются на природе в лесу, на солнечной полянке... В мае - пик численности клещей. В августе-сентябре их обычно становится меньше. Но опасным для человека может быть укус даже одного единственного на весь лес клеща, зараженного какой-либо болезнью.

Об этом беседа с энтомологом Федерального центра санэпиднадзора Еленой АРМУРОВОЙ.

- Какие клещи самые опасные?

- Из обитающих у нас наиболее опасны для человека два. «Таежный клещ» распространен на территории России от середины Европейской части до Дальнего Востока. Ближе к западу живет «клещ лесной», он же «собачий».

- Какие заболевания переносят клещи?

- Самые опасные болезни, которые человек может получить с укусом клеща, - клещевой энцефалит и боррелиоз (болезнь Лайма).

Последние годы заболеваемость клещевым энцефалитом значительно возросла.

С начала 80-х годов диагностируется в мире еще одна болезнь, передаваемая человеку теми же клещами: системный клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма. Поражает разные органы - сердце, суставы, нервы, кожу. Сегодня заболеваемость боррелиозом выходит на первое место, постепенно опережая даже клещевой энцефалит. К счастью, это заболевание хорошо поддается лечению антибиотиками, главная проблема - точная диагностика, поскольку

врачи пока еще мало с ней знакомы.

- Клещи активно перебираются с места на место? Некоторые считают, что клещи даже умеют летать...

- Нет, летать они не умеют и по деревьям тоже не лазают, но могут подниматься по кустам, высокой траве на высоту до 1,5-2 м. Зато успешно планируют с порывом ветра, ориентируясь на запах.

Клещи чувствуют человека за 10-15 м и на этот запах могут сползаться. Поэтому вдоль тропинок их всегда больше, чем в глубине леса.

- Как от клеща можно защититься?

- Для тех, кто надолго отправляется в природные очаги - в леса, где обитают эти клещи в больших количествах, - самым действенным средством профилактики остается прививка от клещевого энцефалита. Ее обязательно надо делать геологам, лесникам, охотникам, необходима она и туристам, отправляющимся в долгие и дальние походы в глубь леса.

К сожалению, от болезни Лайма вакцины пока в мире нет. Так что единственный способ профилактики - правильная одежда.

Ведь клещ не сразу присасывается, он довольно долго ползает

по человеку. Причем только снизу вверх. Если человек одет правильно (рубашка с плотно прилегающими манжетами заправлена в брюки, брюки - в носки, туго повязанная косынка), то до кожи клещ не доберется. Поэтому в лесу каждые 10-20 минут осматривайте себя или друг друга.

Присосаться клещ может только в определенных местах - ищет тонкую и нежную кожу (за ухом, под грудью, на шее, на талии, в паху, на сгибе локтя). На ладонях, пятках, на лице не присосется никогда - не любит.

Пришли из леса - осмотрите внимательно себя и одежду! Вы можете повесить куртку дома в коридоре, и от клеща, переползшего с вашей одежды, могут пострадать домочадцы, которые в лесу и не были! Были случаи, когда люди приносили домой клещей с букетами цветов, с грибами, ягодами, а домашние любимцы - на своей шерсти. А жертвами клещей становились бабушки, которые эти грибы перебирали, и дети, которые с собакой играли дома...

Кстати, от собаки, которую укусил клещ, человек не заразится. Но животное от клеща страдает не меньше, чем человек. Так что после лесных прогулок внимательно осматривайте и животных, вместе с которыми гуляли на природе.

- Считается, что присосавшегося клеща надо залить маслом (вазелином и т. п.), чтобы перекрыть ему доступ воздуха...

- Лучше этого не делать! Хотя клещу эта процедура, безусловно, неприятна, сидеть «весь в масле» он может тем не менее довольно долго. При этом он все



равно выделяет слюну, а вместе с ней в ваш организм может попасть и вирус, если клещ им заражен.

Поэтому лучше всего клеща сразу же снять, как только вы его на себе обнаружили. Если не уверены, что сможете вытащить его пальцами, обвяжите крепкой ниткой и потяните. Если под кожей все-таки остался «хоботок» клеща, не пытайтесь вытащить - он не гладкий, а имеет вид елоч-ки, поэтому вытащить его действительно трудно. Но достаточно залить это место йодом.

Извлеченного клеща давить нельзя. Во-первых, потому что если он еще не успел как следует насосаться крови, вам просто не удастся его раздавить наверняка, он слишком маленький, чтобы вы его почувствовали. Если же он уже сытый, то давить тем более не следует - содержимое клеща с вирусом может попасть в микротрещинку на руке и заразить вас.

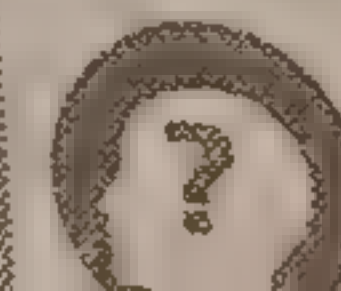
Извлеченного кровососа в любом состоянии лучше всего «передать огню» - достаточно просто близко к нему поднести спичку, и, услышав характерный щелчок, вы будете уверены, что избавились от него.

Ольга ИЗВЕКОВА.  
© «АиФ. Здоровье».

АХ, ЛЕТО КРАСНОЕ!

## АПТЕЧКА

Заядлые дачники - особая порода людей. О том, что дачная работа сопряжена с опасностями для здоровья, дачники знают.

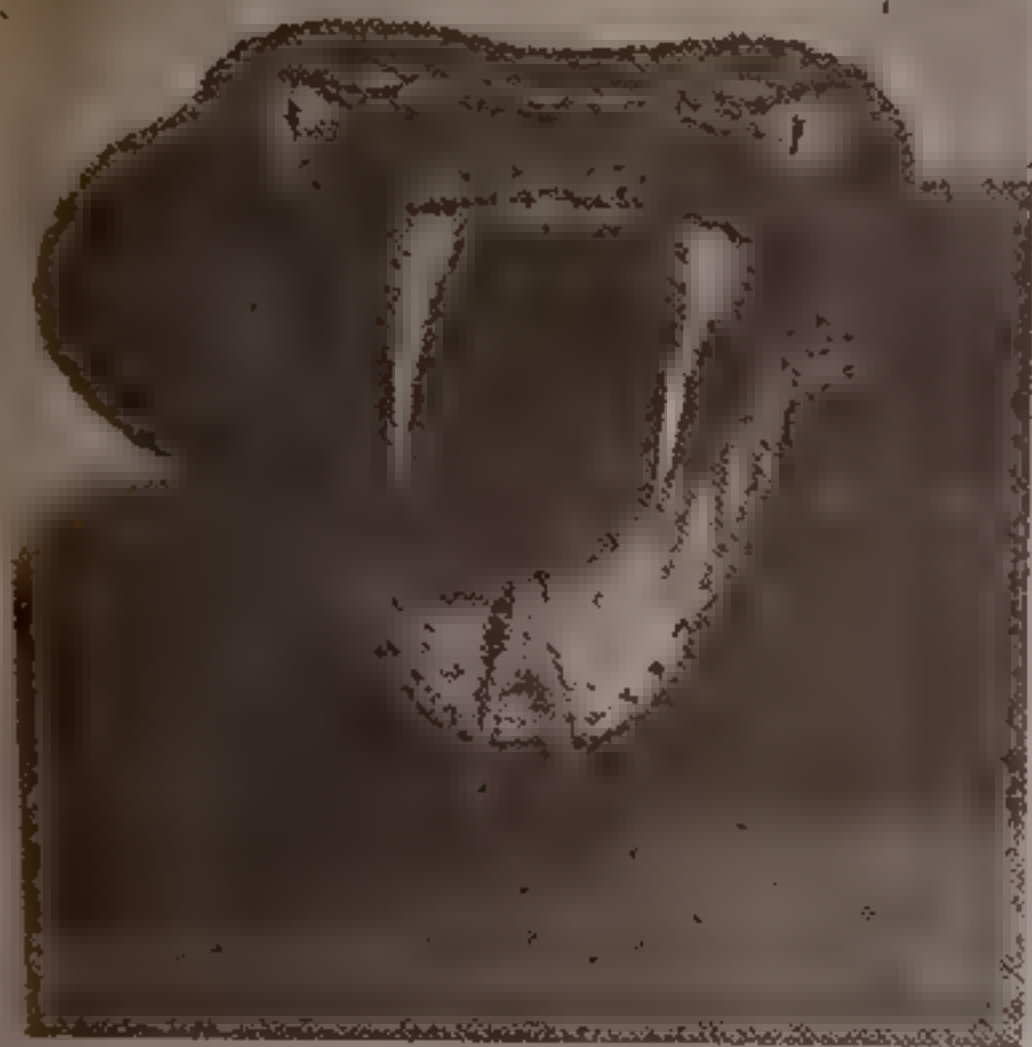


ПОБЕРЕГИСЬ!



Уже давно было отмечено, что у людей или животных, подвергшихся укусу ядовитых змей, возникают в крови противоядия. Если такие люди выздоравливают, то вторичные укусы тех же змей переносятся ими легко.

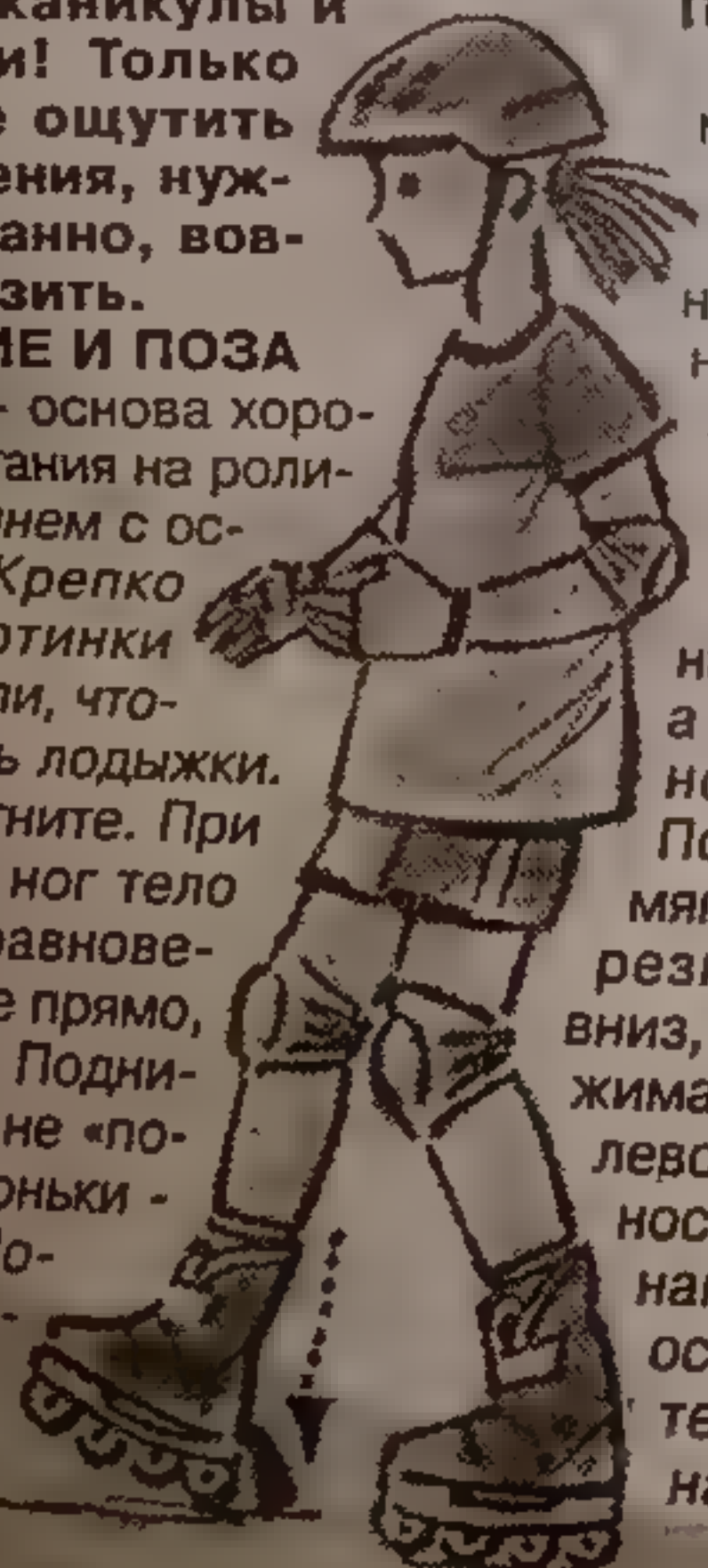
**ЭКСТРА-ПРЕСС.**



# ТОРМОЗИ - УЕДЕШЬ ДАЛЬШЕ!

## РАВНОВЕСИЕ И ПОЗА

Равновесие - основа хорошей техники катания на роликах «in line». Начнем с освоения позы. Крепко зашнуруйте ботинки или затяните бакли, чтобы зафиксировать лодыжки. Колени слегка согните. При таком положении ног тело будет сохранять равновесие. Спину держите прямо, животик подтяните. Поднимите выше голову: не «поглядывайте» взглядом коньки - смотрите вперед. Помните: как только скорость увеличится, мир замелькает, вы увидите картинку в замедленном темпе.



**в оба!**

## ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Никогда не ездите на прямых ногах!

## ТОРМОЖЕНИЕ

Самая простая остановка - с помощью тормозной колодки, расположенной на пятке правого конька (так называемый пяточный тормоз «The Heel Brake»). Корпус слегка наклоните к левому коньку, а правую (тормозящую) ногу вытяните вперед. Поднимая носок ботинка, мягко (ни в коем случае не резко!) опустите тормоз вниз, при этом постоянно нажимая на левую ногу. Когда левое колено согнется полностью, а правое - слегка, наклонитесь вперед для остановки. Помните: вес тела сконцентрирован на коленях обеих ног! Для равновесия вытяните руки.

Для равновесия  
вытяните руки.

Заядлые дачники - особая порода людей. О том, что дачная работа сопряжена с опасностями для здоровья, помнят немногие. Как избежать неприятностей, подобрав аптечку для дачи, рассказывает московский врач-терапевт Юлия Викторовна ФЕДЯКИНА.

Несомненно, опытные дачники не забудут **вату, бинты и пластырь**. Им не понаслышке известна ноющая боль лопнувших «трудовых» мозолей на руках, неизбежность ссадин и ранок, которые необходимо перебинтовать или заклеить. Иначе продолжение огородных работ будет затруднено.

лесникам, охотникам, необходима она и туристам, отправляющимся в долгие и дальние походы в глубь леса.

К сожалению, от болезни Лаймы вакцины пока в мире нет. Так что единственный способ профилактики - правильная одежда.

Ведь клещ не сразу присасывается, он довольно долго ползает

# АПТЕЧКА ДЛЯ ДАЧИ

Однако любая, самая незначительная царапинка может принести вам уйму неприятностей, если вы своевременно не продезинфицируете ранку. Ведь в почве множество бактерий, которые в тепле размножаются необыкновенно стремительно.

Из группы препаратов-антисептиков, которые оказывают дезинфицирующее действие, самое необходимое - **перекись водорода**. Она не вызывает жжения, отлично обеззараживает загрязненные раны и способна остановить небольшие кровотечения. В дачно-походных условиях более удобна перекись водорода в виде спрея. Такая упаковка не бьется, герметично закрыта и может храниться без потери своих свойств при любой температуре в течение трех лет. Сколько бы вы ни пользовались перекисью в виде спрея, препарат всегда останется стерильным и не испарится, как это часто случается с неплотно закрытой традиционной бутылочкой перекиси.

Всегда под рукой должен быть йод - препарат, прошедший испытание временем. Если с вами находятся маленькие дети, то лучше возьмите не привычной спиртовой раствор йода, а его водный эквивалент - **Полийодин**. Он обладает всеми качествами обычного йода и имеет ряд преимуществ: не щиплет, не раздражает кожу и более функционален. Полийодин покрывает кожу тонкой дезинфицирующей пленочкой-защитой, поэтому им, в отличие от спиртового раствора, можно обрабатывать даже ожоги.

Стоит прихватить еще один антисептик - **марганцовку** или **Амукин**. Водой с растворенными кристалликами марганцовки

ли на природе.

ли на природе.

- Считается, что присосавшегося клеща надо залить маслом (вазелином и т. п.), чтобы перекрыть ему доступ воздуха...

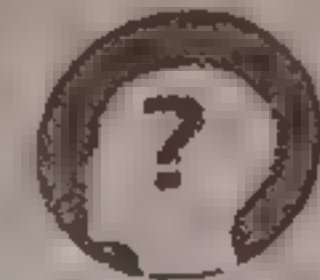
...этого не делать! Хотя

- Лучше этого не делать! Хотя клешу эта процедура, безслов-  
но, неприятна, сидеть «весь в  
масле» он может тем не менее  
довольно долго. При этом он все

ИЗВЕКОВА ОЛЬГА

Ольга ИЗВЕКОВА.  
© «АиФ. Здоровье».

**ПОБЕРЕГИСЬ!**



# КРЕМ ОТ СОЛНЦА

Солнце - источник энергии, но передозировка ультрафиолета ведет к появлению морщин, сухости кожи. Если вы не представляете себе отдыха без того, чтобы не поваляться на солнышке, постарайтесь обзавестись своим организмом.

Солнцезащитные кремы имеют характеристику SPF - солнцезащитный фактор. Его номер отражает уровень защиты от солнечных лучей. Чем выше номер, тем сильнее уровень защиты. Естественных защитных свойств кожи хватает на 20 минут, а крем SPF6 даст вам возможность находиться на солнце в 6 раз дольше - около двух часов.

Если ваша кожа светлая, легко краснеет от солнца и склонна к ожогам, всегда выбирайте крем со степенью защиты не менее 15. При средней солнечной активности вам подойдут кремы SPF10 и SPF12. При высокой солнечной активности нужен крем не менее SPF25, а при слабой - подойдет и SPF5.

Если ваша кожа краснеет при первом загаре, но затем смуглеет - ваша степень защиты 10. Если вы смуглы от природы и прекрасно загораете, вам подойдет 6-я степень защиты, но для нежных участков кожи (нос, губы, щеки, мочки ушей) необходима двойная степень защиты - SPF12.

Для чувствительной детской кожи необходимо использовать 25-ю степень защиты, только при слабой солнечной активности можно обойтись кремом с показателем SPF12.

Россия-Он-Лайн.



# РАБЫ ЛЮБВИ

Увы, далеко не всем дано испытывать в любви теплые, спокойные чувства к своему партнеру. Иногда человека поражает страсть, которая на языке специалистов-сексологов так и называется: ЭРОС. Но еще труднее бывает, когда возникает любовная мания — иррациональная любовь-одержимость, характеризующаяся полной ослепленностью.

Что же мешает любви быть только праздником?

К сожалению, в наши дни слишком много говорят о «голом сексе». А когда из интимных отношений между мужчинами и женщинами уходит обязательная для них тайна, то снижается, а может, и вовсе исчезает их пикантность, их вкус. Это естественно, ведь если вам, к примеру, постоянно с утра до ночи только и демонстрируют по телевизору те же шоколадки «Сникерс», то постепенно может начать тошнить уже от одного их вида.

К тому же пресловутая эмансипация наших женщин, их нередкое мужеподобие, излишняя залихватская раскованность, все увеличивающаяся вульгарность и несдержанность в забористых и подзаборных словах и выражениях нередко приводят к тому, что мужчины с их крайне ранимой сексуальностью оказываются неспособными испытывать по отношению к подобным представительницам прекрасного пола присущие только человеку чувства, называемые любовью. Кстати, специалисты подсчитали, что 70-75 процентов мужчин больно ранит и безразличная реакция женщины на попытку ухаживания за ней.

Также весьма немалое число представителей не самого слабого пола (от 65 до 68 процентов) поражает чувство неуверенности, если женщина слишком уж откровенно захватывает инициативу в постели.

Ну а треть всех мужчин находят незрелым или же просто

напрямую «рвется в бой». Подобная сексуальная атака, как это ни покажется парадоксальным, только уменьшает у этих мужчин желание.

Увы, далеко не всем женщинам известно: чтобы превратить любовь в праздник, они должны пробуждать даже в не слишком уверенном в себе мужчине инстинкт завоевателя!

Ну а мужчина, несмотря ни на что, обязан быть нежным, заботливым и внимательным по отношению к своей возлюбленной. И никогда не забывать о том, что женщина «любит ушами». Единственный вариант, при котором она соглашается быть обманутой, — когда мужчина с помощью ласковых слов и комплиментов преувеличивает ее красоту и прочие достоинства!

## ТЕСТ

### Радость или горе?

Попробуем с помощью специально разработанного теста разобраться: чем для вас, именно для вас является эта самая «любовь»?

Что несет любовь — радость или горе?

Постарайтесь предельно честно отвечать на предлагаемые здесь вопросы.

1. Чувствуете ли вы, что не можете быть счастливым(-ой) в одиночестве?

2. Нужен ли вам представитель противоположного пола, чтобы сделать жизнь более полной, насыщенной и содержательной?

соответствующего партнера (-шу) важнейшей целью вашей жизни?

4. Ревнивы ли вы?

5. Часто ли возникает чувство, что вы чем-то не удовлетворяете своего (свою) партнера(-шу)?

6. Необходимы ли вам постоянные заверения в любви?

7. Связаны ли ваши надежды и мечты именно с тем человеком, которого вы любите сейчас?

8. Делаете ли вы из любимого человека идола?

9. Имеются ли у вас сексуальные проблемы (к примеру, снижение влечения и т.д.)?

10. Пытались ли вы в чем-то изменить свой характер или привычки, с тем чтобы подстроиться под партнера(-шу)?

11. Испытываете ли вы постоянные тревоги и страхи из-за того, что, как вам кажется, любимый человек может вас бросить?

12. Чувствуете ли вы себя зависимым от партнера(-ши)?

### Критерии оценок

За каждый положительный ответ на любой из вопросов теста вам полагается 1 очко, за отрицательный — 0.

### Оценка полученного результата

Если сумма набранных вами очков не превышает 2, то будьте спокойны. Вы явно не являетесь «рабом любви» и можете пока что, ни о чем не беспокоясь, наслаждаться радостями жизни.

Если же вы набрали 3 очка, у вас, похоже, могут быть некоторые проблемы в отношениях с партнером(-шей). Или они могут появиться в ближайшем будущем. Поэтому будьте настороже. Еще раз тщательно проанализируйте, что можно (и что следует) в них изменить.



те, что можно (и что следует) в них изменить.

Ну а если вы набрали 4, а тем более больше 5 очков, то это может свидетельствовать только о том, что вы обречены на

Ваш(-а) партнер(-ша) явно всячески помыкает вами, нахально эксплуатируя ваши чистые и нежные чувства. Вам следует не только срочно задуматься о кар-



пола присущие только человеку чувства, называемые любовью. Кстати, специалисты подсчитали, что 70-75 процентов мужчин больно ранит и безразличная реакция женщины на попытку ухаживания за ней.

Также весьма немалое число представителей не самого слабого пола (от 65 до 68 процентов) поражает чувство неуверенности, если женщина слишком уж откровенно захватывает инициативу в постели.

Ну а треть всех мужчин находят незрелищным или же просто отталкивающим, если женщина

теста разобраться: чем для вас, именно для вас является эта самая «любовь»?

Что несет любовь - радость или горе?

Постарайтесь предельно честно отвечать на предлагаемые здесь вопросы.

1. Чувствуете ли вы, что не можете быть счастливым(-ой) в одиночестве?

2. Нужен ли вам представитель противоположного пола, чтобы сделать жизнь более полной, насыщенной и содержательной?

3. Является ли задача найти

Если сумма набранных вами очков не превышает 2, то будьте спокойны. Вы явно не являетесь «рабом любви» и можете пока что, ни о чем не беспокоясь, наслаждаться радостями жизни.

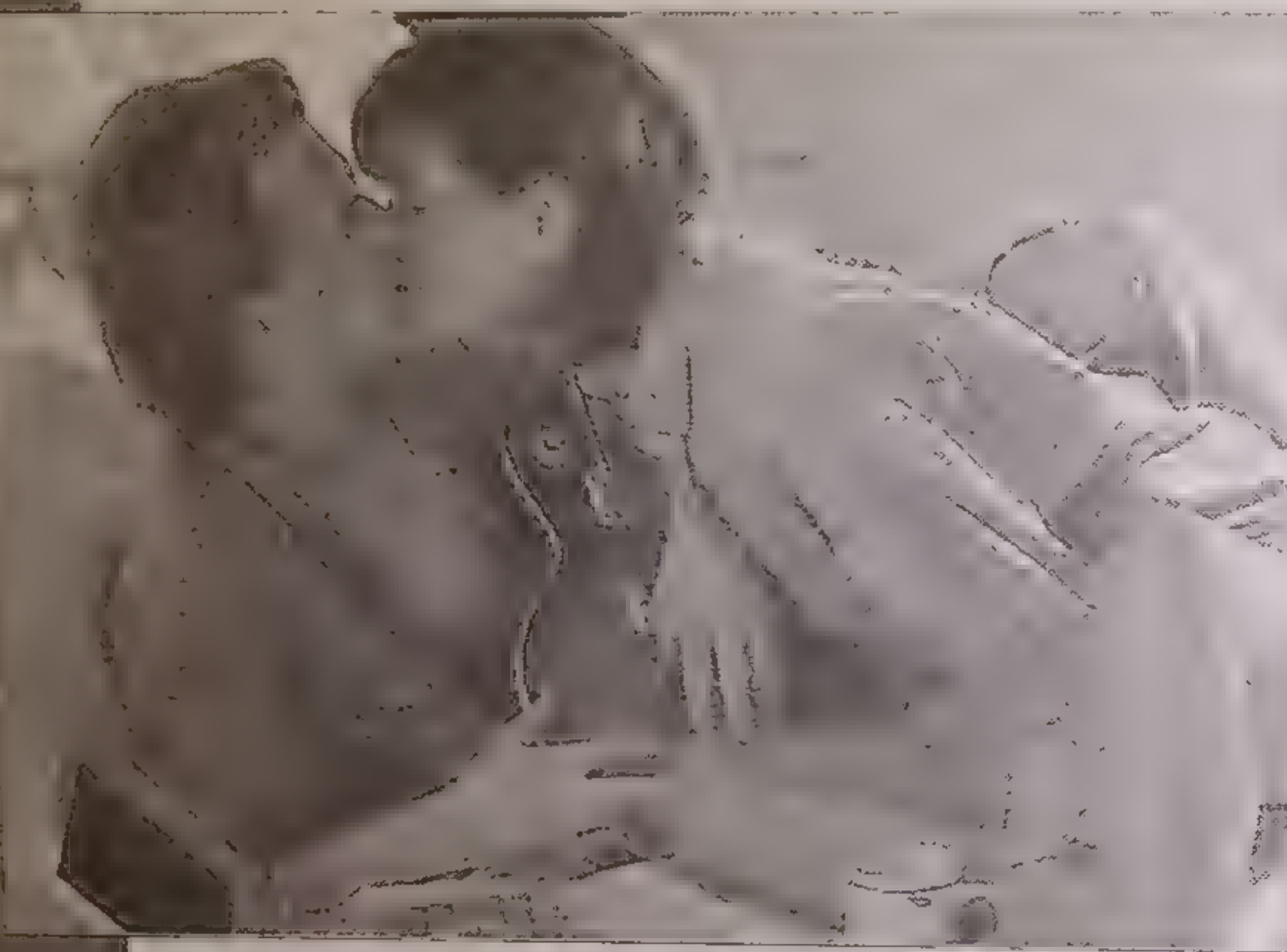
Если же вы набрали 3 очка, у вас, похоже, могут быть некоторые проблемы в отношениях с партнером(-шей). Или они могут появиться в ближайшем будущем. Поэтому будьте настороже. Еще раз тщательно проанализируйте свои взаимоотношения с избранником(-цей) и подумай-

те, что можно (и что следует) в них изменить.

Ну а если вы набрали 4, а тем более больше 5 очков, то это может свидетельствовать только о том, что вы обречены на рабство. Его вирус уже проник в ваши отношения, даже если вы этого пока еще не ощущаете.

Ваш(-а) партнер(-ша) явно все-таки помыкает вами, нахально эксплуатируя ваши чистые и нежные чувства. Вам следует не только срочно задуматься о кардинальном изменении подобных отношений, но и разобраться: а любит ли он(а) вас?..

© «Врачебные тайны».



## РЕЦЕПТЫ ЭРОСА

С древнейших времен для возбуждения чувственности и повышения сексуальных возможностей человека давались разные рекомендации по употреблению определенных продуктов.

**Тонизирующее вино.** В отжатый из ягод красной смородины, малины, земляники, крыжовника сок добавить по вкусу растворенный в воде сахар и немного коньяка. Смесь можно делать в банке. Закрывать ее марлей и оставить на 2 недели при комнатной температуре. После этого процедить и разлить по бутылкам.

### Зеленый чай

В сосуд с широкой крышкой нужно насыпать 20-30 г зеленого чая, 100-200 г кускового сахара и залить литром водки. Поставив 4-5 дней в холодном месте, настойка получит характерный

«чайный» цвет и запах. После этого ее можно употреблять. Но в меру - рюмку перед едой. Японцы уверяют, что уже через пару месяцев можно заметно взбодрить свою личную жизнь.

## НЕПРАВИЛЬНО СПИШЬ, ПОТОМУ И НЕ СЕКС-ГИГАНТ

Испанские сексологи пришли к выводу, что 40% сексуальных расстройств мужчин и женщин связано с тем, что они спят в «неправильных» позах. Особенно рискуют те, кто привык спать на животе и на очень высокой подушке. Если спать на животе, то происходит сдавливание мочевого пузыря, желудка и других внутренних органов. В результате артерии, доставляющие кровь, сжимаются, что плохо сказывается на потенции. А если спать на высокой подушке, то мозг будет плохо снабжаться кровью, что отражается на способности гипофиза выделять гормоны, в том числе и половые.

Россия-Он-Лайн.

# НА ПРИВОРОТЕ СЧАСТЬЯ НЕ НАЙДЕТЕ

Это я вам совершенно точно говорю. Молодые девушки, да и женщины в возрасте, часто совершают необдуманные поступки под влиянием сильных чувств. Они даже не представляют, чем может обернуться для них любовная магия. Нельзя насильно стать любимой, и нет счастья от небогоугодного дела. Самое страшное, что страдает потом не только сама женщина, но и ее дети. Вот несколько примеров из моей жизни.

### Три раза замужем была

Молодая девушка очень любила парня, а он не обращал на нее внимания. Тогда она отчаялась и нашла женщину, которая взялась привораживать молодого человека. Свадьбу сыграли, добилась девушка своего, а муж после медового месяца запил и загулял. Молодая беременная жена всю подушку слезами про-

мочила. Родила девочку, а муж стал руки распускать. Пришлось ей уйти с маленьким ребенком. Но жить одной тяжело, да и чужое счастье ей глаза застилало. Увела она из семьи женатого человека, двоих детей сиротами оставила. Все с помощью этого же приворота. Сначала жили хорошо, двоих детей родила во втором браке, но мужа через 3 года убили. Осталась одна с тремя детьми на руках. Долго не решалась ни с кем судьбу связывать. Ходила в церковь грехи замаливала. Но в 40 лет полюбил ее одинокий вдовец. Согласилась она жить с ним вместе, ребеночка его растить. И года не прошло, как мужчина разбился на машине. За все грехи платить приходится.

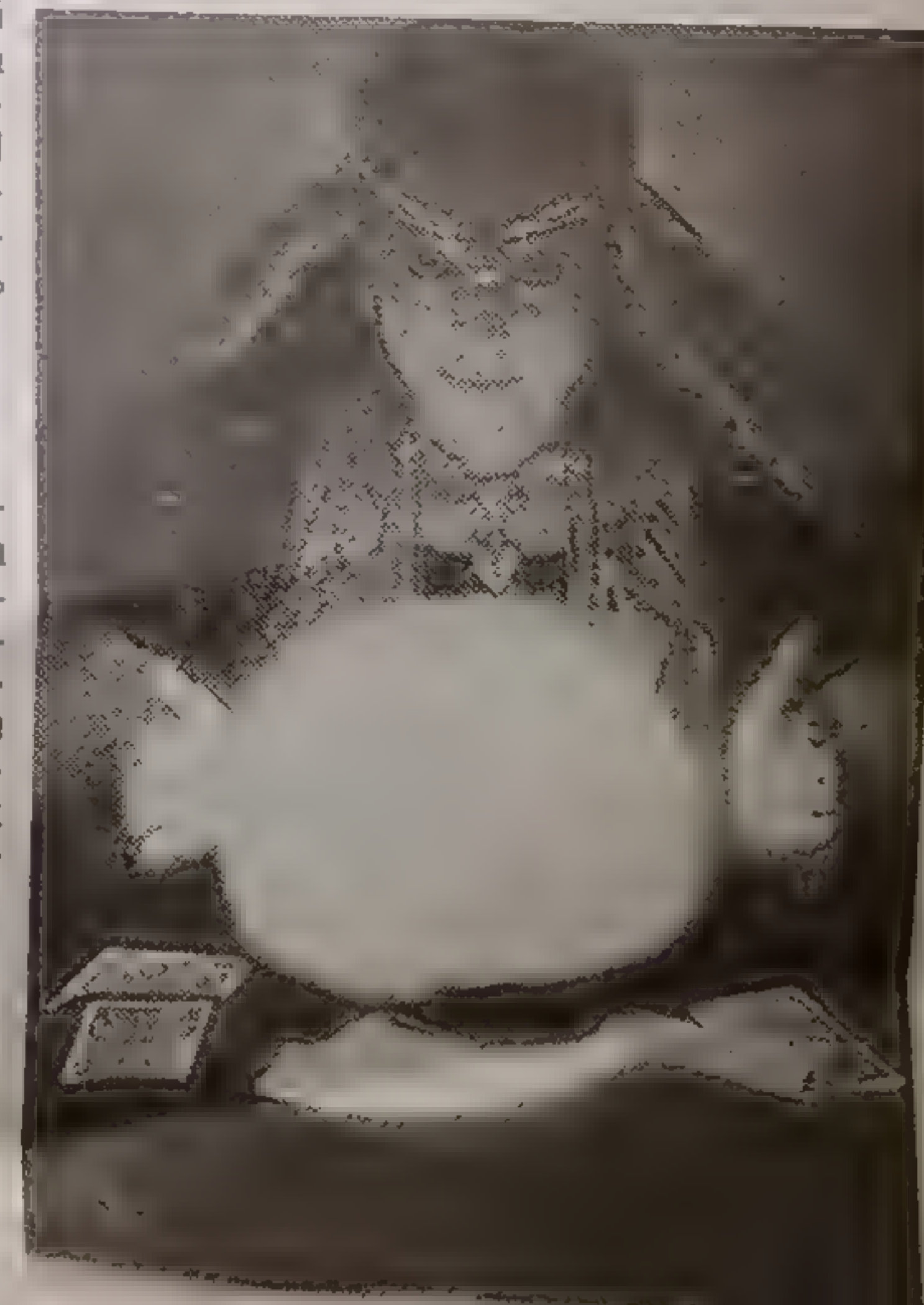
### Страшно, что страдают дети

Одна молодая женщина покаялась, что увела мужчину из семьи, наполнила его приворотным зельем, а потом родила девочку, больную детским церебральным параличом. Теперь и ребенок больной, и сама здоровье теряет с каждым днем. С мужем живут плохо, он стал злой и постоянно пьет. Ребенок поплатился за ее грех, тут уж ничего не исправить. Всю жизнь теперь виноватой перед дочкой она себя будет чувствовать.

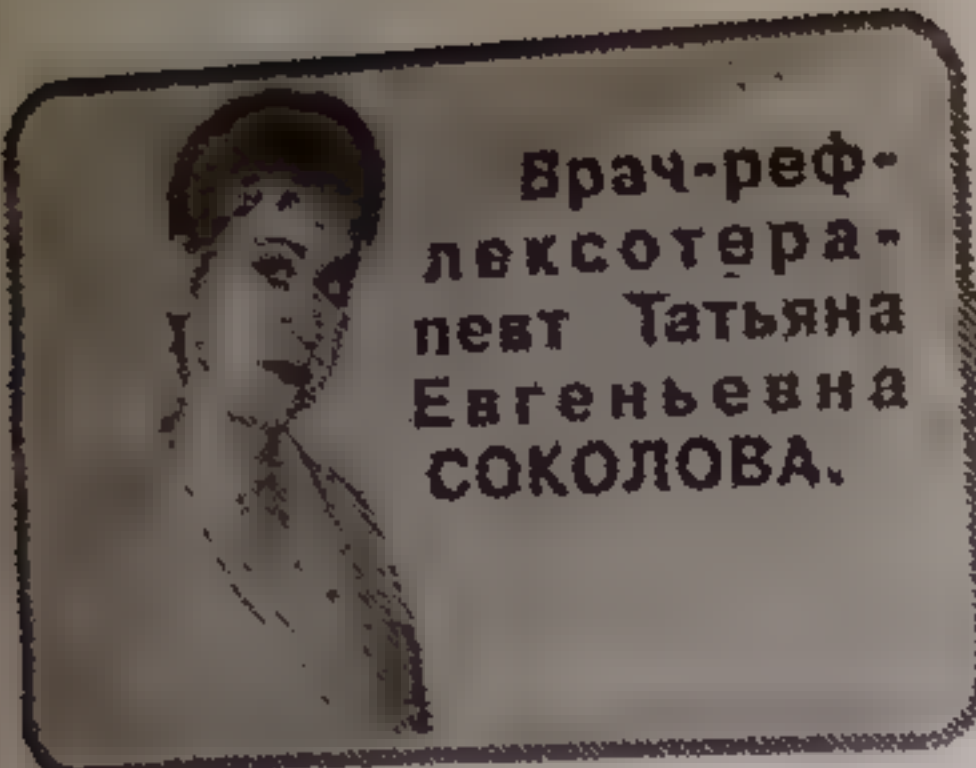
И вот что я хочу женщинам сказать.

При вступлении в брак надо умерить свою гордыню и не стремиться загнать мужика под каблук или учить его ходить по одной половице. Тогда не будет много разводов, одиноких женщин, мужчин-бомжей и брошенных детей. Да и алкоголиков будет меньше. Давайте научимся любить и уважать не только себя, но и всех окружающих.

А.Л.ДАНИЛОВА,  
Ленинградская область.







Врач-реф-  
лексотера-  
певт Татьяна  
Евгеньевна  
СОКОЛОВА.



ЛУННЫЙ  
ЗОДИАК

# САТАНИНСКИЙ ДЕНЬ

29-й ЛУННЫЙ ДЕНЬ.  
СИМВОЛЫ «СПРУТ» И  
«ГИДРА».

Это сатанинский день, причем самый опасный из всех сатанинских дней лунного месяца. В эти сутки черные маги и колдуны с наибольшим успехом вершат свои черные дела.

Рекомендуется смирение и покаяние. Мы должны смиренно принимать наказания, т.к. они результат того, что мы сделали. Не верьте обещаниям, не стройте планов, не начинайте новых дел. В 29-й лунный день необходимо гнать от себя негативные мысли. Хорошо с утра дать себе усталовку, чтобы ни о чем плохом не думать: никаких беспокойств, сомнений, никакого мучения. Рекомендуется пост и воздержание.

Есть практика для очищения в этот день. Если Луна не в водных знаках, то рекомендуются для ног водные процедуры в холодной воде, в соленом растворе. Надо постоять в тазике не более 10 минут. За 10 минут из вас уйдет вся черная энергетика. Если будете стоять дольше, начнет сходить и хорошая энергетика. Таким образом мы очищаемся от сглаза. Температуру воды делайте такую, чтобы не ощущать дискомфорта. Когда будете стоять, все время должны думать, что все плохое уходит в воду.

Если очень плохо в этот день, то можно взять в руку свечу. Све-



чу, которую вы взяли, тушить нельзя. Она должна сгореть вся. Дуть на огонь нельзя.

В этот день рекомендуется очищать помещение, хорошо окуривать благовониями, багульником и можжевельником. Багульник должен тлеть, а не гореть, чтобы шел дым. Можно и ладаном окуривать. Хорошо очищает чага, она хорошо тлеет. Дым очищает и угоняет зло в этот день.

Если в 15-й день нас искушают, то в 29-й лунный день мы получаем сполна за все. Т.е. дары в этот лунный день указывают, что вас наградили за плохое. Следует избегать мутной воды. Опасен момент, когда человек просыпается, и очень опасно принимать пищу. Когда мы едим, то нарушаем состояние гармонии, и с пищей мы вносим в тело что-

то новое. Поэтому читают молитвы перед едой. А еще говорят: «Когда я ем - я глух и нем». Нельзя ничего плохого говорить за едой. Пища должна быть чистой. Можем сделать магический круг 3-7 раз по часовой стрелке над ней с мыслью, что мы очищаем ее или перекрестить.

В 29-й лунный день уколы в ягодицы делать нельзя, никаких процедур с прямой кишкой. Когда утром одеваются, то встаньте лицом на восток. Обострение геморроя в этот день показывает, что у вас плохая защита, и сброс пойдет на прямую кишку. В этот день надо завершить все начатое. Желательно освободиться от ненужных связей. Сны пугают, они тяжелы, неприятны, но обманчивы.

В реанимации муж лежал 6 дней. Я хорошо понимала, что ухаживать за ним нужно с веселым лицом, а не с глазами мокрыми от слез. Но нервы! Что делать с нервами, когда только одно воспоминание о такой операции вызывает поток слез. И я начала пить успокаивающий лимфосан. И уже на следующий день смогла обо всем говорить без слез.

Как только мужа перевели в общую палату, разрешили за ним ухаживать. Когда я увидела его в первый раз, сердце мое сжалось: весь обвешанный трубками, заклеенный... Шесть дней человек пролежал неподвижно. Но дух его был силен. Встретил он меня с улыбкой, только пожаловался на спину. Первое, что я сделала: развела яблочный уксус в воде и этой водой умыла лицо, руки, подмышки и ноги. Кисленькая вода хорошо освежает кожу. Спину просто протерла, прокатала магнитным массажером и натерла фитобальзамом из трав. (Особое внимание - пояснице и крестцу, т.к. они у него сильно болели.) И - под одеяло, плотно прижать спину к кровати. Затем занялась руками и ногами, т.к. на них выходят биологически активные точки (БАТ) всех внутренних органов. Тщательно растерла каждый участок подошв, суставов. Натерла фитобальзамом и надела носки. Так же и руки. Даже по лицу мужа было видно, что ему от этих манипуляций становится легче. Уже на третий день он практически перестал жаловаться на спину, но такую процедуру я продолжала делать каждый день.

На седьмой день после операции проверили проходимость кишечника: выпил барий - и на рентген. Все хорошо. Разрешили

употреблять пищу и питье. Что употреблять? «Все, что хотите, что душа пожелает». Я в ужасе. Ведь было семь дней голода, он даже воду не пил! Все шло только через капельницы. Но отношение всего обслуживающего персонала, мягко скажем, отстраненное: уколы, капельница, а дальше - ничего.

Первое, что я сделала: стала давать эпам, чтобы не было вос-

паления. По флакону в день. Четыре дня - 4 флакона. На пятый день - эпам, чтобы не было спазма тоже флакон в день. Затем на протяжении 2 недель эпам для нормализации

работы кишечника. В результате этого у мужа практически не было температуры, давления, послеоперационный период прошел без осложнений.

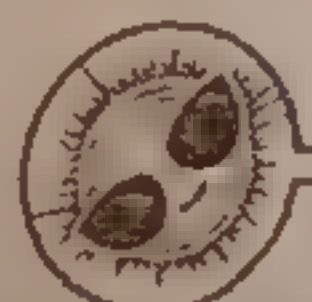
Питание полностью взяла на себя: овсяный кисель, клюквенный кисель. Все очень жидкое, процеженное. Жиденькие каши. Через 6 дней после операции выписали домой без единой рекомендации, как дальше жить.

В первый же день сшили ему бандаж, чтобы поддерживать живот. Носил он его с месяц, что очень ему помогло. Снял, когда мышцы живота окрепли. Бандаж при такой операции - это важный момент, облегчает адаптацию в уходе. Для уменьшения болей, облегчения состояния очень помог фитобальзам и фольга. Утром в живот осторожно втираю фитобальзам, накрываю фольгой и надевает бандаж. Как правило, боли ослабевают.

Продолжение следует.

А.С. ПОХОДЯЕВА,  
г. Липецк,  
ул. Космонавтов, 100  
т. 8-0742-25-65-01

ПУБЛИКАЦИИ



ЧТО-ТО

НОВЕНЬКОЕ

## ХЛОРОФИЛЛ СПОСОБЕН УБИВАТЬ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ

При лечении рака ред-



Если вы будете стоять дольше, начнет сходить и хорошая энергетика. Таким образом мы очищаемся от сглаза. Температуру воды делайте такую, чтобы не ощущать дискомфорта. Когда будете стоять, все время должны думать, что все плохое уходит в воду.

Если очень плохо в этот день, то можно взять в руку свечу. Све-

Если в 15-й день нас искушают, то в 29-й лунный день мы получаем сполна за все. Т.е. дары в этот лунный день указывают, что вас наградили за плохое. Следует избегать мутной воды. Опасен момент, когда человек просыпается, и очень опасно принимать пищу. Когда мы едим, то нарушаем состояние гармонии, и с пищей мы вносим в тело что-

процедуру с прямой кишкой. Когда утром одеаетесь, то встаньте лицом на восток. Обострение геморроя в этот день показывает, что у вас плохая защита, и сброс пойдет на прямую кишку. В этот день надо завершить все начатое. Желательно освободиться от ненужных связей. Сны пугают, они тяжелы, неприятны, но обманчивы.

каждый участок подолгов, суставов. Натерла фитобальзамом и надела носки. Так же и руки. Даже по лицу мужа было видно, что ему от этих манипуляций становится легче. Уже на третий день он практически перестал жаловаться на спину, но такую процедуру я продолжала делать каждый день. На седьмой день после операции проверили проходимость кишечника: выпил барий - и на рентген. Все хорошо. Разрешили

ухода. Для улучшения состояния облегчения состоянием и фольга. Утром мог фитобальзамом и фольга. Утром в живот осторожно втирала фитобальзам. Как правило, боли ослабевают.

Продолжение следует.  
А.С. ПОХОДЯЕВА,  
г. Липецк,  
ул. Космонавтов, 100  
т. 8-0742-25-65-01

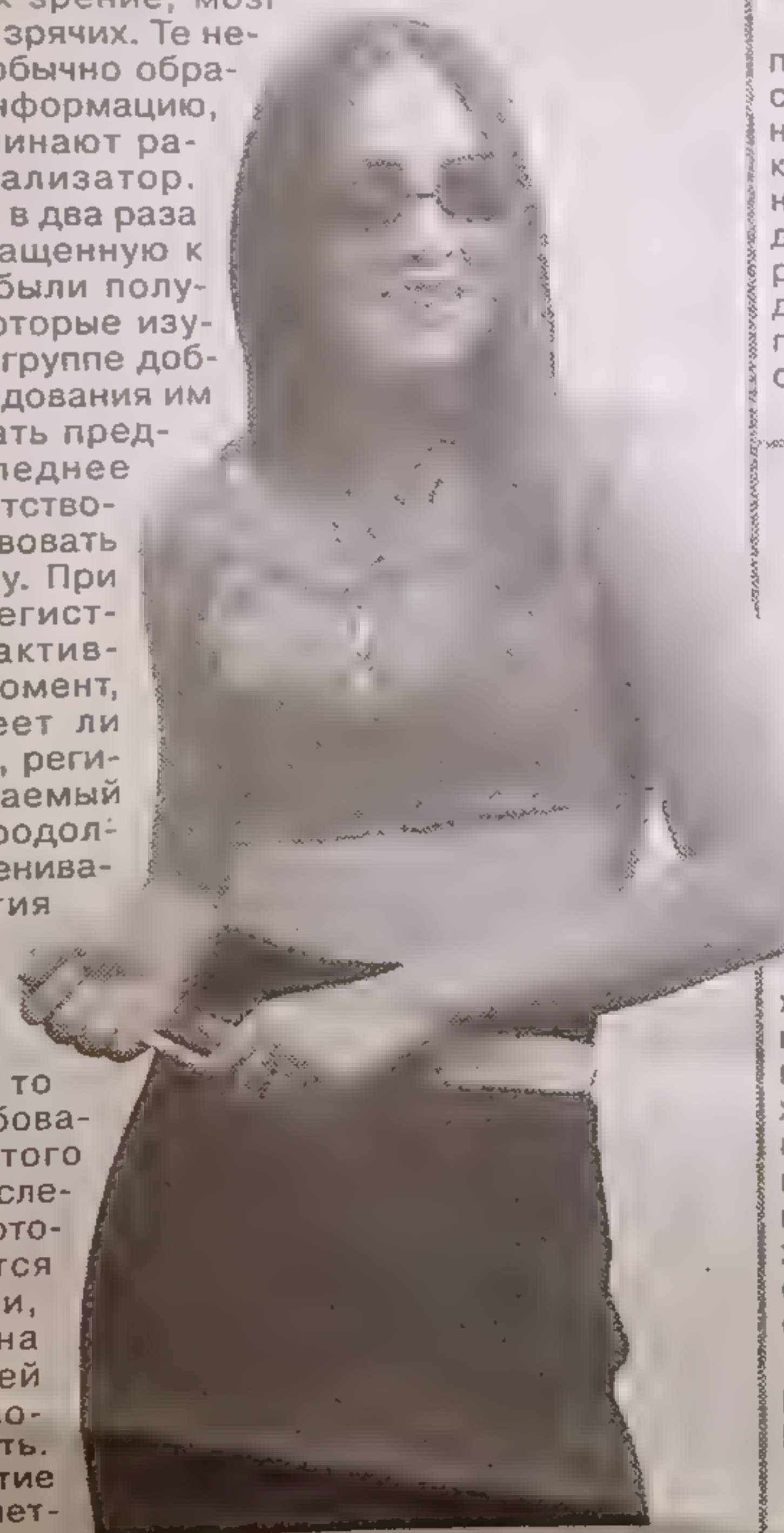


ЧТО-ТО

НОВЕНЬКОЕ

## СЛЕПЫЕ ЛЮДИ ДУМАЮТ БЫСТРЕЕ

У людей, потерявших зрение, мозг работает быстрее, чем у зрячих. Те нервные клетки, которые обычно обрабатывают зрительную информацию, перестраиваются и начинают работать на слуховой анализатор. Благодаря этому слепые в два раза быстрее понимают обращенную к ним речь. Эти данные были получены специалистами, которые изучали восприятие речи в группе добровольцев. В ходе исследования им предлагалось прослушать предложение, причем последнее слово могло либо соответствовать предложению по смыслу. При этом исследователи регистрировали мозговую активность испытуемых. В момент, когда те решали, имеет ли смысл последнее слово, регистрировался так называемый сигнал N400. По его продолжительности ученые оценивали скорость восприятия смысла предложения. У зрячих продолжительность анализа смысла составляла в среднем 150 миллисекунд, в то время как слепым требовалась лишь половина этого времени. По мнению исследователей, те клетки, которые обычно занимаются анализом информации, поступающей от органа зрения, у слепых людей перестраиваются и «помогают» лучше слышать. За счет этого восприятие речи идет в целом заметно быстрее.



## ХЛОРОФИЛЛ СПОСОБЕН УБИВАТЬ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ

При лечении рака редко удается обойтись без лекарств, которые убивают не только измененные, но и здоровые клетки. Ученые много лет пытаются найти средство, которое действовало бы только на опухолевые клетки.

Еще один шаг в этом направлении сделали специалисты Московской государственной академии тонкой химической технологии им. М.В. Ломоносова. Они синтезировали два новых соединения, которые могут быть использованы для фотодинамической терапии рака. Фототерапия рака существует уже 20 лет.

Суть метода в том, что некоторые химические вещества, так называемые порфирины, накапливаются именно в раковых клетках. Сами по себе они безвредны. Но если опухоль, накопившую определенное количество порфиринов, осветить красным цветом определенного диапазона при помощи лазера, эти соединения начинают разрушать раковые клетки. До сих пор порфирины синтезировали, и они были неदेशевы.

Но оказалось, что основой для их получения могут быть и природные соединения, и в первую очередь хлорофилл, который в ходе фотосинтеза пре-

образует солнечный свет в энергию. Его возможности решили изучить московские химики. Они убедились в том, что хлорофилл интенсивно поглощает свет в красной области спектра. Причем можно использовать свет таких параметров, который глубоко проникает в ткани и позволяет воздействовать не только на поверхностные опухоли. Главное же преимущество таких соединений в том, что они накапливаются только в раковых клетках, поэтому при облучении опухоли фотохимические процессы, приводящие ее к гибели, происходят только в больных тканях, не затрагивая окружающие здоровые клетки.

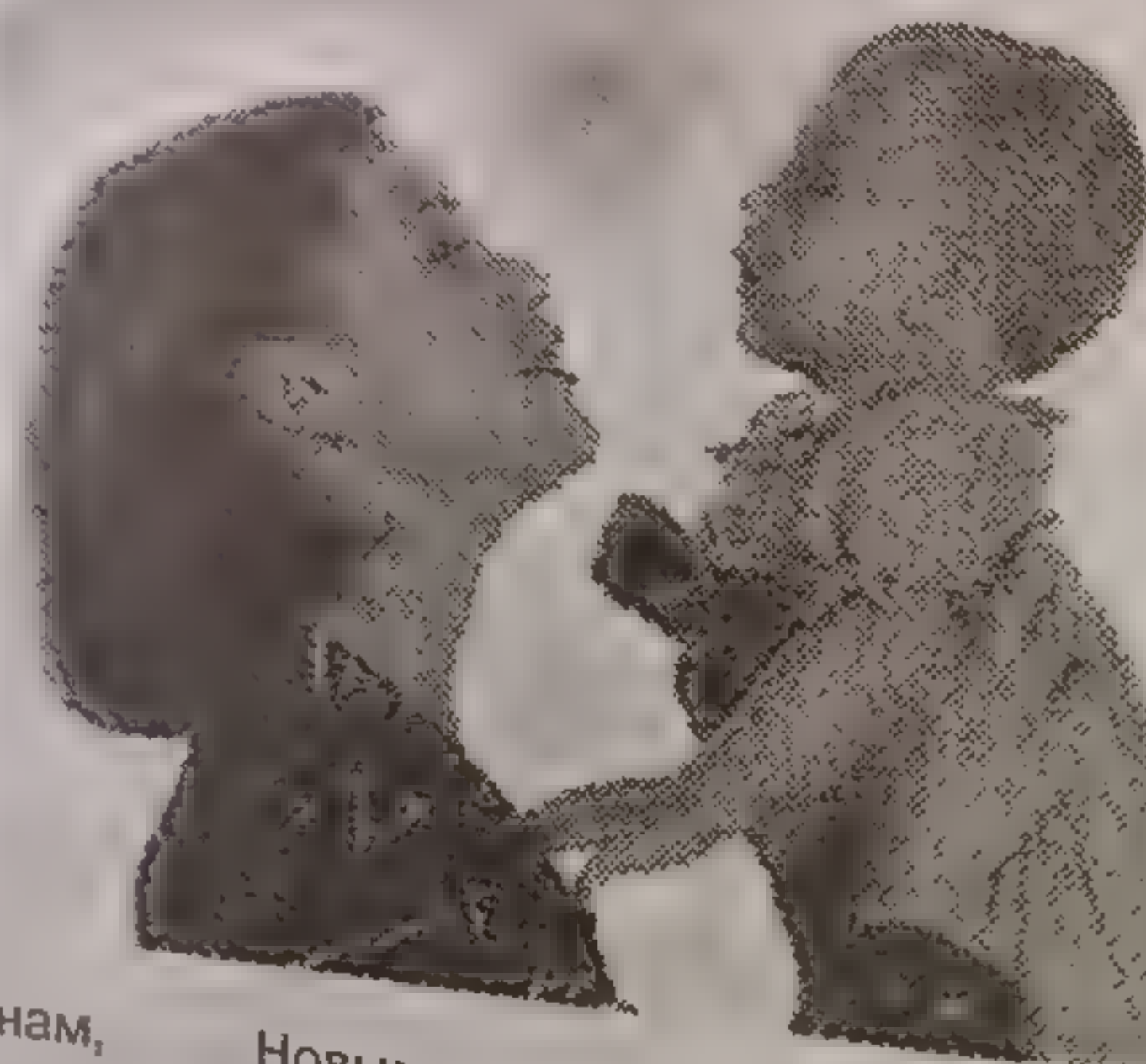
## КАКИЕ ЖЕ МЫ РАЗНЫЕ...

Во многих семьях и сегодня рождению мальчика радуются больше, чем - девочки. По мнению авторов немецкого журнала «Херцу», это несправедливо. Практика показывает, что девочки активнее участвуют в ведении домашнего хозяйства, помогают воспитывать младших братьев и сестер, к тому же, как правило, превосходят в развитии своих сверстников-мальчиков. Да и в школе на них обращают меньше внимания, поскольку девочки строже относятся к своим обязанностям, менее снисходительны к себе, чем будущие мужчины.

Хотя девочки свободнее общаются со словом, в разговоре и письме они менее уверенны, менее решительны, чем мальчики. Швейцарский линг-

вист Эдит Сленгер считает, что женщины в два раза чаще используют сослагательное наклонение, в пять раз - смягчающие выражения типа «может быть» или «немного». Кроме того, представители прекрасного пола в три раза больше задают вопросов и чаще просят прощения, чем мужчины.

Компьютеризация благоприятствует скорее мужчинам, чем женщинам. По мнению немецкого исследователя Гарольда Вагнера, многие молодые люди любят работать в одиночку над решением какой-нибудь проблемы, в то время как девушки ищут работу, которая дала бы им возможность общаться с другими людьми.



Новым в исследованиях психиатров является и то, что для большинства девушек их матери не являются примером. Они не желают повторения судьбы своих матерей, которые стараются быть на высоте как дома, так и на работе, получая при этом чисто символическую зарплату.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



## ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

### ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

#### 24 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Довольно неблагоприятный в медицинском плане день. Защитные силы организма снижаются, особенно чувствительны желудок и печень. Опасность отравлений, в том числе лекарственных. Полезно разгрузочное голодание, чистка кишечника. По возможности сегодня лучше не делать переливания крови.

#### 25 ИЮНЯ, ВТОРНИК

Полнолуние. Сегодня уязвим позвоночник (особенно его нижняя треть), бедра, крестец. Возрастает опасность вывихов, ушибов и растяжений связок. В еде можно себя не ограничивать, но желательно, чтобы большая часть ее была растительной. Ночью можно увидеть вещий сон.

#### 26 ИЮНЯ, СРЕДА

Гармоничный день, располагающий к физической активности, благоприятный для обучения и поездок. Хорошо сегодня проводить лечебные процедуры, связанные с применением медицинской техники (физиотерапия, лазер, кварцевание) - кроме лечения зубов бормашиной.

#### 27 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

Не лучший день для приема сильнодействующих лекарственных препаратов, особенно способных оказывать наркотическое воздействие - они могут оказывать парадоксальное действие. Сны имеют значение. Визит к специалистам по экстрасенсорике и космознергетике также лучше перенести на другое число. Сны не сбываются.

28 июня, пятница



**КРУП** - воспаление слизистой оболочки дыхательного горла, сопровождающееся хрипом, лающим кашлем и затрудненным дыханием; из-за полного закрытия просвета гортани может наступить прекращение дыхания (асфиксия).

**КСАНТОМА** - фиброма с желтоватой краской.

**КСЕРОСТОМИЯ** - сухость во рту вследствие нарушения слюноотделения.

**КУМУЛЯЦИЯ** - накопление в организме некоторых медленно выводящихся или разрушающихся лекарственных средств и вследствие этого усиление действия лекарства.

**КУПИРОВАТЬ** - прервать болезнь (или приступ болезни) своевременным, эффективным лечением.

## ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ ПОЛЕЗНА

Для сохранения здоровья детей школьные программы надо разгрузить. Такое мнение высказал министр здравоохранения России Юрий Шевченко после заседания коллегии, посвященной физическому воспи-

# СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

**ЛАБИЛЬНЫЙ** - нестойкий, неустойчивый, изменчивый.

**ЛАКТАЦИЯ** - выделение молока грудной железой.

**ЛАНОЛИН** - животный воск, получаемый при промывании шерсти овец; в медицине используется как основа различных мазей, широко применяется в составе косметических средств; смягчает кожу.

**ЛАРИНГИТ** - воспаление слизистой оболочки гортани.

**ЛАРИНГОСПАЗМ** - судорожное сокращение (спазм) мускулатуры гортани, вызывающее сужение или полное закрытие голосовой щели.

**ЛАТЕНТНЫЙ** - скрытый, невидимый (патологический процесс).

**ЛЕЙКЕМИЯ** - заболевание кроветворной системы, характеризующееся появлением добавочных очагов кроветворения, увеличением числа лейкоцитов и уменьшением эритроцитов (и гемоглобина) и тромбоцитов.

**ЛЕЙКОДЕРМА** - белые пятна кожи.

**ЛЕЙКОМА** - бельмо роговицы (стойкое помутнение роговой оболочки глаза).

**ЛЕЙКОПЛАКИЯ** - молочно-белые пятна на слизистых оболочках; возникают при гиповитаминозах А и В, воспалительных процессах и длительных раздражениях слизистых оболочек (при курении, чрезмерном употреблении алкоголя, плохих протезах зубов и т.п.).

**ЛЕПРА** - проказа.

**ЛЕТАЛЬНЫЙ** - смертельный.

**ЛЕТАРГИЯ** - мнимая смерть; болезненный сон, длящийся от нескольких часов до нескольких недель с почти неощутимым в тяжелых случаях дыханием и пульсом; летаргия может быть одним из проявлений истерий.

**ЛИГАТУРА** - нить для перевязки сосуда.

**ЛИКВОР** - спинномозговая (цереброспинальная) жидкость, близкая по составу к лимфе и заполняющая полости спинного и головного мозга, а также пространства между мозговыми оболочками; является внутренней питательной средой мозга и служит для выведения продуктов его обмена.



### ГРИБНЫЙ САЛАТ

Отварную рыбу остудить, разделить от кожи и костей, разобрать на мелкие кусочки, заправить томат-пастой, уксусом, растительным маслом, майонезом. Все перемешать, выложить горкой в салатник, сверху украсить нарезанным крутым яйцом, свежими или консервированными помидорами, мелко нарубленным зеленым луком, зеленью петрушки, укропом.

**На 4 порции (в граммах):** рыба отварная - 400, масло растительное и майонез - по 80, уксус - 40, томат-паста - 20, яйцо, помидоры, зеленый лук, зелень, соль по вкусу.

### КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

Размять вареный картофель вместе с предварительно замоченными в воде и отжатыми ломтиками хлеба, добавить тертый сыр и мелко нашинкованные капусту, лук, болгарский перец, соль. Сформированные котлеты опускать в воду, разболтанную с мукой, а потом обваливать в сухарях. Жарить на антипригарной сковороде почти без масла. Подавать на стол со сметаной или грибным соусом.

**Соус из свежих грибов:** грибы мелко нарубить и прожарить с луком, добавить муки и через некоторое время - воды (на 250 граммов грибов - 1 луковица, 2 стакана воды).

УИД  
НОВАЯ  
газета

Моя судьба





## 27 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

Не лучший день для приема сильнодействующих лекарственных препаратов, особенно способных оказывать наркотическое воздействие - они могут оказывать парадоксальное действие. Сны имеют значение. Визит к специалистам по экстрасенсорике и космознергетике также лучше перенести на другое число. Сны не сбываются.

## 28 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

Может возрасти чувствительность нервной системы. Вечером лучше отказаться от выяснения отношений в семье, просмотра детективов и фильмов ужасов, ограничить общение с компьютером. Можно лечить болезни сердца. Сны несут ложную информацию.

## 29 ИЮНЯ, СУББОТА

Сегодня угнетаются энергетические каналы, «управляющие» кожей. Могут напомнить о себе старые кожные болезни, вскрыться раны. Рекомендована чистка лимфатической системы. Эффективно проведение массажа. Сны не сбываются.

## 30 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Повышается чувствительность ступней ног, также могут увеличиваться лимфатические узлы, распухать вены. Вечером не рекомендованы хирургические операции: они могут вызвать повышенную кровопотерю. Благоприятный день для чистки кишечника.

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- ◆ Синдром раздраженной кишки
- ◆ Налет на зубах
- ◆ Дегенерация сетчатки
- ◆ Гимнастика в постели
- ◆ Прогнозы магнитных бурь

своевременным, эффективным лечением.

## ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ ПОЛЕЗНА

Для сохранения здоровья детей школьные программы надо разгрузить. Такое мнение высказал министр здравоохранения России Юрий Шевченко после заседания коллегии, посвященной физическому воспитанию в образовательных учреждениях.

Министр считает, что для сохранения здоровья детей «кое-что из школьных программ можно убрать». Вся система образования России долгое время была нацелена на то, «чтобы дать больше информации». В результате только 10 процентов детей здоровы, остальные имеют хронические заболевания, сказал министр.

Гармоничная натура формируется «отнюдь не только конкретными знаниями», считает министр. Он убежден, что физическая усталость «полезна для физиологии молодого человека». А интеллектуальная усталость, по его мнению, «страшная вещь, за ней цепляются всякие виды патологий - психические расстройства, сердечно-сосудистые и другие».

[www.medlenta.ru](http://www.medlenta.ru)

## СМЕХОТЕРАПИЯ

Главврач спрашивает практиканта:

- Ваш первый пациент, коллега, выздоровел, почему же вы так угнетены?

- Видите ли, профессор, я никак не могу понять, почему он все-таки выздоровел?

- Не волнуйтесь! Операция аппендицита - одна из самых простых!

Больной в ужасе срывается со стола и несется к выходу. Его останавливает какой-то врач:

- Но ведь медсестра сказала правду!

- Но говорила это она не мне, а хирургу!

Из речи главврача больницы:

- Посетители залезают к больным через окно шестого этажа.

цы для выведения продуктов его обмена.



Моя судьба - в моих руках!

- Как добиться успеха
- Как избежать одиночества
- Как наладить погоду в доме
- Как избавиться от болезней
- Как превратить недостатки в достоинства

Это и многое другое читайте в «Уютной газете», которая теперь выходит 1 раз в две недели

Основная подписка с 14 мая. Индекс 15058.  
Цена на 1 мес. - 13 руб. 33 коп., 3 мес. - 39 руб. 99 коп., 6 мес. - 79 руб. 98 коп.



## Почему же он выздоровел?

Поэтому посетителей становится все меньше, а больных все больше.

Два соседа встречаются на лестничной площадке.

- Как дела, Коля?

- Да плохо, все время в боку колет.

- Покажи, где.

- Здесь.

- Это печень.

- А ты что, врачом работаешь?

- Нет, милиционером.

- Ну, просто сердце кровью обливается, как вижу этих заспиртованных животных!

- Да что ты, там же всего три лягушки.

- Вот именно - три лягушки. А спирта - литров десять!

Доктор встречается своего давнего пациента...

- Здравствуй, на удивление хорошо выглядите! Как ваша язва?

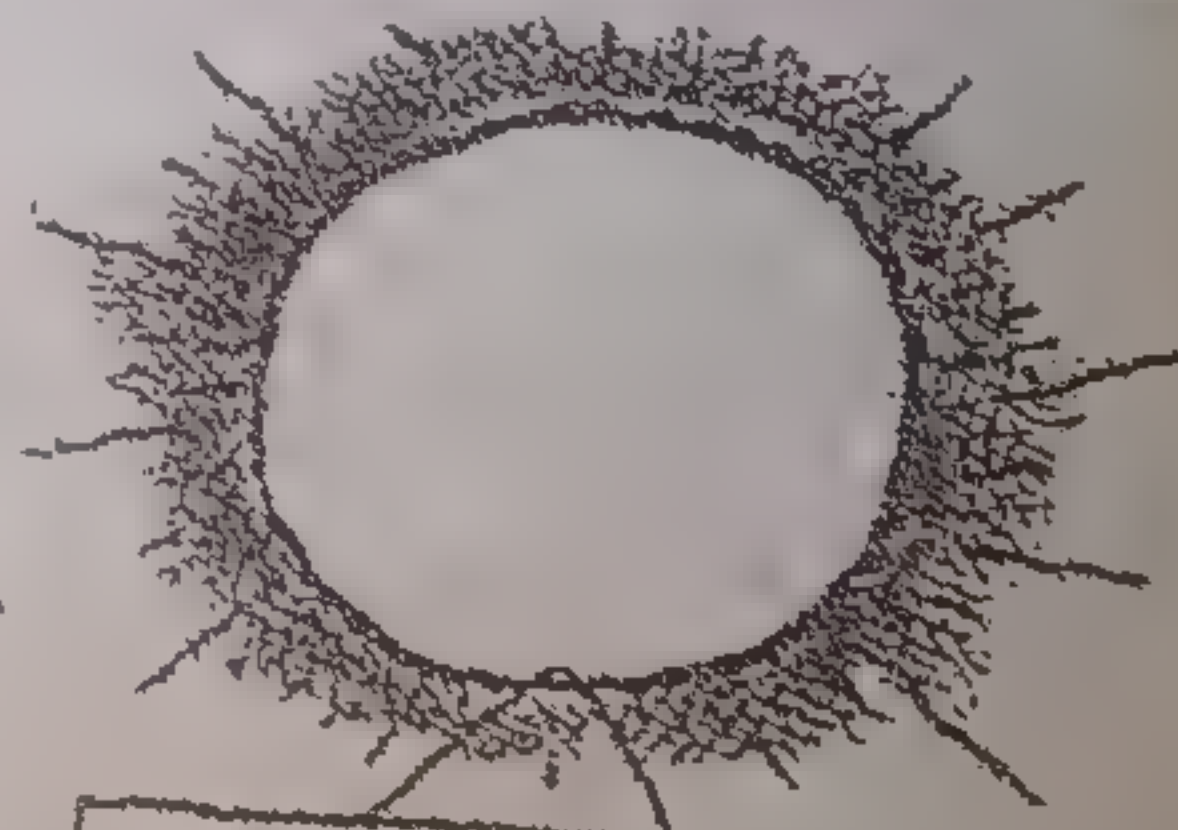
- Уехала на неделю к матери!

Разговаривают две подруги.

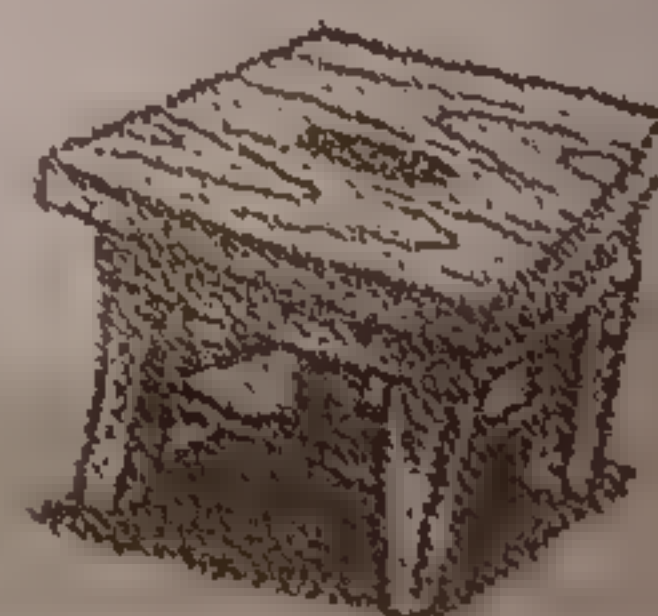
- Слушай, ты не посоветуешь мне хорошего врача?

- Зайди на [www.doktor.com](http://www.doktor.com), там около 10 000 практикующих докторов с полной информацией о них. А тебе какой врач-то нужен?

- Мне? Мне нужен холостой...



МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ



Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН  
Телефон 32-78-14.  
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

Рекламное агентство  
Директор, зам. директора:  
телефон 34-88-20  
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54  
Региональная группа, тел./факс 34-88-22  
E-mail: [reclama@idnp.ru](mailto:reclama@idnp.ru)

«Твое здоровье»  
№25 (228), июнь 2002 г.  
Адрес редакции: 603126,  
Нижний Новгород,  
ул. Родионова, дом 192, корп. 1  
Телефон 32-78-16  
Главный редактор  
В. В. ШАБАНОВА

E-mail: [zdorovye@idnp.ru](mailto:zdorovye@idnp.ru)  
Адрес в Интернете: [www.idnp.ru](http://www.idnp.ru)

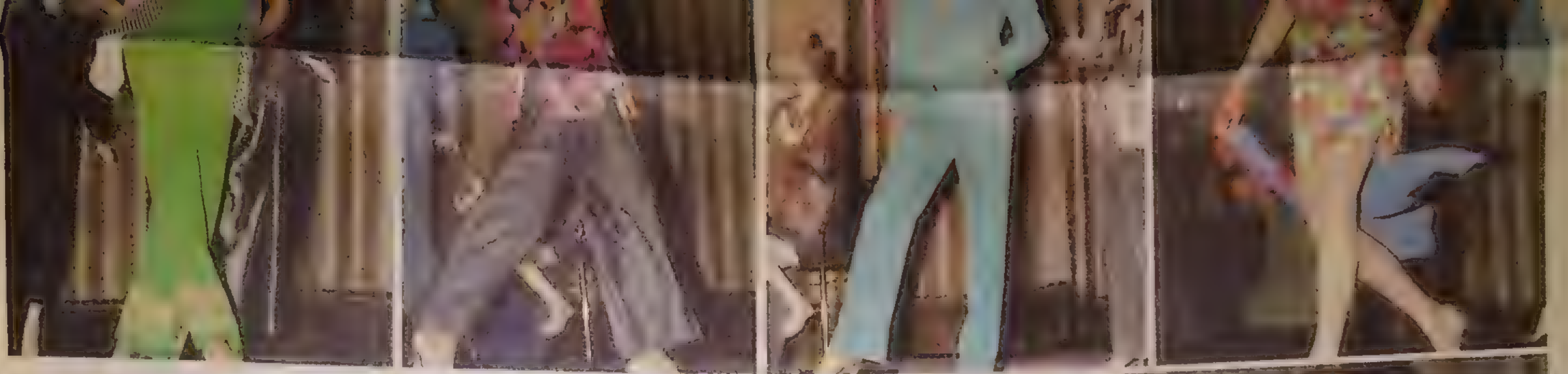
Служба распространения и доставки  
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16  
E-mail: [dostavka@idnp.nnov.ru](mailto:dostavka@idnp.nnov.ru)

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000  
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5675  
Подписано к печати 14 июня 2002 г. в 16 часов (по графику) - в 16 часов  
Отпечатано в ФГУП «Нижполиграф»  
Н. Новгород, ул. Вокзальная 3,  
Тираж 22113 экз. № 1078025.  
Цена: 1 рубль 33 копейки.  
Подписано в печать 14.06.02  
51309









# УБЕГАЮЩИЙ АВГУСТ



Лето клонится к закату. Но не спешите убирать яркие легкие наряды. Воздух по-прежнему жарок, и солнце безоблачно улыбается нам. Спешите поймать убегающий август, старайтесь проводить на свежем воздухе все свободное время, наслаждайтесь бархатным теплом.

Фаворитом августа по праву считаются брюки — говорит модельер Ганя Федорова. В моде любые ткани, самые невероятные расцветки. Силуэт — легкий, ниспадающий. В таких брюках, даже не обладая идеальной фигурой, вы будете чувствовать себя уютно и непринужденно.

По-прежнему актуальны открытые топы из полупрозрачных шифоновых тканей. Они послужат отличным дополнением и к вечернему жакету, и к легкой просторной рубашке. Кстати, такая рубашка из яркой набивной ткани с успехом заменит ваше платье на отдыхе.

Для прохладного вечера отлично подойдет однотонная приталенная блуза в сочетании с брюками. В ней не так жарко как в пиджаке, а смотрится она

не менее элегантно. Вообще-то мода этого сезона отдает предпочтение моделям полуприлегающего силуэта из мягких тканей под шелк.

Без блеска сегодня все равно не обойтись. Тонкие серебряные нити сделают нарядной любую консервативную по силуэту вещь.

Обладательницам красивых ног еще представится возможность пощеголять в коротких ярких юбочках, легко сочетающихся с различными майками, топами, блузончиками.

Не забывайте про необходимые дополнения — легкие шифоновые шарфики.

Если же осень все же напоминает о себе непогодой, вас выручит элегантная брючная пара. При желании брюки можно заменить на юбку.

И последнее. Не стоит гоняться за натуральными тканями. Бесспорно, бархат, кашемир, шелк всегда великолепны. Но и среди синтетических и полусинтетических есть ткани, по своим качествам ничуть не уступающие натуральным.

**Анна ФОМИНА,**  
искусствовед.



**ПОЛЕЗНО  
И МОДАНО**



КУШАТЬ  
ПОДАНО

# РЫБНЫЕ ФАНТАЗИИ

Если вам наскучили привычные котлеты и отбивные и захотелось чего-то совершенно необычного, отведайте рыбу. Сегодня два замечательных повара поделятся своими лучшими рецептами рыбных блюд.



**СУДАК**  
**пани Велевской**

В одном из лучших московских клубных ресторанов "Фео" молодой повар

На гарнир подаются "бочонки" из картофеля и моркови

## Картофельную шубой

А вот в ресторане "Сударь" повар Александр ШАРАН угостит вас фаршированным карасем, да еще и под картофельной шубой.

Рыбу очистите от чешуи и удалите внутренности. Затем нужно приготовить фарш, состоящий из сыра, креветок, сливочного соуса или просто сливок. Нафаршируйте этой массой карася, смажьте сметаной и добавьте перец и соль.

Из сырого картофеля нарежьте "чешуйки" и уложите их на рыбу. В духовке запекайте блюдо до готовности.

В качестве гарнира лучше всего подавать овощи.

Для одной порции вам понадобится: один карась, 100 г картофеля, 70 г сливочного соуса, 30 г креветок, 20 г сметаны, 10 г сыра, 10 г лимона, 30 г моркови, 20 г оливок, 20 г салата, 1 помидор.





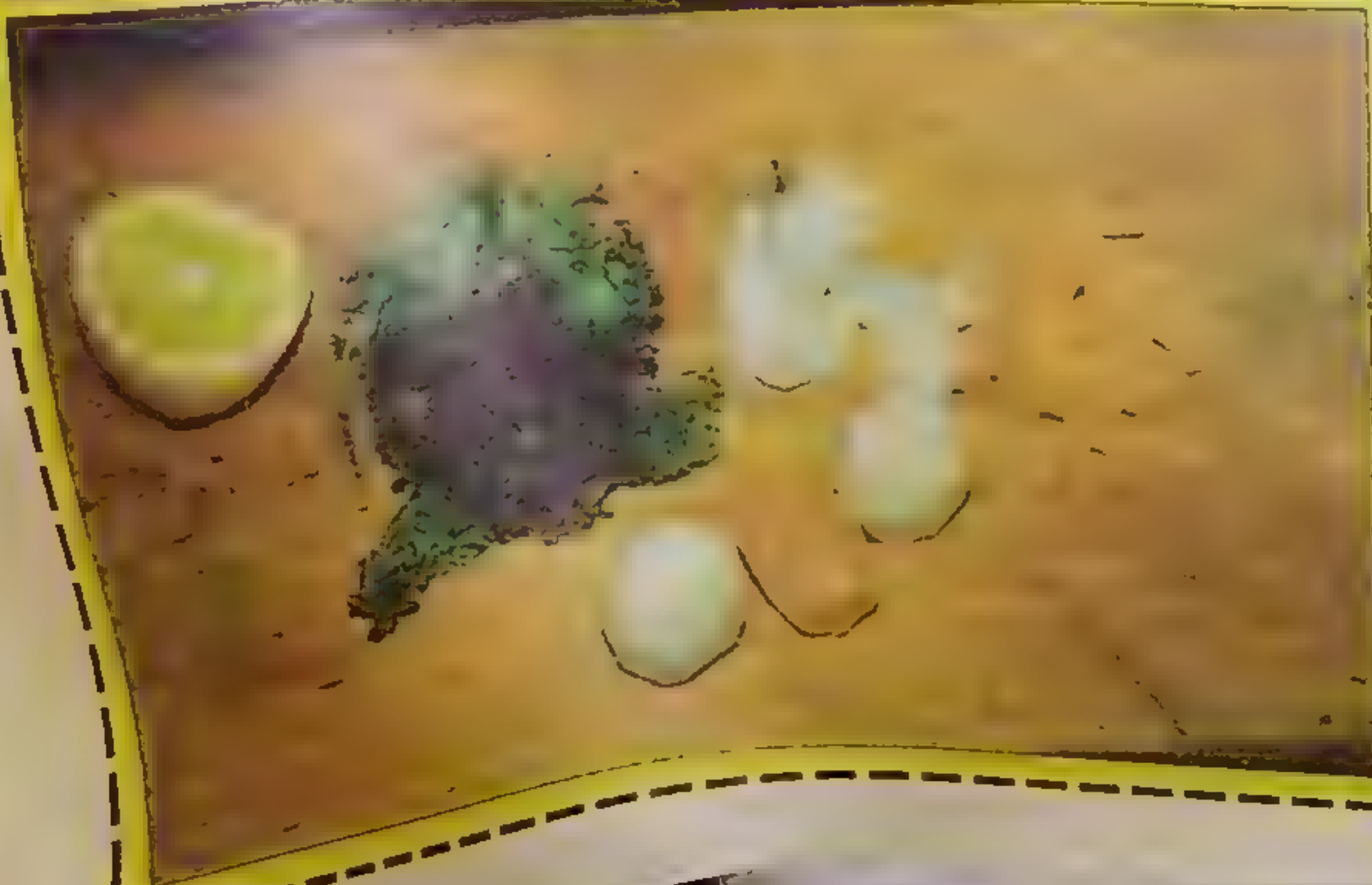
# СУДАК ПАНИ ВАЛЕВСКОЙ

В одном из лучших московских клубных ресторанов "Фео" молодой повар Алексей СТРУВОВ может предложить вам отведать "Судака пани Велевской".

Филе судака "восьмеркой" насаживают на шпажку и припускают в воде с добавлением белого вина. Затем в том же бульоне отваривают раков.

На гарнир подаются "бочонки" из картофеля и моркови, отваренных в подсоленной воде с белым вином. Украшается блюдо лимоном и зеленью.

Для приготовления одной порции вам понадобится: 150 г судака, два рака, 80 г картофеля, 45 г моркови, 40 г белого вина, 40 г лимона, 15 г зелени.



не  
ре  
бл

влей  
доба  
конч  
полу  
тс. Р  
кажд  
пешк  
них р  
ну  
еще  
Улож  
зог  
пр  
ку.

луч  
кой  
мян  
верн  
уже  
дава  
горя



# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## ДОЖДЕВИК ДЛЯ ПРОСТУЖЕННОГО ГУРМАНА

Эти замечательные съедобные грибы почему-то никто за грибы не считает. Между тем дождевики - белые шарики разной величины, которые в "зрелом возрасте" превращаются в сухой порошок ("дедушкин табак"), обладают тонким ароматом и приятным вкусом. А еще имеют прекрасные лечебные свойства.

Мякоть молодых дождевиков белая, душистая, сочная. Именно в это время они съедобны. А рассыпчатый порошок зрелых грибов используют при насморке и простуде: достаточно засыпать его в нос и поглубже вдыхать. Эффект - моментальный... На любой стадии зрелости дождевик, приложенный к ране, останавливает кровотечение. В старину у английских цирюльников всегда стояла посуда с дождевиками для обработки порезов при бритье.

Чистят их, срезая корешок и по возможности стараясь снять твердую оболочку. Молодые дождевики надо сразу бросать на сковороду или в бульон (получится прозрачный, с сильным грибным запахом), а те, что постарше, досушите на солнце и храните в закрытой темной посуде (пригодится как кровоостанавливающее средство и для приготовления противопростудного лечебного чая: вытряхиваете порошок из сухих грибов в ста-

### ПРОТЕРТЫЙ СУП ИЗ ДОЖДЕВИКОВ И ЛУКА-ПОРЕЯ

300 г грибов, 5 стеблей лука-порея, картофеля, столовая ложка зелени петрушки, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки сметаны, бульонный кубик, соль и перец.

Почистите и нарежьте луковицу. Разогрейте в кастрюле масло и протомите в нем лук 5 минут. Нарежьте грибы. Помойте, почистите и нарежьте лук-порей и картофель. Засыпьте все в кастрюлю и тушите 10 минут. Залейте нужным количеством кипятка, добавьте бульонный кубик и варите под крышкой полчаса. Затем сделайте пюре, посолите и поперчите по вкусу. Подавая на стол, посыпьте зеленью и добавьте сметану.

### ДОЖДЕВИКИ С ПОМИДОРАМИ

700 г грибов, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, по столовой ложке мелко нарезанной зелени петрушки, базилика и шалфея, 2 столовые ложки муки, полстакана оливкового масла, 50 г сливочного масла, соль и перец.

Половину дождевиков нарежьте на ломтики, обваляйте в муке и подрумяньте на сковороде в горячем оливковом масле. Затем мелко порубите остальные грибы, почистите и разомните чеснок. Обдайте кипятком помидоры, снимите с них кожи-

помидоры, а спустя 3 минуты - мелко порубленные дождевики. Посолите, поперчите и тушите на малом огне без крышки, пока соус не загустеет.

В глиняную посуду укладывайте слоями, чередуя жаренные грибы и грибы в соусе. Подрумяньте несколько минут в духовке и подавайте на стол.

### ЖАРЕННЫЕ ДОЖДЕВИКИ

500 г грибов, 2 столовые ложки зелени петрушки, лука-шалот, 2 столовые ложки растительного масла и 30 г сливочного, соль, перец.

Грибы нарежьте ломтиками. Почистите, мелко нарежьте лук и протомите его несколько минут в смеси сливочного и растительного масла. Добавьте грибы, петрушку и жарьте 15-20 минут на малом огне, помешивая. Подавайте сразу же, например, с картофельным пюре, с рисом, макаронами или с зеленым салатом.

500 г грибов, 2 луковицы, столовая ложка томатной пасты, 2 лавровых листа, стакан оливкового масла, 2 сладких перца, стручок острого перца, 2 помидора, 100 г копченой грудки, соль и перец.

Оливковое масло перемешайте с томатом. Покрошите в него острый перец и лавровый

Как известно, в азербайджанской кухне существует более 2 тысяч видов приправ. Я, конечно, все их предложить не смогу, но самыми традиционными поделюсь.

### ЧИХЫРТКА

Вам понадобятся 5 головок репчатого лука, курица, десяток яиц. Лук поджарьте на топленом масле. Курицу или окорочка отварите. Мясо мелко порежьте, добавив чуть-чуть лимонной кислоты или лимонного сока. Запейте яйцами, добавьте соль и перец по вкусу. Поставьте тушиться на 20-25 минут, плотно закрыв сковороду крышкой.

### ПАРЧЕ

7 головок репчатого лука обжарьте на топленом масле. Полкило мяса (лучше говядины или баранины) отварите, мелко нарежьте и, смешав с луком, обжарьте. Каштаны отварите в течение 5 минут, очистите от шкурок, смешайте с мясом и луком, добавьте по вкусу соль и

## ПАРАД ПРИПРАВ

Парча еще раз тщательно перемешайте и оставьте на огне тушиться до готовности минут на 20-30.

### ПРИПРАВА С ЗЕЛЕНЬЮ

Вам понадобятся по 5 пучков зеленого лука, кинзы, укропа. Все это нужно мелко нарезать. 7-8 головок репчатого лука обжарьте, а когда испарится вода, добавьте на сковороду зелень, затем положите немного лимонной кислоты, соль и перец. Все тщательно перемешайте и оставьте на огне минут на 10-15.

Все эти блюда можно подавать с рисом, картофелем. А приготовить их просто и главное - быстро.

Самира СУЛТАНОВА.  
Махачкала.

## ОБЕД ИЗ КОТЕЛКА

Если вы решили провести выходной день на природе, то о еде следует подумать заранее. Я предлагаю приготовить обед на костре. Меню исключи-тельно простое, зато вкус потрясающий. К тому же и готовить такой обед очень интересно. Даже дале-



Чистят их, срезают корешок и по возможности стараются снять твердую оболочку. Молодые дождевики надо сразу бросать на сковороду или в бульон (получится прозрачный, с сильным грибным запахом), а те, что постарше, досушите на солнце и храните в закрытой темной посуде (пригодится как кровоостанавливающее средство и для приготовления противостудного лечебного чая: вытряхиваете порошок из сухих грибов в стакан кипятка и настаиваете минут 10).

Из дождевиков можно приготовить массу вкусных блюд. Хорошо добавлять в омлеты, в тесто для блинчиков.

700 г грибов, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, по столовой ложке мелко нарезанной зелени петрушки, базилика и шалфея, 2 столовые ложки муки, полстакана оливкового масла, 50 г сливочного масла, соль и перец.

Половину дождевиков нарежьте на ломтики, обваляйте в муке и подрумяньте на сковороде в горячем оливковом масле. Затем мелко порубите остальные грибы, почистите и разомните чеснок. Обдайте кипятком помидоры, снимите с них кожицу, разрежьте поперек и выдавите зернышки.

На сковороде разогрейте сливочное и остаток оливкового масла, добавьте чеснок, травы,

ним салатом.

#### ШАШЛЫК С ДОЖДЕВИКАМИ

500 г грибов, 2 луковицы, столовая ложка томатной пасты, 2 лавровых листа, стакан оливкового масла, 2 сладких перца, стручок острого перца, 2 помидора, 100 г копченой грудинки, соль и перец.

Оливковое масло перемешайте с томатом. Покрошите в него острый перец и лавровый лист. Посолите, поперчите, перемешайте и оставьте все минут на тридцать.

Помойте, почистите и нарежьте овощи, грибы и грудинку на кусочки в 1,5 - 2 см. На шпажки для шашлыков нанизывайте, чередуя, помидоры, грудинку, лук, грибы и сладкий перец. Положите шашлычки на большое блюдо, залейте маринадом, поворачивая так, чтобы покрыть их соусом со всех сторон. Затем жарьте до готовности в гриле или на углях, часто поворачивая.

Ильмира СТЕПАНОВА.  
Санкт-Петербург.

**Обычно грибы сушат на солнышке или, в крайнем случае, над плитой или в духовке. Это не всегда удобно, к тому же редко удается хорошо просушить целые грибы. А вот приготовив грибной порошок, вы сэкономите массу времени и сил.**

Прежде всего надо сделать специальные рамки. Сколотите их из деревянных брусков точно по размеру противней, вставляющихся в духовку, и обтяните их марлей.

Теперь отберите крепкие не червивые грибы (переросшие и дряблые лучше не использовать), очистите их от сора, земли и протрите чистой сухой тряпочкой. Мыть грибы нежелательно, так как вымытые грибы плохо сохнут. Острым ножом нарежьте грибы тоненькими ломтиками (не больше чем полсантиметра). Разложите их на подготовленную рамку и выставьте немного посушиться на солнце. Затем поместите рамку с грибами в духовку. Оптимальная температура для сушки - сначала 40-50 градусов, затем доведите до 60-70. Причем дверца духовки должна быть немного приот-

Виктор ОХРИЦ.  
Ясногорск  
Тульской области.

## АХ, КАКИЕ ХАЧАПУРИ!

До 1996 года наша семья жила в Грузии, и я неплохо знаю грузинскую кухню. Хочу поделиться рецептами хачапури - традиционного грузинского блюда.

#### ХАЧАПУРИ НА ПРОСТОКВАШЕ

В эмалированную посуду влейте пол-литра простокваши, добавьте щепотку соли, соду на кончике ножа, муку - так, чтобы получилось не очень крутое тесто. Разделите его на 5 частей, из каждой раскатайте тонкие лепешки, положите на каждую из них ровным слоем подготовленную начинку, защипните их и еще раз осторожно раскатайте. Уложите на предварительно разогретую сковороду швом вниз, прикройте крышкой - и в духовку.

Масло добавлять не надо, лучше присыпьте сковороду мукой. Когда одна сторона подрумянится, хачапури нужно перевернуть и продолжать печь, но уже не накрывая крышкой. Подавать к столу хачапури лучше горячими.

Для начинки нужно взять 500 г творога, отжатого досуха через марлю, хорошо посолить, добавить 2 ложки слегка растопленного сливочного масла, яйцо и перемешать все до образования однородной массы. Вместо творога можно использовать сыр, только в этом случае не солить.

#### ХАЧАПУРИ НА МОЛОКЕ

Стакан молока, яйцо и 50 г размягченного сливочного масла тщательно перемешайте в эмалированной посуде, добавьте немного соды, 3 стакана муки и замесите крутое тесто. Разделите его на две части, раскатайте, положите начинку, защипните. Печь хачапури нужно так, чтобы подрумянились обе стороны.

Начинка такая же, как и в предыдущем случае.

#### ХАЧАПУРИ НА ЯЙЦАХ

2 яйца тщательно взбейте с одной столовой ложкой растопленного масла, добавьте щепотку соли, пол чайной ложки соды, погашенной чайной ложкой уксуса, влейте полтора стакана воды и быстро замесите тесто средней густоты. Разделите его на две части, каждую раскатайте по длине противня, посыпьте мукой. Выложите лепешку на противень, ровным слоем положите начинку, накройте второй лепешкой, защипните по краям и выпекайте в духовке до готовности.

Виктор ОХРИЦ.  
Ясногорск  
Тульской области.

## ЕСЛИ ВЫ ПОДУМАЛИ

Если вы решили провести выходной день на природе, то о еде следует подумать заранее. Я предлагаю приготовить обед на костре. Меню исключительное простое, зато вкус потрясающий. К тому же и готовить такой обед очень интересно. Даже далекие от увлечения кулинарией мужчины с удовольствием чистят картофель, бегают за водой, приносят дрова для костра и вообще становятся другими людьми.

#### КУЛЕШ

В котелок положите 3-4 порезанные луковицы, маленькие кусочки сала (примерно 100 г) и немного поджарьте. Затем налейте воды и доведите до кипения. В кипящую воду положите 2 стакана промытого пшена, 8-10 порезанных картофелин, посолите и варите до готовности. Не забывайте только время от времени помешивать в котелке, чтобы не пригорело. Кулеш будет гораздо вкуснее, если он немного настоится.

#### ШАШЛЫК

Мясо готовят накануне. Сви-нина нарезается небольшими кусочками, лук - колечками, до-

бавляется немного уксуса, соль по вкусу и на 10-12 часов ставится в холодильник.

Кусочки мяса и лук нанизывают на металлические шампуры и жарят на углях, время от времени поворачивая кусочки.

#### УХА

В котелок положите хорошо очищенную рыбу, целую луковицу и залейте водой. Как только вода закипит, положите лавровый лист, перец, соль и варите до готовности. При желании можно добавить картофель.

Нина БОРИСОВА.  
Прокопьевск  
Кемеровской области.

## ГРИБНОЙ ПОРОШОК

крыта, чтобы обеспечить испарение влаги, выделяемой грибами. Таким образом постепенно грибы дойдут до твердого и ломкого состояния.

Высушенные кусочки измельчите в кофемолке. Полученный порошок обязательно просейте, отделите оставшиеся крупные частицы, подсушите их еще немного и только потом снова перемелите в кофемолке.

Грибной порошок засыпьте в сухие стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками.

Использовать его можно в качестве приправы к самым различным блюдам. Несколько щепоток порошка залейте водой на полчаса так, чтобы получилась набухшая масса, которая добавляется в блюдо минут за 15 до готовности. Аромат и вкус будут не хуже, чем при использовании свежих грибов.

Кстати, для приготовления порошка можно брать не только традиционные белые грибы, подосиновики, подберезовики или опята. Вполне подойдут лисички и рыжики, которые не используются для традиционной сушки. К тому же вы можете сделать как несколько сортов порошка из различных наиболее любимых вами грибов, так и ассорти из разных видов.

Леонид  
НАЗАРОВ.  
Ижевск.

КУЛИНАРНО  
ПОДРОБНО



наша  
экспертница

Мы с семьей собираемся поехать отдыхать в Анталию и ради такого случая решили приобрести хороший фотоаппарат - несложный в обращении, но надежный, чтобы снимки получились хорошие и память осталась на всю жизнь. Какую модель посоветуете приобрести?

Кирилл СУВОРОВ.  
Москва.

На рынке сегодня представлено множество моделей фотоаппаратов - и простых, и сложных. Эксперты журнала "Спрос" протестировали компактные фотоаппараты с простым объективом, которые удобно взять с собой в дорогу.

Было протестировано 15 фотоаппаратов - все максимально широко представленные на московском рынке отечественные компактные модели ФЭД 50, ЛОМО-КОМПАКТ, ZENIT 502 P, СМЕНА



8М - и 11 моделей наиболее распространенных у нас зарубежных фирм OLYMPUS LT-1QD, PENTAX Espio Mini, YASHICA T5, CANON Prima Mini II, PRAKTICA P90 AF Super, KODAK KD 40, MINOLTA AF - Big Finder, KONICA Big Mini VX 701D, NIKON AF 230, SOLIGOR AF-36 Mini, SAMSUNG AF-444 WR.

При выборе образцов для теста приоритет отдавался более оснащенным моделям этого класса, последним разработкам изготовителей, а также защищенным от влаги и максимально компактным аппаратам.

"Эх, дороги... Пыль да туман..."

Учитывая разные климатические условия в походе или путеше-



роют-ность сотрясений в транспорте, мы включили в тест испытания, имитирующие автомобильную тряску и вибрацию моторов самолета. Кроме того, фотоаппараты YASHICA и SAMSUNG, производители которых заявили о защите от влаги, проверялись в условиях повышенной влажности. Все модели отлично выдержали эти испытания, продемонстрировав высокую надежность.

**Внимание: птичка!**

Дальнейшие испытания проводились в нормальных условиях, одинаковых для всех участников теста. Цена большинства фотокамер оказалась довольно точным критерием как качества фотографирования, так и широты возможностей. Такие полезные свойства, как съемка с расстояния около 30 сантиметров, индикация правильной установки фокусировки и необходимости вспышки, мы нашли только у трех самых дорогих фотоаппаратов: OLYMPUS, PENTAX и YASHICA. У них же (если не брать в расчет модели без автофокуса) есть и наибольший выбор выдержек и диафрагм.

На первый взгляд оказавшиеся довольно схожим каче-

# ФОТО НА ПАМЯТЬ

ство всех полученных фотографий. Ошибка работы автоматики при установке экспозиции (за исключением отказа на морозе камеры SOLIGOR) была в пределах полутора шагов и существенно не сказалась на качестве снимков. Четкость прорисовки и точность фокусировки лучше у четырех самых дорогих моделей теста.

Аутсайдерами по автофокусировке оказались KODAK, NIKON и отечественный ZENIT. Многие фотоаппараты из средней ценовой группы неточно наводят фокус на ближний план. Камеры данного класса оснащены близкофокусными объективами, что создает большую глубину резкости, но искажает изображение по краям. Это часто проявляется в ухудшении резкости по краям кадра (кроме YASHICA и ЛОМО-КОМПАКТ) и кашировании, то есть затемнении изображения в углах кадра.

Реальные границы кадра относительно рамок видоискателя чаще всего шире примерно на 10-20 процентов, что наводит на мысль об их бесполезности. Для близкого пользователя изображения в видоискателе окажется нерезким у моделей OLYMPUS, KODAK, NIKON, ZENIT и ЛОМО-КОМПАКТ.

Тестовые фотографии продемонстрировали неспособность

всех без исключения моделей, вне зависимости от способа защиты, существенно уменьшить эффект "красных глаз" при съемке со вспышкой. Фотоаппараты ФЭД, ЛОМО-КОМПАКТ и СМЕНА не имеют встроенной вспышки, но могут работать с автономной.

Учет четырех моделей и есть режим панорамы, но, по сути, это не расширение угла зрения, а лишь обрезка изображения сверху и снизу. Зато требует специальных условий при печати кадра. Все участвующие в тесте фотоаппараты с автофокусом при удержании спусковой кнопки фиксируют наводку на резкость, тем самым позволяя осуществить перенос фокуса.

При съемке портрета против солнца у моделей OLYMPUS и PENTAX автоматически срабатывает вспышка, освещая лицо и улучшая качество снимка.

Многие импортные модели снабжены не слишком качественными переводами инструкций на русский язык, сделанными торгующими фирмами. Лучшую фирменную русскоязычную инструкцию имеет CANON. Из отечественных фотоаппаратов лучшая инструкция у СМЕНИ - ее можно рекомендовать как пособие начинающему фотографу.

**Выбор за вами**

Если средства позволяют, то в путешествие лучше взять дорогую модель фотоаппарата с автофокусом: CANON Prima Mini II, OLYMPUS LT-1QD, PENTAX Espio Mini, YASHICA T5, CANON Prima Mini II, PRAKTICA P90 AF Super, KODAK KD 40, MINOLTA AF - Big Finder, KONICA Big Mini VX 701D, NIKON AF 230, SOLIGOR AF-36 Mini, SAMSUNG AF-444 WR.

PENTAX Espio Mini, OLYMPUS LT-1, - больше надежды получить качественные кадры.

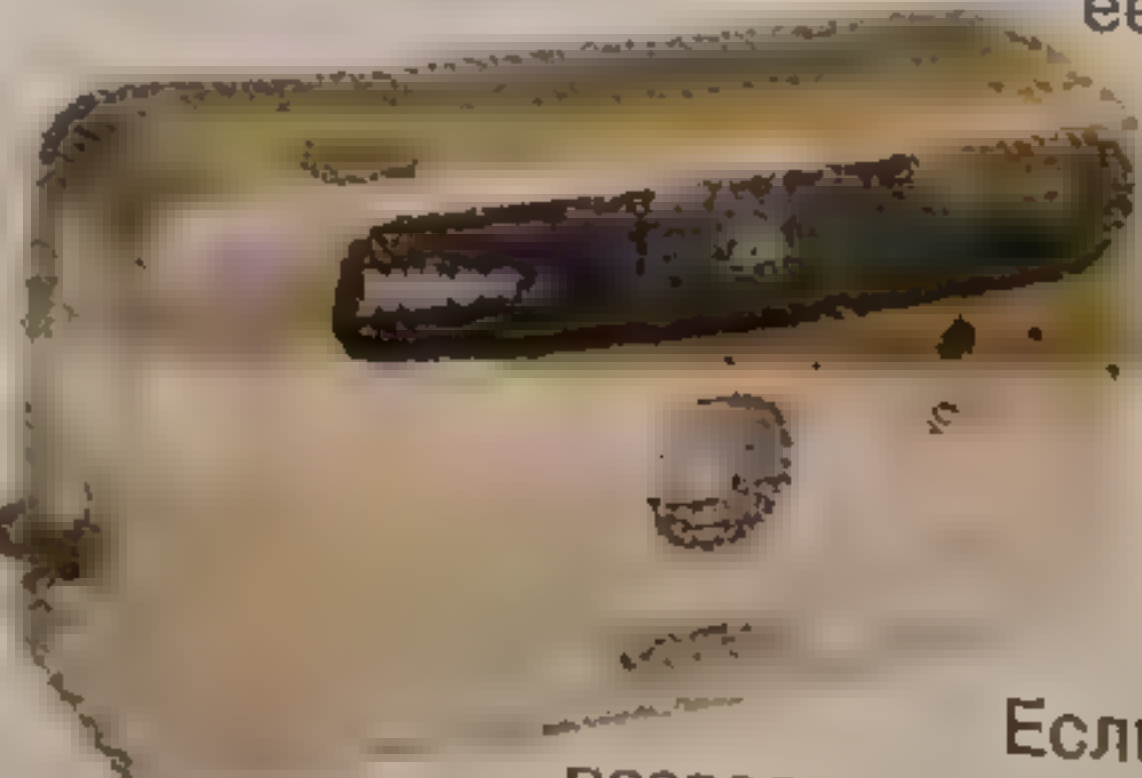
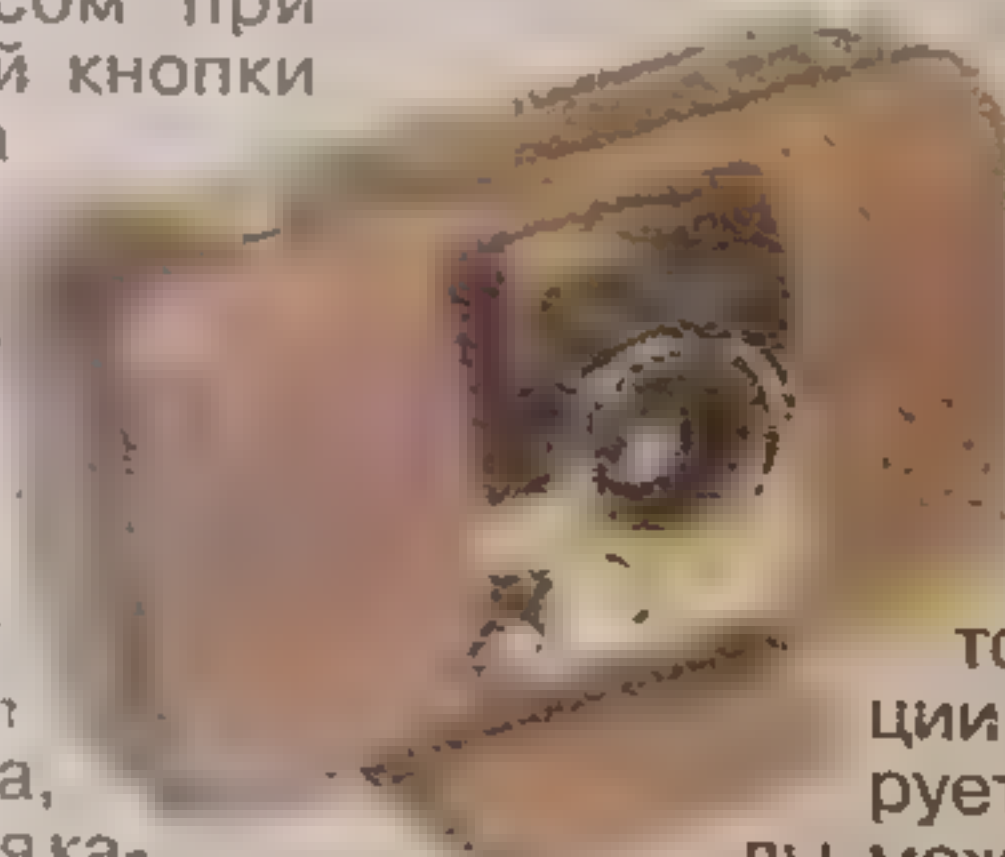
Если повышенная резкость на всех планах вас не очень беспокоит, то подойдут "середняки" теста - по цене и качеству: MINOLTA AF-Big Finder, SAMSUNG AF-444WR, PRAKTICA P90 AF Super, KONICA Big Mini VX 701D.

Если вас не очень беспокоит резкость и точность экспозиции и вы не планируете снимать слайды, можно использовать все остальные автофокусные модели, участвовавшие в тесте. Только не берите на лыжный курорт или в высокогорный поход KODAK KD 40 и SOLIGOR AF-36 Mini.

Тем, кто собирается в путешествие по воде или отправляется на острова с влажным тропическим климатом, подойдут модели YASHICA или SAMSUNG.

Тот, кто может установить резкость и без автофокуса и кого больше волнует качество снимков и невысокая цена, не пожалее, выбрав отечественную технику - ЛОМО-КОМПАКТ и ФЭД 50.

А когда мало денег и места в рюкзаке, но есть опыт ручной съемки или желание научиться самому фотографировать, то можно взять с собой СМЕНУ 8М. Если правильно выставите экспозицию, то качество резкости





KONICA Big Mini VX 701  
NIKON AF 230, SOLIGOR AF-36  
Mini, SAMSUNG AF-444 WR.

При выборе образцов для теста приоритет отдавался более оснащенным моделям этого класса, последним разработкам изготовителей, а также защищенным от влаги и максимально компактными аппаратами.

**"Эх, дороги... Пыль да туман..."**

Учитывая разные климатические условия в походе или путешествии, а также большую ве-

ем как качества фотографирования, так и широты возможностей. Такие полезные свойства, как съемка с расстояния около 30 сантиметров, индикация правильной установки фокуса и необходимости вспышки, мы нашли только у трех самых дорогих фотоаппаратов: OLYMPUS, PENTAX и YASHICA. У них же (если не брать в расчет модели без автофокуса) есть и наибольший выбор выдержек и диафрагм.

На первый взгляд оказалось довольно схожим каче-

Реальные границы кадра относительно рамок видоискателя чаще всего шире примерно на 10-20 процентов, что наводит на мысль об их бесполезности. Для беглого пользователя изображение в видоискателе окажется нерезким у моделей OLYMPUS, KODAK, NIKON, ZENIT и ЛОМО-КОМПАКТ.

Тестовые фотографии продемонстрировали неспособ-

лучшая инструкция у СМЕНИ - ее можно рекомендовать как пособие начинающему фотографу.

### Выбор за вами

Если средства позволяют, то в путешествие лучше взять дорогую модель фотоаппарата с автофокусом: CANON Prima Mini II, YASHICA T5,

модели YASHICA или SAMSUNG. Тот, кто может установить резкость и без автофокуса и кого больше волнует качество снимков и невысокая цена, не пожалеет, выбрав отечественную технику - ЛОМО-КОМПАКТ и ФЭД 50. А когда мало денег и места в рюкзаке, но есть опыт ручной съемки или желание научиться самому фотографировать, то можно взять с собой СМЕНУ 8М. Если правильно выставите экспозицию, то качество резкости вас не разочарует.

# ЛУЧШИЙ ТРЕНАЖЕР - РЕЗИНКА

По телевизору в "Телемагазине" часто рекламируют миниатюрные тренажеры. Правда, стоит это удовольствие, как правило, очень дорого. Говорят, что с помощью всех этих пластмассок, валиков и резинок можно добиться стройной фигуры и даже похудеть. Правда ли это?

**Светлана МЕДВЕДЕВА.**  
Санкт-Петербург.

Шведский журнал для потребителей "Rad&Ron" исследовал различные тренажеры, хорошо известные российским потребителям по рекламе в TV-шопах. Выбор пал на сравнительно недорогие и небольшие по размеру тренажеры.

### БЫСТРО НАДОЕДАЮТ

Испытания 12 образцов тренажеров были проведены на базе Управления по делам потребителей Швеции под руко-

Фото 1

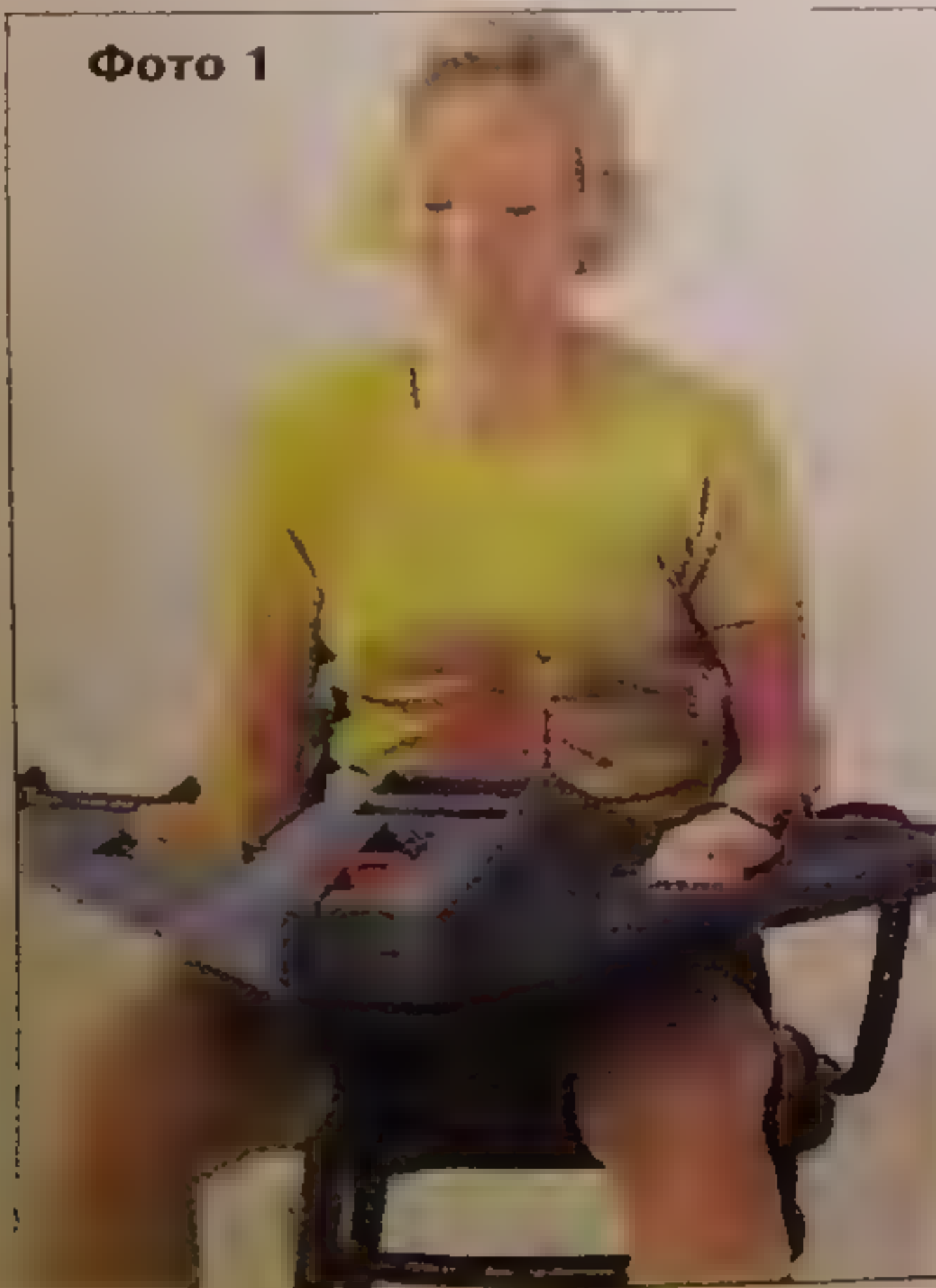


Фото 2



водством тренера по лечебной гимнастике преподавателя Каролинского института Хелены Холмборг. В них участвовали двое привычных к тренировкам людей 30-летнего возраста - Лоттен Экман и Фредрик Перссон. Они помогли опробовать потребительские свойства различных тренажеров. Рост Лоттен 165 см, Фредрика - 183 см. Вместе с тренером они проверяли, насколько легки в освоении тестируемые модели: Abflex, Aerobislide, Abtoner, Ab-trimmer, Buttmaster, Fitness stepper, Friskus balansplatt, Friskus hopper, Tightraner, Friskus gummiband, Skip-snodden, Therraband, - и много ли упражнений можно на них выполнять. Оценивалось также, насколько просто собрать тренажеры, подготовить их к занятиям, подробна ли инструкция по эксплуатации.

"Инструкции, как правило, довольно

плохи, и обычному человеку нелегко собрать тренажер, - констатирует Хелена. - Поскольку нередко тренажеры ориентированы на определенную часть тела и рассчитаны на несколько упражнений, с ними быстро надоедает заниматься. Многие тренажеры можно использовать более эффективно, чем предлагают инструкции. К тому же люди сильно различаются по сложности и своим физическим возможностям, поэтому один и тот же механизм может подходить не всем".

Действительно, Хелене и Фредрику понравился тренажер "Abtrimmer" (фото 1) при упражнении для брюшного пресса, а Лоттен он показался неудобным. Все трое отметили как один из самых удобных тренажер "Aerobislide" (фото 2) - пластмассовый коврик и матерчатые тапочки, хотя для Фредрика коврик оказался несколько коротковат.

Самую низкую оценку получил тренажер для брюшного пресса "Abflex" (фото 3). "Неудобный, скучный, тяжелый в использовании, голый пластик" - таков отзыв о хорошо знакомой россиянам модели.

Наивысших оценок удостоились эластичные ленты-резинки - Friskus gummiband, Skip-snodden, Therraband и скакалка Friskus hopper (фото 4). Они просты в использовании, дешевы и многофункциональны. Одна хорошая резинка, если ее правильно использовать, может заменить целый домаш-

Фото 3



Фото 4



ний спортзал, причем силу сопротивления можно варьировать до бесконечности. Но их, к сожалению, не увидишь в притягательных рекламных роликах. Там есть место только для дорогих тренажеров.

"Если человек здоров и считает, что игра стоит свеч, можно поэкспериментировать с любым из опробованных тренажеров. Ни про один из них нельзя сказать, что он непригоден или опасен, - полагает Хелена. - Но если вы восстанавливаете форму после травмы, то, прежде чем купить и использовать тренажер, обязательно посоветуйтесь с независимым, незаинтересованным в продаже товара специалистом".

**наша экспертиза**



Диабет нередко называют не столько болезнью, сколько особым образом жизни. По мнению врача-эндокринолога с почти сорокалетним стажем Риты МОЛОЧНИКОВОЙ, правильно ответить на этот вопрос должен сам человек, страдающий сахарным диабетом.

## ЕСЛИ ЕСТЬ УМЕЮЩИЕ...

- Если годами не проверять уровень сахара в крови, не показываться эндокринологу, предаваться чревоугодию, вести малоподвижный образ жизни, можно очень быстро заработать не только высокий уровень сахара в крови, но и тяжелые осложнения - глазные, почечные, сердечные, язвы на стопах...

**- Кому и когда нужно начинать регулярные консультации у эндокринолога?**

- Всем мужчинам и женщинам после сорока пяти лет хотя бы раз в полгода. Но в первую очередь представителям так называемой группы риска. Это люди с избыточным весом и высоким артериальным давлением, плохой наследственностью - в семье есть больные сахарным диабетом, кроме того, переболевшие инфекционными или вирусными заболеваниями, женщины, родившие крупных детей весом свыше четырех килограммов, или имевшие выкидыши.

**- Разве все полные, тучные люди подвержены этому заболеванию?**

- Не все. По статистике - семь человек из десяти. Обычно у этой группы лиц болезнь протекает незаметно, без очевидных признаков: сильная жажда, слабость, резкое похудение... Как правило, они обращаются к эндокринологу, когда уровень сахара в крови уже в несколько раз превышает норму или когда оказываются в больнице. Успешное лечение получают 95 процентов пациентов от самого больно-

не дает положительных результатов: пациент не худеет и уровень сахара в крови не снижается.

В этих случаях лекарственные препараты помогают справиться с инсулиновой недостаточностью - основной причиной болезни. Они активизируют работу поджелудочной железы, вырабатывающей этот жизненно необходимый гормон.

При сахарном диабете, связанном с ожирением, а мы рассматриваем именно данный случай, показан и сиофор, который не только снижает уровень сахара в крови, но и способствует уменьшению массы тела.

Благотворно влияет на работу сосудов почек берлиприл, особенно при сопутствующей диабетикам гипертонии. Но необходимо запомнить: любой препарат можно принимать только по назначению лечащего врача.

**- Когда приходится прибегать к уколам инсулина?**

- Если поджелудочная железа не вырабатывает этот гормон или вырабатывает его недостаточно, а лекарственная терапия не дает положительного результата. Чаще всего это наблюдается у молодых людей, болезнь которых не связана с наследственностью и избыточным весом. Но это отдельный разговор.

Хочу напомнить старую истину: чем раньше обнаружено заболевание, тем легче с ним справиться. В настоящее время во многих поликлиниках работают кабинеты, в которых можно бесплатно и за считанные минуты сдать анализ крови на сахарный

# НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА

## Чем лучше мыть голову



В последнее время многие расстроены из-за того, что непомерно выросли цены на различные импортные шампуни. Действительно ли они так хороши, и если да, то какой же все-таки предпочесть за такие деньги?

Влияет больше всего хлопот: волосы секутся, ломаются, особенно в результате химической завивки или окраски высокоэффективными средствами типа "Супра". Затем - моющее средство. Прежде всего на каждой упаковке помимо стандартного рекламного текста написано - для какого типа волос предназначен данный шампунь. Кстати, учтите, что в соответствии с Законом о правах

ней пишут: "Подходит для ежедневного использования"...

- А вот этого как раз делать и не следует. Каким бы мягким и питательным ни был шампунь, мытье нарушает естественный жировой баланс кожи головы, и никакие "пэ-аш 5,5" его не восстанавливают полностью. Мыть голову следует по мере загрязнения. Причем одновременно с мытьем и лечить: жирные волосы - подсушивать, сухие, наоборот, увлажнять. Для этого сегодня существует очень много средств - начиная от специально подобранных шампуней (для волос после "химии", после окраски, для сухих и ломких) и кончая кремами и масками для волос.

**- А есть ли какие-нибудь доступные средства, которыми пользовались еще наши прабабки?**

- Конечно. Для укрепления волос и придания им блеска - отвары крапивы, ромашки, цветков липы, для сухих - раз в месяц накладывайте на волосы маску из смеси яйца и меда. Для нормализации работы кожных желез головы - маски из огурца или растертого сырого картофеля.

Если волосы выпадают прядями, поможет втирание в кожу головы растертого чеснока. Приостановить начинающееся выпадение волос можно, делая раз в месяц компрессы из спиртового настоя плодов настурции. Хорошо также после мытья споласкивать волосы раствором уксуса.

потребителей вся информация о товаре должна быть напечатана по-русски. Покупать шампунь следует не на рынке, а в магазине. "Имя" магазина в какой-то мере является гарантом качества продаваемого товара. Обязательно обратите внимание на фирму-изготовителя и страну изготовления. Хорошие и, между прочим, недорогие шампуни от фирм "Кларол", "Шварцкопф" и "Гарнье". Не стоит покупать продукцию, произведенную в Эмиратах, странах Юго-Восточной Азии, в Польше. К сожалению, памятная многим "Поллена" стала далеко не так хороша, как была когда-то.

**- А могут ли нас порадовать сегодня отечественные производители?**

- Без сомнения. И, замечу,

- Прежде всего львиная доля того, что лежит на лотках, в киосках и в павильонах оптовых рынков - это просто ядохимикаты, произведенные в лучшем случае в Польше по лицензии, а то и вообще где-нибудь на Малой Арнаутской, - рассказывает парикмахер Елена ХОХЛОВА, - настоящий, как сейчас принято говорить, "родной" "Пантин прови" должен был до подорожания стоить более 100 рублей за флакон, а то, что продавалось у нас за 20-30 рублей, зачастую выпускается с нарушением технологии, условий хранения, транспортировки. Так что покупать на рекламу нельзя ни в коем случае.

**- Так чем же мыть голову? Честно говоря, я не в состоянии выкладывать**



...люди подвержены этой болезни?

- Не все. По статистике - семь человек из десяти. Обычно у этой группы лиц болезнь протекает незаметно, без очевидных признаков: сильная жажда, слабость, резкое похудение... Как правило, они обращаются к эндокринологу, когда у них уровень сахара в крови втрое, вчетверо превышает норму или когда оказываются в больнице. Успешное лечение таких пациентов на 95 процентов зависит от самого больного.

- Неужели речь идет о самолечении?

- В какой-то степени. По рекомендации врача человек должен сесть на строжайшую диету - есть умеючи, полностью исключить потребление сахара и постоянно следить за его уровнем в крови. Для этого совсем не нужно ходить каждый день в поликлинику. Достаточно приобрести специальный прибор - глюкометр, отечественного или зарубежного производства (самый простой в обращении и дешевый - "Ультра-плюс"), или хотя бы тест-полоски и устройство для прокалывания пальца. Они продаются во всех аптеках, отпускающих диабетические препараты. А как ими пользоваться, должен научить лечащий эндокринолог.

- Что значит - "есть умеючи"?

- В сутки можно съесть сто граммов черного хлеба, чуть больше килограмма овощей в любом виде, но содержащих много жидкости - редис, свекла, помидоры, огурцы, по одной столовой ложке растительного масла и сметаны, постное отварное мясо, триста граммов нежирного творога и столько же фруктов. Изредка можно душу подсластить одной-двумя чайными ложечками натурального меда. Однако все это нужно съесть не за один присест, а разделить на четыре-пять приемов.

- А в каких случаях назначается медикаментозное лечение?

- Если человек по каким-либо причинам не может соблюдать диету, ему по назначению врача приходится принимать лекарства, снижающие аппетит. Таблетки рекомендуются, когда даже строгая диета

или вырабатывает его недостаточно, а лекарственная терапия не дает положительного результата. Чаще всего это наблюдается у молодых людей, болезнь которых не связана с наследственностью и избыточным весом. Но это отдельный разговор.

Хочу напомнить старую истину: чем раньше обнаружено заболевание, тем легче с ним справиться. В настоящее время во многих поликлиниках работают кабинеты, в которых можно бесплатно и за считанные минуты проверить свой "сахарный уровень".

Уверена, что все пациенты, неукоснительно соблюдающие особый режим питания и все рекомендации лечащего врача, могут сказать с уверенностью, что для них диабет - не болезнь, а просто особый образ жизни.

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.

лой Арнаутской. - рассказывает парикмахер Елена ХОХЛОВА, - настоящий, как сейчас принято говорить, "родной" "Пантин прови" должен был до подорожания стоить более 100 рублей за флакон, а то, что продавалось у нас за 20-30 рублей, зачастую выпускается с нарушением технологии, условий хранения, транспортировки. Так что покупать на рекламу нельзя ни в коем случае.

- Так чем же мыть голову? Честно говоря, я не в состоянии выкладывать "стольник" за бутылочку шампуня...

- Прежде всего определите свой тип волос. Это довольно легко: если вам приходится мыть голову чаще двух раз в неделю - ваши волосы относятся к жирному типу. Если раз в 5-7 дней - к нормальному. Еще реже, раз в 10 дней - у вас сухие волосы. Кстати, последний тип достав-

ляет Арнаутской. - рассказывает фирму-изготовитель и страну изготовления. Хорошие и, между прочим, недорогие шампуни от фирм "Клэррол", "Шварцкопф" и "Гарнье". Не стоит покупать продукцию, произведенную в Эмиратах, странах Юго-Восточной Азии, в Польше. К сожалению, памятная многим "Поллена" стала далеко не так хороша, как была когда-то.

- А могут ли нас порадовать сегодня отечественные производители?

- Без сомнения. И, замечу, товары их вполне конкурентоспособны. Это продукция фирм "Интергрин", "Линда", некоторых других. Достоинство отечественного товара в том, что он целиком и полностью изготовлен на основе натуральных продуктов - молочной сыворотки, ромашки, крапивы, цветов липы, ростков пшеницы.

- На большинстве шампуней

ков липы, для сушки волос накладывайте на волосы маску из смеси яйца и меда. Для нормализации работы кожных желез головы - маски из огурца или растертого сырого картофеля.

Если волосы выпадают прядями, поможет втирание в кожу головы растертого чеснока. Приостановить начинающееся выпадение волос можно, делая раз в месяц компрессы из спиртового настоя плодов настурции. Хорошо также после мытья споласкивать голову отваром луковой шелухи или коры дуба.

И последний совет - постарайтесь не попадать с непокрытой головой под дождь, особенно в городе, ибо экология наша оставляет желать лучшего и "чистая дождевая вода" - не более чем метафора.

Вопросы задавал  
Алексей ТУМАНОВ.

## ЖИВЕНТЕЛЬНАЯ ВЛАГА

Рыбы с сухой кожей?

Конечно же такого быть не может, потому что рыбы живут в воде, но не только поэтому. Масло, содержащееся в лососе, сельди и некоторых других видах рыб, обитающих в холодных морях, является богатым источником особых жиров, которые согласно последним исследованиям способствуют процессам восстановления водного баланса сухой кожи и сухих волос. Ешьте рыбу хотя бы два раза в неделю, - если сухие кожа и волосы являются для вас настоящей проблемой. Через некоторое время заметите улучшение.

Втираем, втираем, втираем...

Осень... И ваша кожа становится такой сухой, что даже опавшие листья кажутся влажными по сравнению с ней. В этом нет ничего удивительного. По мере того как падает температура воздуха, а дни становятся все короче, понижается и уровень влажности. Воздух начинает жадно впитывать влагу, собирая ее прямо с вашего лица, шеи, рук, оставляя кожу такой сухой, что уже почти ничего не помогает.

Первым шагом в деле обороны от сухой, раздраженной

кожи является хороший увлажнитель. Увлажнитель с пониженным содержанием жиров лучше всего подходит для тех, у кого сухая кожа. Помимо этого выбранный вами увлажнитель не должен содержать ланолина и парфюмерных добавок, то есть ароматизаторов, а также спирта. Вопреки тому, что советует нам телевизионная реклама, для поддержания здоровья кожи совершенно необязательно покупать дорогие замысловатые средства и лосьоны, которые хоть и увлажняют кожу, но зато иссушают семейный бюджет. Согласно исследованиям американских дерматологов лучшими увлажнителями являются вазелин, растительные (миндальное, оливковое) и минеральные масла, которые, как правило, есть в каждом доме. И главное, чем бы вы ни пользовались, пользуйтесь этим каждый день.

Нет - горячим ваннам

Каждый страдающий от сухости собственной кожи должен знать: горячая вода - один из главных ваших врагов. Забудьте о горячих душах, о горячих ваннах и о том, чтобы умываться по утрам горячей водой. Вы должны пользоваться исключительно

прохладной, ну в крайнем случае еле теплой водой, и чем меньше времени будут занимать у вас водные процедуры, тем здоровее будет ваша кожа. И не забывайте о том, что ароматизированное мыло вам не подходит, так как сушит кожу. Лучше пользоваться мягким увлажняющим мылом или нейтральным гелем для умывания.

Не дружите с полотенцем

Каким бы хорошим ни был ваш увлажнитель, он бесполезен, когда ему не над чем работать. Именно поэтому лучше всего использовать увлажнитель сразу после душа, когда ваша кожа наиболее влажная. Несколько раз осторожно промокните лицо полотенцем, этого будет вполне достаточно. Ваша задача удержать на коже хоть немного влаги. Так что, растираясь полотенцем, вы рискуете превратить себя в кусок наждака.

Одеваемся, как баскетболисты

Одежда, обтягивающая тело так, что ни вдохнуть, ни выдохнуть, конечно, очень хороша, но лишь в том случае, если вы велосипедист, мим или эс-

традная звезда. Для всех же остальных людей больше подходит свободная одежда, особенно в месяцы "сухой кожи". Почему? Есть две причины. Во-первых, обтягивающая одежда затрудняет потоотделение, что в свою очередь приводит к размягчению наружного кожного слоя, разрушая его защитный барьер, отчего сухая кожа становится еще более сухой. Во-вторых, свободная одежда, особенно изготовленная из хлопчатобумажных, "дышащих" тканей, позволяет процессам потоотделения проходить естественным путем, поддерживая здоровье вашей кожи.

По материалам  
исследований  
американского  
Центра  
косметологии  
подготовила  
Полина  
ТУРСИНА.

Свет мой,  
серкалыце



**ПОЛЕЗНО  
И МОДНО**

## У ОКТЯБРЯ ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

Нынче в Европе в моде фиолетовый цвет, который к лицу как блондинкам, так и брюнеткам. Одним наверняка понравятся фиолетовые на молнии куртки с капюшоном, а другим - замшевые туфли с металлическими пряжками или кожаные туфли-мокасины, а также туфли-лодочки под крокодиловую кожу.

Становятся модными фиолетовые очки с дымчатыми стеклами, такого же цвета колье, браслеты, наручные кварцевые часы с неотполированной металлической оправой.

Модельеры советуют также обратить внимание на фиолетовые кожаные перчатки, вечерние сумки с тонкими ремешками, свитера из плюша без воротника и даже на нижнее белье. И конечно же прекрасно смотрится фиолетовый женский костюм, состоящий из удлиненного пиджака в тонкую полоску и слегка расширяющихся книзу брюк.

Никита ШЕВЦОВ,

Мода никогда не стоит на месте. Только купишь себе модную вещичку, а это уже вчерашний день. Приходится либо мириться с собственной отсталостью, либо ждать, пока это старое хорошо забудется, чтобы стать новым. Правда, за это время и размер может измениться. Не в лучшую сторону. А чтобы постоянно носить все самое модное, нужно немало денег и свободного времени. "Вот если бы знать заранее..." - вздыхают женщины. Действительно, намного удобнее не гнаться за модой, а предвидеть ее. Но не ходить же с такими вопросами к гадалке...

## ПОД ЗНАКОМ ОВАЛА

**Модный прогноз для тех, кто любит подготовиться заранее**

На самом деле предугадать развитие моды можно, и существует множество специалистов, которые по различным приметам могут предсказать, что будет носить через год другой. Ведь постоянно меняются лишь какие-то мелочи, а общая концепция остается практически неизменной в течение нескольких лет. Итак, чего же ждать в ближайшие годы?

Уже становится очевидным, что мы с вами слишком долго жили в стиле "унисекс". Еще в начале века шустрые женщины, полюбовавшие велосипеди лыжи, решили, что в брюках крутить педали и спускаться со снежных гор будет намного удобнее.

А тут еще и феминистки со своей идеей равных с мужчинами прав. Шаг за шагом дамы заняли прочное положение в педагогике, медицине, журналистике. А в моде это желание женщин эмансипироваться вылилось в долговременную мужскую тенденцию. Мужчины и оглянуться не успели, как женщины позаимствовали из их гардероба не только брюки, но и пиджаки, рубашки, галстуки, шляпы, оранжевые жилеты дорожных рабочих (хотя в последнем случае вряд ли может идти речь о моде)...

Однако ничто не вечно под луной. Женщины, приостановив

форму. С другой стороны, в связи с тем же овалом входят в моду различные мягкие ткани, например крепы.

В цвете сейчас популярна "серость", но не однообразие. Просто практически все модные цвета получены смешением чистого цвета с серым. Но будущее не за ними, а за пастельными цветами, причем холодными. Правда, это будущее не настолько близко, чтобы уже сейчас кардинальным образом менять цветовую гамму привычной одежды. Но годика через два-три мы до этого точно дойдем. Однако не следует думать, что уж тогда мы будем носить одни и те же цвета на протяжении многих месяцев. В каждом сезоне популярна определенная группа цветов и сочетаний. Например, в ближайшем сезоне за основу будут брать цвета неба: игра облаков, рассвет, закат... В общем, есть простор для фантазии.

Если же говорить о грядущих изменениях не только в одежде, то следует отдельно рассказать о прическе. Она должна быть венцом вашего наряда, его естественным продолжением и главной деталью. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что столь удобные небрежные прически уходят в прошлое. Гораздо больше



воротника и даже на нижнее белье. И конечно же прекрасно смотрится фиолетовый женский костюм, состоящий из удлиненного пиджака в тонкую полоску и слегка расширяющихся книзу брюк.

Никита ШЕВЦОВ,  
корр. "Друга дома".  
Брюссель.

женщин эмансипироваться вылилось в долговременную мужскую тенденцию. Мужчины и оглянуться не успели, как женщины позаимствовали из их гардероба не только брюки, но и пиджаки, рубашки, галстуки, шляпы, оранжевые жилеты дорожных рабочих (хотя в последнем случае вряд ли может идти речь о моде)...

Однако ничто не вечно под луной. Женщины, приостановив свои тяжелые бои с мужчинами на деловом фронте, с гордостью оглядывают завоеванные позиции и постепенно приходят к выводу, что наступило время побыть женщинами. Все такими же деловыми, самостоятельными, но в то же время женственными. Поэтому деловой стиль сохранится в основном в повседневной одежде. Здесь сейчас популярны семидесятые, время расцвета батников, созданных по образу и подобию мужской сорочки. В нарядной же одежде все сильнее проявляется ностальгия по началу этого века. Даже по концу прошлого. Кринолины, кружева, цветы из ткани, драпировки - все это постепенно проникает не только в вечерние туалеты.

На каждом этапе своего развития мода держится на какой-то определенной геометрической форме. Традиционно эти формы меняются раз в 12-13 лет, но к концу XX века смена форм стала поразительно быстрой - практически раз в 5-6 лет. За это время форма успевает пройти путь от своей идеальной простоты и ясности до полнейшего разрушения за счет постепенных декоративных и конструктивных изменений. И сейчас с большой долей определенности можно сказать, что в ближайшем будущем такой формой будет овал. Одним из наиболее заметных его проявлений уже стала мода на большие шалевые воротники. Дальше - больше. Грядет эра сборок, присобранных рукавов, воротников, всевозможных округлых деталей.

Теперь о тканях. Ожидающееся повальное увлечение женственностью в нарядах предполагает соответствующие материалы - кружева, атлас, муслин. Такие "сухие", легкие, жестковатые ткани обладают способностью держать овальную

форм, есть простор для фантазии.

Если же говорить о грядущих изменениях не только в одежде, то следует отдельно рассказать о прическе. Она должна быть венцом вашего наряда, его естественным продолжением и главной деталью. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что столь удобные небрежные прически уходят в прошлое. Гораздо больше перспектив имеет укладка - не привычная пока что, имитирующая свободно развевающиеся волосы, а именно уложенная, напояженная, почти экзотическая прическа. Сейчас такие можно увидеть разве что на страницах модных журналов, но не за горами их выход "в народ".

И конечно же обувь. Как известно, это именно то, что делает женщину женщиной. Согласитесь, подходящий момент для этого уже настал. Так вот, если кто думает, что под знаком овала запросто пройдут модные нынче остроносые туфельки на высоченных каблуках, то совершенно напрасно. Обувь будет достаточно широкой и словно вылепленной, "оплавленной" точно по ноге. И очень сильно понизится каблук.

Но хочу еще раз повторить: до осуществления этих прогнозов пройдет довольно много времени. Во-первых, новое направление должно утвердиться в высокой моде. И лишь когда там оно достигнет своего пика, то получит признание и "на улице". А это в свою очередь подтолкнет модельеров к новым поискам, идеям, оригинальным решениям.

Людмила СОБОЛЕВА,  
доцент кафедры  
моделирования  
костюма МГТА.

ПОЛЕЗНО  
И МОДНО



## Рукоделие

Не правда ли, эта лягушка очень забавна? А выполнена она с помощью техники макраме.

Кроме того, это изделие очень легко сделать, и оно замечательно украсит комнату вашего ребенка.

Правда, для тех, кто совершенно не знаком с азами макраме, сначала нужно сплести образец, на котором вы отработаете все необходимые приемы.

Для образца приготовьте 8 нитей длиной по 50 см.

На рисунке 1 показаны 3 способа навешивания нитей. **Рисунок 1а** - простой способ навески с черточкой впереди (способ 1), **рисунок 1в** (способ 2) - простой способ навески с черточкой сзади петли, **рисунок 1б** (способ 3) - расширенный способ навески.

Прикрепите булавками одну из приготовленных нитей к подушке и навесьте за середины способом 2 все остальные нити.

Возьмите крайний левый конец - это направляющая, на которой будете завязывать узелки. Положите направляющую на все остальные концы.

Рассмотрите внимательно **рисунок 2** и самостоятельно завяжите на направляющей следующим концом горизонтальный двойной репсовый узел. Двойным он называется потому, что состоит из двух одинаковых узелков.

Завяжите первый из этих узелков сильным резким движением, разводя руки в

## Лягушка из узелков



вертикальных репсовых узлов от горизонтальных состоит в том, что при выполнении бриды из горизонтальных репсовых узлов на одной направляющей несколькими рабочими нитями завязываются узелки, а при выполнении вертикальных репсовых узлов одной рабочей нитью оплетаются несколько направляющих.

ряд - 2 ДПУ, 8-й ряд - 1 ДПУ.

3. Возьмите дополнительную нить длиной 1 м, сложите ее пополам и сдвоенную нить приколите на подушке на 5 см левее первого ряда ДПУ. Сделайте на этой нити еще наголку у крайнего

лапки, для чего возьмите 5 концов, свободно висящих сверху слева от плетения, и выполните 7 брид, беря за направляющую в каждом ряду 5-ю нить слева.

17. Поверните направляющую и сплетите 6 брид с отводом вправо, для чего за направляющую берите крайнюю правую нить.

18. Закончите лапку укороченными бридами, то есть направляющую предыдущего ряда на последующий не наплетайте. Это тоже очень важный прием. В каждом очередном ряду вам придется завязывать на 1 репсовый узелок меньше - до одного узла.

19. Завяжите на каждой из оставшихся 5 нитей по 2-3 простых узелка, после чего концы подрежьте, подклейте или оплавьте.

20. Сплетите вторую переднюю лапу в зеркальном отображении

21. Закончим левую заднюю лапу.

22. Отсчитайте у лапки 10 концов справа. Остальные нити подрежьте, оставив концы по 2 см, которые подклейте с изнанки.

23. Разбейте 10 концов пополам. 5 правых будут направляющими, а 5 левых - рабочими нитями

24. Возьмите 6-й, ближайший к направляющим, конец справа и оплетите им вертикальными репсовыми узлами поочередно все 5 направляющих. Плетите туго.

Чтобы не подтягивать плетение, оставьте кусочек рабочей нити свободным (перепонку), перед тем как завязать первый вертикальный репсовый узел. Будет еще интересней, если вы перепонку изогнете дугой, воспользовавшись наголкой.

25. Возьмите следующий 7-й конец за рабочую нить, заколите его, увеличивая перепонку, и оплетите им вертикальными репсовыми узлами те же 5 направляющих.

26. Поочередно наплетите вертикальными репсовыми узлами оставшиеся концы. После чего обратите внимание на то, что 5 рабочих нитей смотрят вниз, а 5 направляющих - в сторону. Измените направление направляющих, для чего наплетите направляющие друг на друга вертикальными репсовыми узлами сверху

Рисунок 1

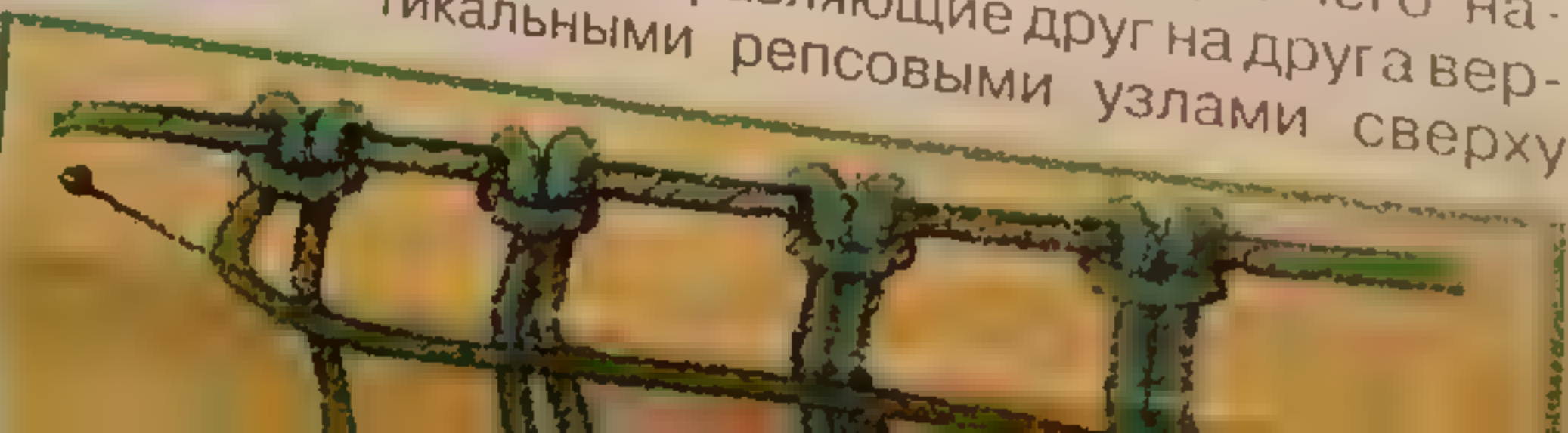
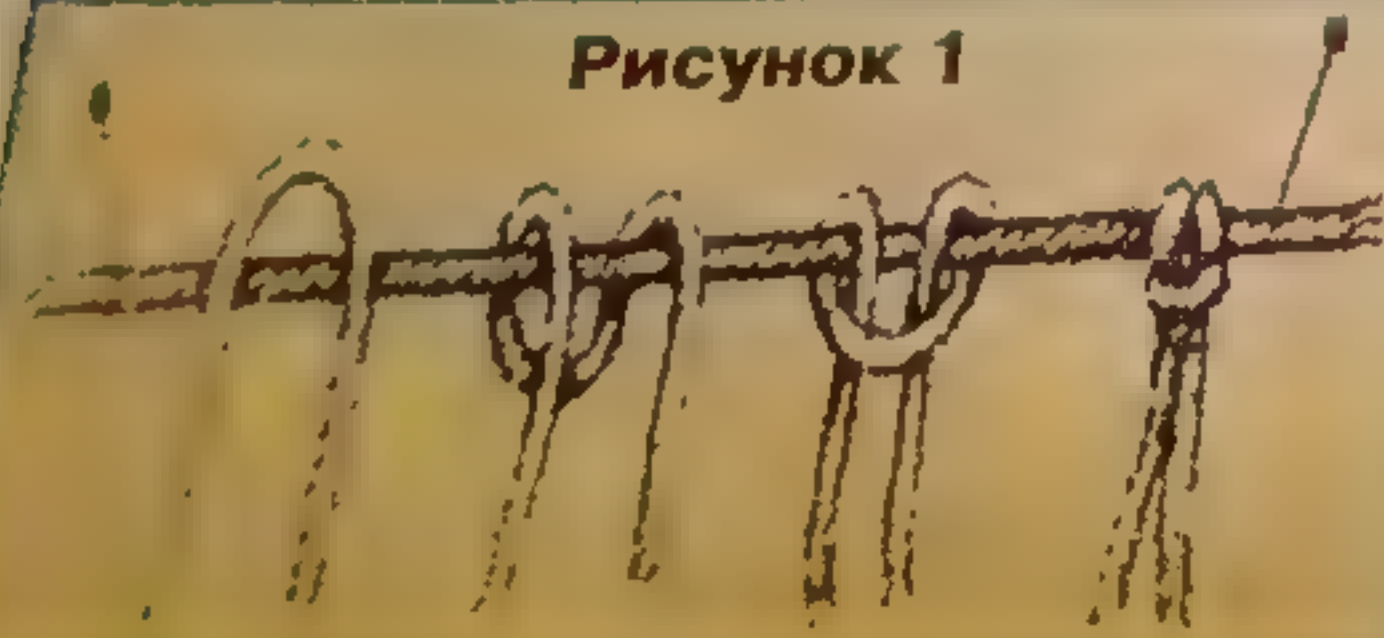
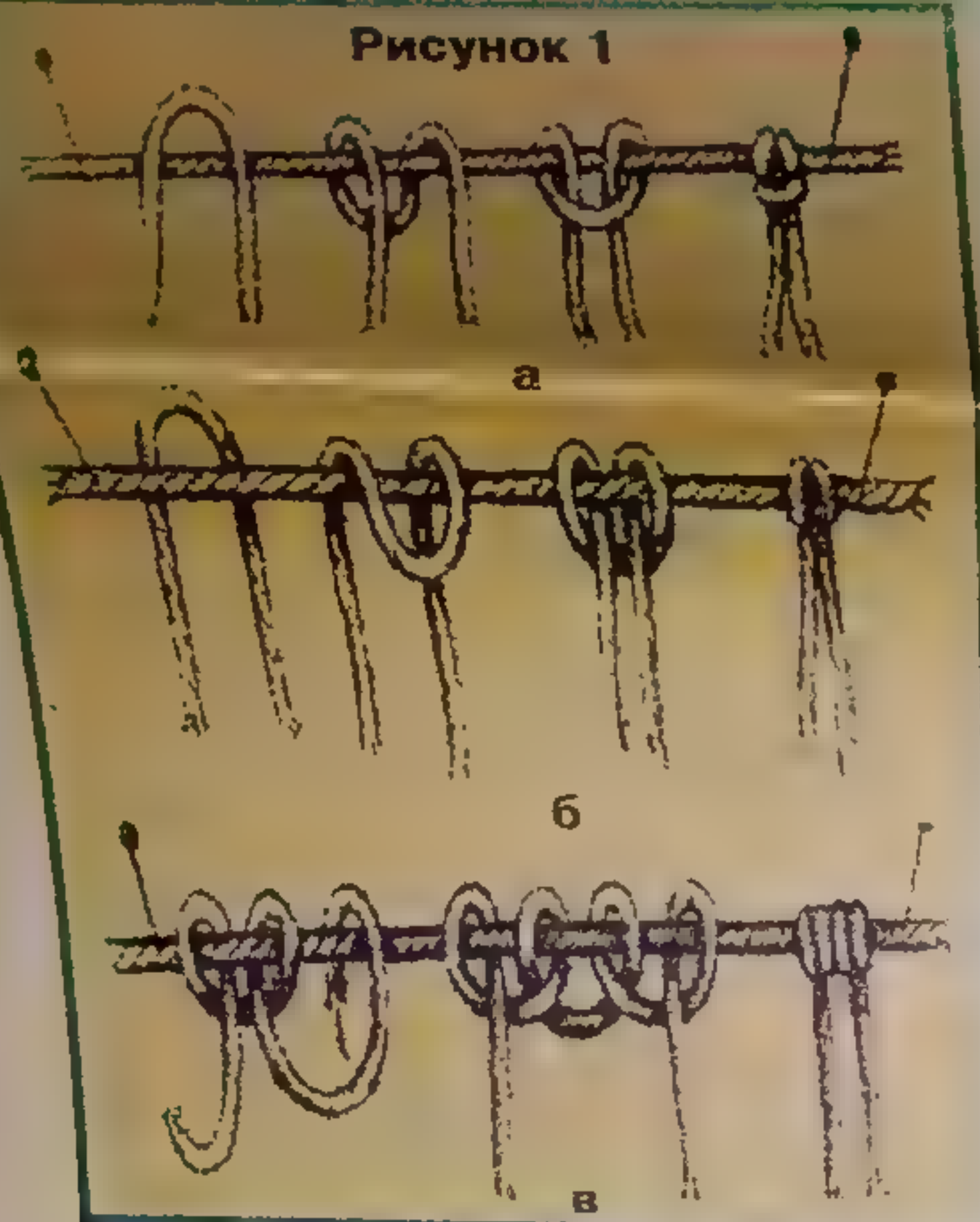




Рисунок 1



разные стороны. Тогда плетение получится плотным и красивым. Для тренировки наплетите аналогично все остальные концы - рабочие нити. Получится ряд, который называется бридой. Если вы правильно сплели ее, брида должна плотно прилегать к линии навески. Сплетите еще 3-4 бриды, меняя их направление (справа налево и наоборот), после чего на этом же образце попробуйте завязать несколько двойных плоских узлов (ДПУ).

Внимательно рассмотрите **рисунок 3**.

На каждом из четырех концов слева направо завяжите по 1 двойному плоскому узлу - всего 4. Отбросьте слева 2 конца. Завяжите в следующем ряду 3 плоских узла. Справа свободными останутся 2 конца, а узлы этого ряда будут расположены в шахматном порядке по отношению к узлам предыдущего ряда. Подключите по краям по 2 конца и сплетите 4 двойных плоских узлов. Полотно, которое у вас получилось, называется сеткой макраме или шахматкой.

И последний прием, который нужно отработать вам на этом образце, - вертикальный репсовый узел.

Отрежьте 1 нить длиной 50 см и приколите ее за конец слева от плетения ниже двойных плоских узлов. Отличие



Рисунок 4

вертикальных репсовых узлов от горизонтальных состоит в том, что при выполнении бриды из горизонтальных репсовых узлов на одной направляющей, несколькими рабочими нитями завязываются узелки, а при выполнении вертикальных репсовых узлов одной рабочей нитью оплетаются несколько направляющих.

Помните правило! Направляющая всегда кладется на рабочие концы сверху.

Рассмотрите внимательно **рисунок 4** и завяжите рабочей нитью вертикальные репсовые узлы на всех концах образца.

Для нашей лягушки подойдет практически любой материал. Это может быть синтетический или шелковый шнур, льняная или хлопчатобумажная веревка, моккей, сутаж. Диапазон толщины веревки тоже очень большой. Главное, вы должны определить, где и как собираетесь ис-

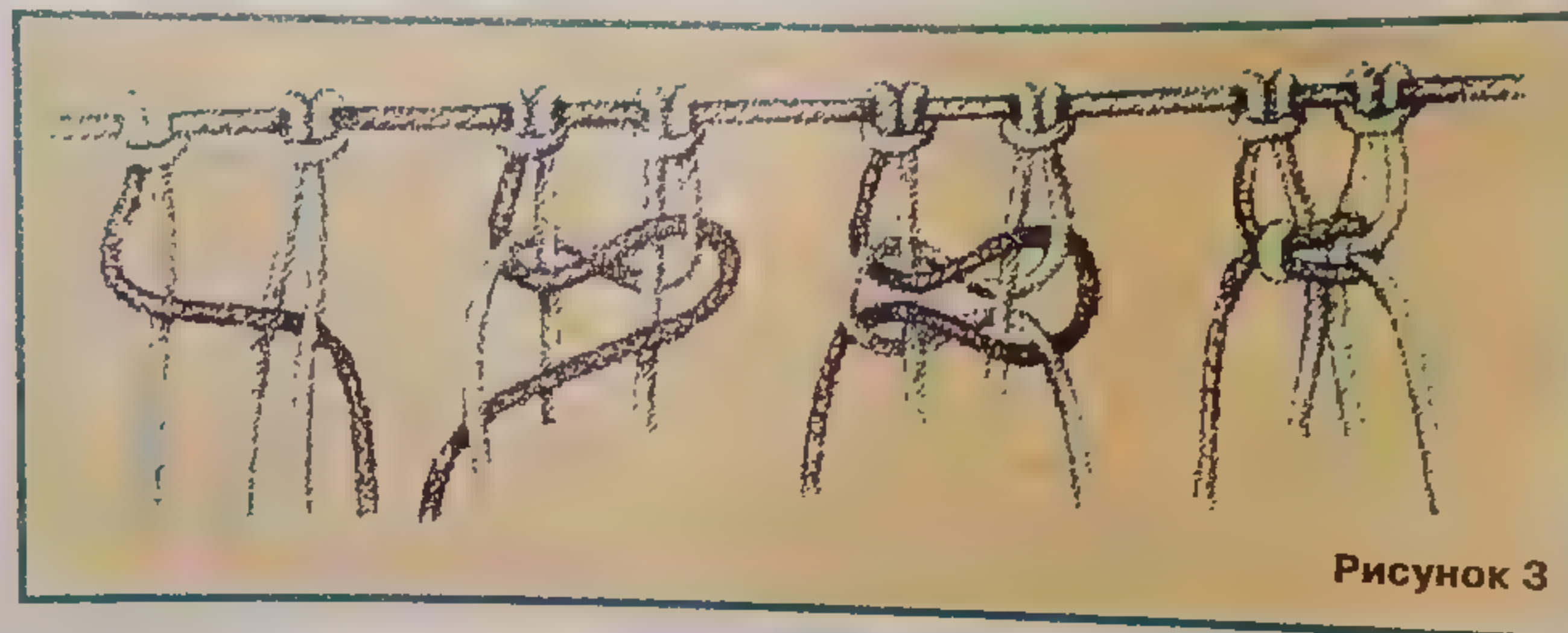


Рисунок 3

пользовать это изделие и какого размера лягушка должна быть.

В предлагаемом мной варианте используется шнур толщиной 2,5 мм, а лягушка получается высотой 20-22 см.

Приготовьте 13 нитей по 2 м, 4 нити по 1,5 м, 9 нитей по 1 м и 2 нити по 2 м для оплетения колец - всего 45 м веревки. Кроме того, вам потребуются 2 кольца диаметром 3-4 см и большие пуговицы.

1. На середину одной нити длиной 2 м навесьте слева направо способом 1 двенадцать нитей по 2 м, предварительно сложив их пополам.

2. Откиньте по 4 конца слева и справа, и на оставшихся 24 нитях сплетите треугольник следующим образом:

1-й ряд - 6 двойных плоских узлов (ДПУ), 2-й ряд - 5 ДПУ, 3-й ряд - 6 ДПУ, 4-й ряд - 5 ДПУ, 5-й ряд - 4 ДПУ, 6-й ряд - 3 ДПУ, 7-й

ряд - 2 ДПУ, 8-й ряд - 1 ДПУ.

3. Возьмите дополнительную нить длиной 1 м, сложите ее пополам и сдвоенную нить приколите на подушке на 5 см левее первого ряда ДПУ. Сделайте на этой нити еще наколку у крайнего левого из 24 концов.

4. Сплетите овальную бриду, для чего сдвоенную направляющую нить обвейте всеми 24 концами. Плетите туго.

5. Поверните направляющую и сплетите вторую бриду вплотную к первой.

6. Сплетите под бридой такой же треугольник, как и в п. 2, но закончите его предпоследним рядом, то есть двумя ДПУ.

7. Разделите 24 центральных конца пополам. На 12 левых нитях вам предсто-

ит дальше сплести левую заднюю лапу.

8. Возьмите 12-ю нить слева за направляющую и обвейте ее 11 рабочими нитями.

9. Снова возьмите 12-ю нить слева и обвейте ее 11 концами.

10. Сплетите аналогично еще 6 рядов, беря каждый раз за направляющую 12-ю нить слева.

11. Поверните направляющую к центру, обвейте ее 11 рабочими нитями слева направо, а затем в ходе плетения навесьте на ту же направляющую способом 3 за середину 4 нити длиной 1 м.

12. Крайняя левая нить - направляющая. Обвейте ее всеми 19 рабочими концами.

13. Аналогично сплетите еще 2 бриды.

14. Сплетите правую заднюю лапу без перепонки в зеркальном отображении.

15. Навесьте на нить навески слева и справа от плетения за середины простым способом по 2 нити длиной 1,5 м.

16. Сплетите часть левой передней

направляющих - в сторону, для чего на направление направляющих друг на друга вертикальными репсовыми узлами сверху



Рисунок 2

вниз. То есть в очередном ряду верхнюю направляющую сделайте рабочей нитью и обвейте ею четыре остальные направляющие, расположенные ниже. Следующей - 3, затем - 2 и одну.

27. Закончите плетение второй нижней лапы в зеркальном отображении. Работайте внимательно. Из-за того что лапы направлены в разные стороны, у вас могут возникнуть трудности в определении, как и какой нитью работать. В качестве подсказки я только напомним, что из 10 левых концов на правой лапе 5 левых - направляющие, а 5 следующих - рабочие нити, и первый ряд вертикальных репсовых узлов вы должны завязать 6-й нитью слева. Дальше, думаю, вы справитесь сами.

Отрежьте оставшиеся концы и подклейте с изнанки.

Возьмите нить длиной 2 м, навесьте ее способом 1 за середину на кольцо и оплетите его репсовыми узлами. Аналогично оплетите второе кольцо.

Пришейте кольца к началу работы и укрепите в них пуговицы.

Лягушка готова. Если вы сошьете мешочек из яркой ткани и прикрепите его к лапкам лягушки, то в комнате вашего малыша появится не только интересное, но и полезное украшение.

Галина РЯБИНИНА,  
мастер

прикладного  
искусства  
учебно-произ-  
водственного  
комплекса  
"Руко-  
творец".

РУКОДЕЛНИЕ



КУШАТЬ  
ПОДАНО

# "ЛЕЛЬ" ЗАГОВОРИЛ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Кафе "Лель" хорошо известно москвичам своими сказочными кушаньями. А теперь благодаря стажировке шеф-повара Алексея МАКАРОВА в Италии "Лель" предлагает посетителям целый букет настоящих итальянских блюд. Попробуйте приготовить их и вы.

## СВИНИНА "НОСТАЛЬЖИ"

Возьмите порционный кусочек корейки (примерно 250 г), дольку ананаса, 200 г коньяка, соль, перец.

Мясо отбейте, посолите, поперчите, обжарьте до готовности, а затем сбрызните коньяком. Ананасы также слегка поджарьте в гриле. На корейку положите ананас и подавайте к столу. В качестве гарнира отлично подойдут свежие и маринованные овощи.



## ПИЦЦА "МАРГАРИТА"

Приготовьте обыкновенное несдобное дрожжевое тесто. Теперь нужно будет сделать соус. Протертые помидоры смешайте с чесноком, растительным маслом, специями.

Добавьте соль и перец по вкусу.

Готовое тесто раскатайте до толщины 0,5-0,7 см, смажьте соусом и посыпьте тертым сыром. Выпекайте в духовке до готовности.



## РУЛЕТ ВЕНЕЦИАНСКИЙ

На одну порцию возьмите 250 г филе курицы, 25 г сладкого болгарского перца, 16 г оливков, желатин, сливочное масло, соль, перец.

ПИЦЦА "СВИНИНА"



к столу. В качестве гарнира отлично подойдут свежие и маринованные овощи.

## РУЛЕТ ВЕНЕЦИАНСКИЙ



На одну порцию возьмите 250 г филе курицы, 25 г сладкого болгарского перца, 16 г оливок, желатин, сливочное масло, соль, перец.

Куриное филе отбейте, перец нарежьте кубиками, добавьте масло, желатин разведите в небольшом количестве воды. Положите начинку на кусочек филе, сверните рулет. Затем заверните рулетики в фольгу и запекайте в духовке до готовности. Подавать рулет лучше охлажденным, порезанным на кусочки.

## ИТАЛЬЯНСКАЯ СТРАСТЬ

Для приготовления одной порции этого блюда нужно взять 3 сладких болгарских перца (желательно, чтобы один был красный, другой желтый, третий - зеленый), дольку чеснока, горсть миндальных орехов, зелень, соль, перец.

Перец, нарезанный ломтиками, запекайте в духовке. После того как он

остынет, снимите кожу, выложите на большие листья салата и добавьте чесночный соус. Для того чтобы его приготовить, залейте толченый чеснок растительным маслом и дайте настояться часа два.

Блюдо можно украсить зеленью и орехами.



Для приготовления порции этого блюда вам понадобится 100 г отварного риса, 100 г свежих или замороженных овощей, 100 г куриного бульона, 60 г сыра, 50 г белого вина, зелень, соль, перец.

В слегка обжаренные овощи добавьте белое вино, рис, влейте бульон и потушите до полной готовности. Украшается это блюдо зеленью и сыром.



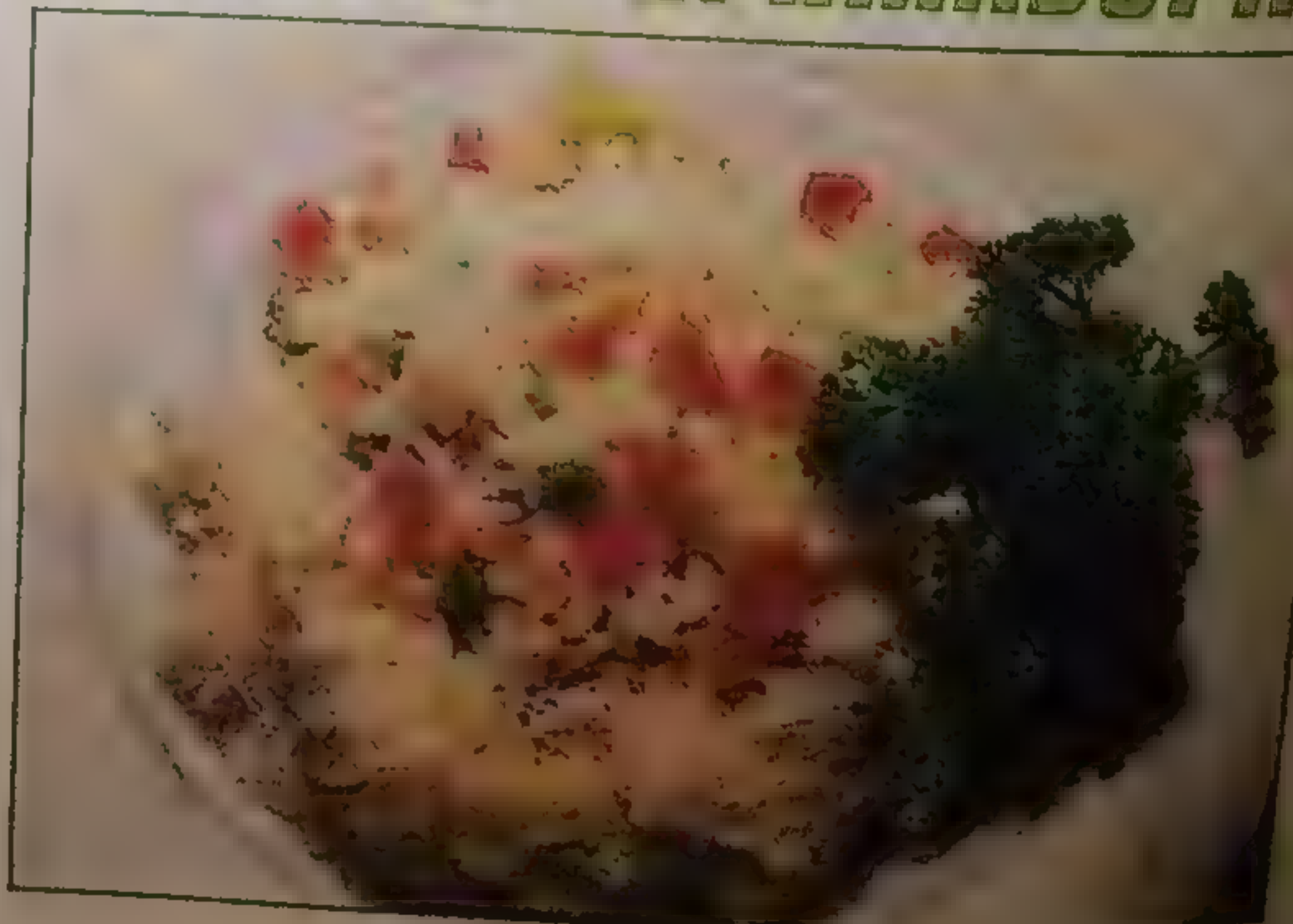
## ПИЦЦА "СИЦИЛИАНСКАЯ"

Для приготовления этой пиццы вам потребуются ветчина, баклажаны, помидоры, сыр. Соус и тесто такие же, как и в предыдущем рецепте.

Ветчину нарежьте соломкой, помидоры -

дольками. Нарезанные кружочками баклажаны слегка обжарьте. Все это красиво уложите на тонко раскатанное тесто, добавьте соус, посыпьте сыром и выпекайте в духовке до готовности.

## РИЗОТТО "ПРИМАВЭРА"





9

ДРУГ ДОМА

# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

Вы считаете каждую калорию и чувствуете себя виноватой даже из-за небольшой, перехваченной в процессе приготовления обеда котлетки? Вам кажется, что вы поправляетесь даже от стакана воды, и каждый глоток воздуха идет "впрок", то тут, то там прибавляя ненужные сантиметры? Вы ненавидите себя за постоянное чувство голода, но полностью ненавидите еще сильнее? Тогда эти рецепты для вас... Поверьте, не вся еда калорийна, и не стоит отказываться от вкусного ради стройной фигуры, питаясь исключительно вареной капустой и сухим рисом. Ведь можно есть и не поправляться, сохраняя желаемую форму. Эти рецепты помогут вам, не вылезая за рамки семейного бюджета, вкусно, дешево и легко приготовить блюда, подходящие для любой диеты. Я говорю о курице.

## ЕДИМ, А НЕ ПОПРАВЛЯЕМСЯ

### КУРИЦА В ПАКЕТЕ

Это блюдо очень легко готовить, да и продуктов нужно совсем немного. Калорийность уменьшается, так как с курицы снимается кожа и она не поливается маслом. Таким образом, в одной порции всего 200 калорий.

Вам потребуется полчашки (100 г) шашлычного соуса, 4 куриные грудки или 4 куриных бедра, натертые горчицей, сладкие зеленый и красный перцы, нарезанные тонкими кольцами, 4 небольшие картофелины, нарезанные тонкими кружочками, четверть чайной ложки молотого черного перца, соль, паприка.

Предварительно нагрейте духовку до 200 градусов. Приготовьте два куска фольги среднего размера, один из которых положите на противень, после чего вылейте на его середину половину шашлычного соуса. Сверху на соус положите курицу, красный и зеленый перец и кружочки картофеля. Посыпьте черным перцем, паприкой, посолите, выложите на продукты оставшийся шашлычный соус. Накройте вторым куском фольги, как можно более плотно заверните ее края. Запекайте в течение 50 минут. Вынув из духовки, осторожно разверните фольгу и проверьте, готовы ли грудки и картофель. Если куриное мясо все еще розовое и при проколе ножом или вилкой из него идет кровь, плотно закройте фольгу и продолжайте запекать до полной готовности.

### КУРИЦА С ЛИМОНОМ И ИМБИРЕМ

Лимон и йогурт сделают курицу более нежной и добавят сливочному соусу мягкий, приятный вкус. Лучше всего для приготовления этого

блюда использовать курицу без кожи. Крышку запекайте еще 15 минут. Подавая на стол, посыпьте зеленью.

### КУРИЦА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Этот рецепт включает в себя все самые любимые итальянской национальной кухни ингредиенты: помидоры, оливковое масло, базилик и чеснок. Лучше всего это блюдо подавать с макаронами. В "курице по-итальянски" всего 149 калорий.

Вам потребуется чайная ложка оливкового масла, 4 куриные грудки без костей и кожи, 4 помидора, нарезанные небольшими кусочками, рубленый зубчик чеснока, 2 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки воды, столовая ложка свежего рубленого базилика или треть столовой ложки сушеного.

Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Обжарьте грудки по 5 минут с каждой стороны, чтобы слегка зарумянились, достаньте, отложите в сторону. Обжарьте в масле, в котором жарилось куриное мясо, помидоры и чеснок, потом добавьте уксус и воду. Накройте крышкой и тушите 5 минут. Добавьте грудки и продолжайте тушить под крышкой еще минут 10, или до полной готовности. Перед подачей на стол посыпьте базиликом.

### СОЧНЫЕ КУРИНЫЕ РУЛКИ

Очень простое и вкусное блюдо, в котором всего-навсего 240 калорий. Оно понравится всей семье и может служить хорошим угощением гостям.

Вам потребуется 4 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика рубленого чеснока, 2 столовые ложки меда,

## ЗАКУСИМ КАПУСТКОЙ

### КАПУСТА С ЧЕСНОКОМ

Вам потребуется на 3 кг капусты 1 стакан растительного масла, 1 стакан столового уксуса, 1 стакан сахара и 2 столовые ложки соли с верхом смешайте, прокипятите и горячим залейте капусту. Держите ее двое суток под гнетом, потом разложите в стеклянные банки и храните в холодильнике.

### КАПУСТНЫЙ САЛАТ

Возьмите 5 кг капусты, по одному кило моркови, лука и сладкого красного перца, 350 г сахара, 100 г подсолнечного масла, пол-литра столового 9-процентного уксуса, 4 столовые ложки соли.

Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной терке, лук порежьте полукольцами, перец - соломкой. Смешайте растительное масло, уксус и соль. Этим маринадом залейте капусту. Все хорошо следует перемешать руками и поставьте под гнет, чтобы капуста дала сок. Разложите в банки с закручивающимися крышками и храните в холодильнике.

Александра ГЛУЩЕНКО. Омск.

Не горюйте, если мясо стало дорогавато, а колбасы нынче много не купишь. Зато есть повод уделить серьезное внимание вкусным и полезным овощам. Тем более что пока еще сезон. Между прочим, в традиционной французской кухне большое место занимают овощные блюда и запеканки практически из всех овощей. Раньше в них добавляли много сметаны и масла, а теперь эти продукты чаще заменяют обезжиренным сыром или взбитыми белками.

## ЕСЛИ НЕТ МЯСА

### ЗАКУСКА ИЗ СЫРОГО КАБАЧКА

Вам понадобится 4 мелких кабачка, 2 столовые ложки растительного масла, щепотка соли и перца.

Кабачки ополосните

лист, соль и перец по вкусу. Помойте баклажаны и кабачки, обсушите их и, не снимая кожицы, порежьте на кружки толщиной 1 см.



...и, как можно более плотно заверните ее края. Запекайте в течение 50 минут. Вынув из духовки, осторожно разверните фольгу и проверьте, готовы ли грудки и картофель. Если куриное мясо все еще розовое и при проколе ножом или вилкой из него идет кровь, плотно закройте фольгу и продолжайте запекать до полной готовности.

### КУРИЦА С ЛИМОНОМ И ИМБИРЕМ

Лимон и йогурт сделают курицу более нежной и добавят сливочному соусу мягкий, приятный вкус. Лучше всего для приготовления этого блюда подходят грудки на косточках, но их можно с успехом заменить куриными бедрами, сократив время приготовления до 20 минут. В этом блюде всего 111 калорий на порцию - просто сказка!

Вам потребуется 4 грудки или 8 бедрышек, восьмая часть чайной ложки соли, восьмая часть чайной ложки молотого черного перца, 2 столовые ложки лимонного сока, чашка (200 мл) обезжиренного пресного йогурта, 2 чайные ложки муки, зубчик чеснока, мелко порубленный, пол чайной ложки молотого имбиря, четверть чайной ложки тертой лимонной цедры.

Нагрейте духовку до 200 градусов. Курицу без кожи посолите и поперчите, выложите в форму для запекания, сбрызните лимонным соком, затем накройте крышкой и запекайте 40 минут. Выложите курицу из формы, слейте скопившийся сок, затем вновь положите курицу в форму. В небольшой миске смешайте йогурт, муку, чеснок, имбирь и лимонную цедру и залейте полученной смесью курицу. При закрытой

...том добавьте уксус и воду. Накройте крышкой и тушите 5 минут. Добавьте грудки и продолжайте тушить под крышкой еще минут 10, или до полной готовности. Перед подачей на стол посыпьте базиликом.

### СОЧНЫЕ КУРИНЫЕ РУЛЬКИ

Очень простое и вкусное блюдо, в котором всего-навсего 240 калорий. Оно понравится всей семье и может служить хорошим угощением гостям.

Вам потребуется 4 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика рубленого чеснока, 2 столовые ложки меда, четверть чайной ложки тертого мускатного ореха, четверть чайной ложки чесночной приправы, четверть чайной ложки тертого имбиря, несколько капель соуса "Табаско", 3 столовые ложки подсолнечного масла, 8 куриных бедер без кожи и костей.

Смешайте соевый соус, томатную пасту, чеснок, мед, сухие специи и масло, после чего вылейте полученную смесь в полиэтиленовый пакет, добавьте туда же куриные бедра и трясите пакет до тех пор, пока они не покроются смесью. Положите в холодильник на час, чтобы бедра замариновались.

Достав из маринада, выложите в смазанную маслом форму для запекания. Запекайте при температуре 190 градусов в течение 40 минут. Остатки соевой смеси выложите в небольшую миску и быстро доведите до кипения. За пять минут до готовности залейте курицу полученным соусом. Подавайте блюдо с макаронами.

Марина АБРИКОСОВА, диетолог.

## "АФРОДИТА" НА КУХНЕ

Посылаю вам рецепт диетического супчика. За неделю я сбросила 4 кг, а соседка - 6. Супчик очень вкусный, сытный и полезный. Варится только из овощей, ни грамма жира.

Капусту - примерно полкило - режьте мелко. Столько же моркови натрите на терке. Если есть цветная капуста, тоже можно добавить немного. Измельчите 100-200 г молодого кабачка, приготовьте по 200 г зеленой фасоли и зеленого горошка. Нашинкуйте пару луковиц и штук 6 спелых помидоров, 2-3 сладких болгарских перца, дольку чеснока и зелень - ее не жалейте.

Все овощи залейте водой и варите до мягкости минут 10-15.

Этого супа можно есть сколько угодно. Назвала я его "Афродита".

В диетическое меню можно включить овощные салаты, фрукты, отварную рыбу и печеный картофель. Или, например, устроить обед из кабачков.

### СУП "ЛЕТО"

Натрите на терке неболь-

шой кабачок, 4 моркови. Полкило картофеля порежьте кубиками. Прибавьте 2 стебля лука-порея. Все овощи потушите в масле и залейте кипятком. Посолите и варите минут 20. Суп заправьте сметаной, зеленью.

### КАБАЧКИ В ПАНИРОВКЕ

Молодой кабачок порежьте кружочками в полсантиметра толщиной. Слегка посолите и обваляйте в смеси из муки и сухарей. Обмакните во взбитое яйцо и жарьте в растительном масле до золотистого цвета. Отдельно обжарьте кружочки помидоров и выложите на уже готовые кабачки. Полейте сметаной и посыпьте рубленой зеленью с чесноком.

Такие кабачки могут быть отличным гарниром к рыбе и мясу.

### САЛАТ "СЕЛЬСКИЙ"

Кабачок порежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке. Измельчите лук, укроп, зуб-

чик чеснока, яблоко, огурец. Все перемешайте, посолите и заправьте растительным маслом или майонезом.

### ИКРА

Кабачок порежьте кубиками и обжарьте в растительном масле. Отдельно пережарьте лук и морковь. Заправьте томатной пастой. Смешайте все овощи, посолите по вкусу и тушите еще минут 10.

### БЛИНЧИКИ

Приготовьте жидкое, как для блинов, тесто из муки, молока и тертого кабачка. Вбейте яйцо, посолите и добавьте сахар по вкусу. Хорошенько вымесите и пеките на растительном масле. Начинку для блинчиков можно сделать из тушеного кабачкового пюре с добавлением любого варенья и сахара.

Наталья ЛОГВИНОВА,  
с. Нагорное  
Приморского края.

ми белками.

## ЕСЛИ НЕТ МЯСА

### ЗАКУСКА ИЗ СЫРОГО КАБАЧКА

Вам понадобится 4 мелких кабачка, 2 столовые ложки растительного масла, щепотка соли и перца.

Кабачки сполосните и срежьте кончики с обеих сторон. нарежьте кружками как можно тоньше. Разложите на большой тарелке тонким слоем. Посолите, поперчите и полейте растительным маслом. Прикройте тарелкой и оставьте мариноваться 10-15 минут. Подавайте как закуску.

### ТОМАТНЫЙ ПОТАЖ

Приготовьте 4 большие картофелины, литровую банку очищенных консервированных помидоров в собственном соку, 4 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки тертого сыра (но не обязательно); соль, перец.

Почистите картофель, положите в кастрюлю и залейте литром воды. Добавьте помидорные консервы, посолите, поперчите, прикройте крышкой и варите 40 минут. Затем сделайте пюре. Подавайте сразу же со сметаной и тертым сыром.

Можно использовать и свежие помидоры (примерно 1 кг, но непременно снимая с них кожицу, предварительно облив кипятком).

### РАТАТУЙ

Это любимое блюдо жителей юга Франции - овощное рагу, в котором много оливкового масла и чеснока. Его можно подавать как отдельное блюдо, как гарнир к мясу, запекать в духовке с сыром, а также как холодную закуску (заправив оливковым маслом и лимонным соком). Словом, очень удобно, так как дает возможность приготовить блюдо на два дня и есть его в разных видах.

Вам понадобится 300 г баклажанов, 300 г кабачков, 500 г помидоров, 2 зеленых перца, 200 г лука, 3 зубчика чеснока, полстакана оливкового масла, 1 букетик пряных трав, лавровый

лист, соль и перец по вкусу. Помойте баклажаны и кабачки, обсушите их и, не снимая кожицы, порежьте на кружки толщиной примерно 1 см.

Почистите и мелко порубите лук. Опустите в кипяток помидоры на 1-2 минуты, выньте, снимите с них кожицу, разрежьте пополам в ширину и, чуть надавливая, выдавите сок с семечками, а потом порежьте на крупные куски.

Помойте и почистите перцы, порежьте их полосками шириной примерно в 1 см. Очистите и помните чеснок. Промойте букет пряных трав. Приготовьте большую кастрюлю (лучше с толстым дном).

Большую сковороду поставьте на огонь, влейте 3 ложки оливкового масла и протомите лук. Отцедите жир, положите лук в кастрюлю. На сковороду добавьте еще ложку оливкового масла и обжарьте кружочки кабачков и баклажанов с обеих сторон, сложите в кастрюлю.

Затем добавьте букет пряных трав, помидоры, перцы, чеснок, соль, перец и тушите все на малом огне минут 15 под крышкой.

Если в кастрюле слишком много соуса, можно слить его в маленькую кастрюльку, на большом огне дать укипеть примерно наполовину и затем влить обратно в кастрюлю с готовым рататуем.

Ильмира  
СТЕПАНОВА,  
Санкт-Петербург.

КУШАТЬ  
ПОДАНО



Наша  
экспертиза

Что такое  
"Долина Сканди"  
- масло или марга-  
рин?

Галина СОМОВА.  
Суздаль  
Владимирской области.

## ТАЙНА ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

На упаковке продукта "Долина Сканди" указано: "легкая сливочная". Что это значит? С таким вопросом обращаются к нам многие читатели. Ответим: "Долина Сканди" - маргарин. Это подтвердили и независимые испытания, проведенные экспертами журнала "Спрос".

Почему же на упаковке нет слова "маргарин"? Все очень просто. Слово "сливочная" у многих покупателей ассоциируется с традиционным маслом. Во многом благодаря этому "Долина" пользуется спросом.

С одной стороны, впору упрекнуть производителя в прямом обмане. Ведь он дает заведомо недостоверную информацию о своем товаре. Но, с другой стороны, сделать это не так-то просто - слова "масло" на упаковке тоже нет.

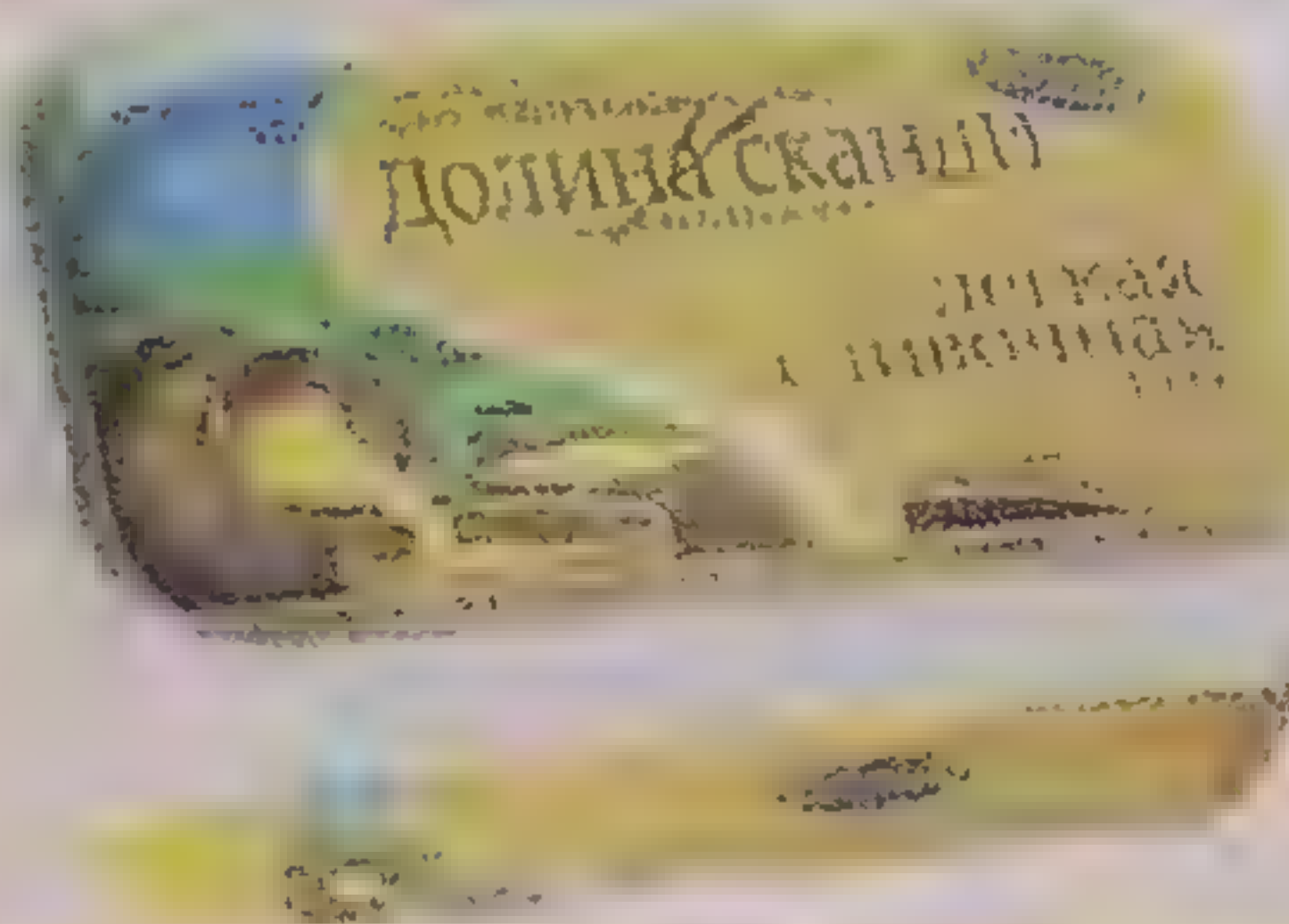
Не вызывает сомнений, что это всего лишь уловка, помогающая быстрее сбыть товар. Уловка, противоречащая и

закону РФ "О защите прав потребителей", и российскому ГОСТу "Продукты пищевые. Информация для потребителей. Общие требования". В последнем, в частности, сказано, что информация на этикетке должна быть "однозначно понимаемой, полной и достоверной, чтобы потребитель не мог быть обманут или введен в заблуждение относительно со-

става, свойств, пищевой ценности" продукта. Помимо этого на этикетке обязательно должно быть указано наименование продукта.

Рассеять сомнения по поводу принадлежности этого продукта, а также других маргаринов, никак не названных производителями или названных, скажем, "легким маслом" или как-то иначе, просто. Достаточно изучить список ингредиентов. Наличие растительных жиров говорит о том, что перед вами маргарин.

Что касается "легких" маргарина или масла, то в российских ГОСТах такого вида продуктов нет. Это определение можно расценивать как очередной рекламный трюк производителей. По идее слово "легкое" должно говорить о низком содержании жира. Однако и это далеко не всегда так. Например, в "Долине Сканди" жира 80 процентов. Это при том, что по российским стандартам маргарином может быть назван продукт с жирностью от 62 процентов.



Я всегда мылась мылом, а теперь в продаже появилось новое моющее средство - гель для душа. Что это такое и не вреден ли он для кожи?

Светлана ЛИМОНОВА.  
Пермь.

## НЕ МЫЛО, А МЫЛИТСЯ

Гель для душа - это синтетическое гигиеническое мыло. В отличие от

## АРИФМЕТИКА НАСЛЕДСТВА

Я с мужем и сыном жила в трехкомнатной квартире. Три года назад мы ее приватизировали в общую собственность. Недавно мой муж и сын погибли в автомобильной катастрофе. У сына есть два ребенка от женщины, с которой он в разводе. Расскажите: как будут считаться доли в квартире? Имеет ли право на наследство бывшая жена моего сына?

Лариса СЕДОВА. Самара.

Бывшая жена не может претендовать на наследство. Наследниками в данном случае являются три человека: вы и двое детей сына. Поскольку квартира была приватизирована в общую собствен-

ность, то к наследованию призываются его дети, то есть внуки умершего. Таким образом, 1/3 - доля отца будет поделена на 3 части (1/6 - жене, 1/12 - внуку, 1/12 - дочери).

## ПРАВА АКЦИОНЕРОВ ПРИ БАНКРОТСТВЕ

Мы являемся акционерами строительного комбината. Наше предприятие решением суда признано банкротом и находится в стадии ликвидации. Имеют ли юридическую силу наши акции или они пропали, так как предприятие признано банкротом?

Акционеры АО "КСК".  
г. Касимов  
Рязанской области.

Нет, ваши акции не пропали, так как ценные бумаги, выпущенные предприятием, утрачивают юридическую силу после завершения его ликвидации, после того как местная регистрационная палата сделает об этом запись в единый государственный реестр юридических лиц.

С момента признания предприятия банкротом до завершения его ликвидации проходит значительный период времени, в течение которого удовлетворяются требования его кредиторов, а также и акционеров.

Между акционерами распределяется имущество, которое осталось после завершения расчетов с кредиторами. Причем существует определенная очередность удовлетворения требований акционеров, установленная ст. 23 закона "Об акционерных обществах".

В первую очередь осуществляются выплаты по голосующим акциям. Во вторую очередь - выплаты начисленных, но не выплаченных дивидендов и определенной уставом общества ликвидационной стоимости по привилегированным акциям. В третью очередь осуществляется распределение имущества ликвидируемого общества между акционерами - владельцами обыкновенных акций и всех типов привилегированных акций.

Однако на практике после удовлет-



кожи?

**Светлана ЛИМОНОВА.**  
**Пермь.**

## НЕ МЫЛО, А МЫЛИТСЯ

Гель для душа - это синтетическое или гигиеническое мыло. В отличие от обычного мыла, которое варится из натуральных жиров, щелочного раствора калия или натрия, гели содержат вещества, созданные химическим путем, - тензиды. Кроме того, чтобы смягчить действие моющих компонентов, в гели добавляют жировые вещества, экстракты лекарственных трав, растений, эфирных масел и др. Иногда производители заменяют химическую моющую основу экстрактом мыльного дерева, кора которого содержит вещества с мыльной консистенцией.

Преимущество синтетических гелей перед натуральным мылом состоит в том, что их водородный показатель приближен к естественному показателю кожи. Объясним: pH - показатель концентрации водородных ионов. Если он равен 7, то среда считается нейтральной, ниже 7 - кислой, больше - щелочной. Водородный показатель здоровой кожи имеет кислую реакцию, но неодинаковую на разных участках. Например, на коже головы pH равен 4,5-5,5, а на ладонях 6,2-6,5.

У мыла pH не менее 9, иначе говоря, оно содержит щелочь; pH же современных гелей для душа равен 5,0-5,5, что ближе к естественному показателю кожи, чем pH мыла.

Таким образом, если мыло меняет, хотя и временно, естественную кислотность кожи, то гель этого не делает. Кроме того, в отличие от мыла, которое плохо пенится в жесткой воде, гелем можно пользоваться в любых условиях, он хорошо пенится в воде любой жесткости.



**Полоса подготовлена  
при участии  
экспертов журнала  
"Спрос"**

Я с мужем и сыном жила в трехкомнатной квартире. Три года назад мы ее приватизировали в общую собственность. Недавно мой муж и сын погибли в автомобильной катастрофе. У сына есть два ребенка от женщины, с которой он в разводе. Расскажите: как будут считаться доли в квартире? Имеет ли право на наследство бывшая жена моего сына?

**Лариса СЕДОВА. Самара.**

Бывшая жена не может претендовать на наследство. Наследниками в данном случае являются три человека: вы и двое детей сына. Поскольку квартира была приватизирована в общую собственность, то доли всех собственников равны, то есть каждому принадлежала третья доля в квартире. Разделу между наследниками подлежат две трети (треть - доля погибшего отца, треть - доля сына).

Разберемся с наследованием доли отца. Наследниками первой очереди являются супруга и сын умершего. Но поскольку сын умер, не успев принять на-

следство, то к наследованию призываются его дети, то есть внуки умершего. Таким образом, 1/3 - доля отца будет поделена на 3 части (1/6 - жене, 1/12 - внуку, 1/12 - второму внуку).

Наследники сына - мать и дети умершего. Поэтому доля сына будет разделена на три равные части между тремя наследниками. В итоге мать является владелицей собственной трети квартиры и 1/6 и 1/9, полученных по наследству, а всего ее доля составит 11/18 квартиры. Каждому из внуков принадлежит по 7/36 доли имущества в квартире. Вот такая арифметика.

## ДЕТСКАЯ НАТУРА

Покупая одежду ребенку, каждый раз опасаясь, что она недостаточно натуральная. Сколько синтетики и какой не повредит малышу?

**Тамара КРАЙТ. Тверь.**

Совсем маленьким детям лучше не покупать синтетических нарядов. Для новорожденных (до 28-го размера) белье изготавливается только из натуральных волокон - льна, хлопка, шелка. Прежде чем использовать, его обязательно нужно выстирать. Когда малыш подрастет до 32-го размера, продолжайте одевать его в одежду из натуральных тканей или с добавлением вискозы. Летние платья, блузки, сорочки для таких крошек шьют из материалов, содержащих не более половины искусственных волокон (ацетат, вискоза, аммиачное волокно), синтетических (лавсан (ПЭ), нитрон (ПАН), капрон (ПЭ),

перлон, акрил, нейлон) - не более 30 процентов. В шерстяных изделиях может быть до 30 процентов вискозы и не более 20 процентов синтетических волокон.

Колготы, носки, гольфы до 16-го размера должны быть только из натуральных волокон, а с 18-го размера допустимо добавление лавсана или вискозы, но не более 40 процентов.

Для зимы малышам лучше всего подойдет комбинезон, точнее - комплект, состоящий из брюк с высоким поясом на бретелях и куртки с капюшоном и стягивающей резинкой внизу. Такая конструкция обеспечивает хороший равномерный теплозащитный эффект и не стесняет движений ребенка. Как правило, такая одежда утеплена слоем синтепона, который намного легче натурального ватина, что сделало его буквально незаменимым при изготовлении верхней теплой одежды.

## КАКАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ ТЕЛЕВИЗОРА?

Гарантийный срок на товар продлевается на весь период, в течение которого его нельзя было использовать. Это время исчисляется со дня обращения потребителя с требованием об устранении недостатков товара до дня его выдачи по окончании ремонта.

По закону магазину или гарантийной мастерской на гарантийный ремонт отводится 20 дней. Если они нарушают этот срок, то обязаны уплатить потребителю неустойку (пеню) в размере одного процента цены товара за каждый день просрочки.

ных, но не выплаченных дивидендов и определенной уставом общества ликвидационной стоимости по привилегированным акциям. В третью очередь осуществляется распределение имущества ликвидируемого общества между акционерами - владельцами обыкновенных акций и всех типов привилегированных акций.

Однако на практике после удовлетворения требований кредиторов имущества предприятия не остается и средств на дивиденды и другие выплаты акционерам не хватает.

## СОКРАЩЕНИЕ ПЛАТА: ГАРАНТИИ И КОМПЕНСАЦИИ

У нас на работе предстоит сокращение. У меня двое детей, одному 3 года, другому 5 лет. Могут ли по законодательству сократить женщину с детьми? На одну зарплату мужа мы не проживем.

**Мария ДАНИЛОВА.**  
**г. Мурманши**  
**Мурманской области.**

В ст. 170 КЗоТ сказано, что не могут быть уволены беременные женщины и женщины, имеющие детей в возрасте до 3 лет, за исключением случаев полной ликвидации предприятия (когда увольнение возможно, но с обязательным трудоустройством и другими гарантиями). К сожалению, ни к одной из этих категорий вы не относитесь. Однако в коллективном договоре на вашем предприятии могут быть предусмотрены дополнительные льготы и гарантии для женщин, имеющих малолетних детей.

**Кирилл**  
**ЛЕБЕДЯНСКИЙ,**  
**юрист.**

**Семейный  
адвокат**



Повседневная  
магия

## СИМВОЛ ЖИЗНИ - "МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК"

Еще древние указали на семь психологических состояний человека, нарушающих равновесие в организме и приводящих к нервным срывам и болезням. Это - беспокойство, безысходность, печаль, гнев, тоска, страх и ужас. Всякий раз, когда отрицательные эмоции захлестывают человека, переходя невидимую грань стабильности, они начинают разрушительно действовать на все без исключения органы и их функционирование. В древних медицинских трактатах говорится, что "от раздутого желудка страдает селезенка, от тревог - легкие, от гнева - печень, от страха - почки, а чрезмерное веселье отражается на сердце".

То, что мы, современные жители, называем стрессом, проявляет себя видимым образом как подавленное состояние, беспричинное раздражение, страх, нарушение сна, неустойчивое настроение, головные боли, стеснение в груди, то есть нарушение обычного ритма дыхания. У женщин продолжающееся подавленное состояние может вызывать даже расстройство менструального цикла.

Фото 1.

Оказать себе помощь нужно при первых же признаках развития стресса, не дожидаясь, пока невротические расстройства сделают из вас пациента врачебных кабинетов.

Ну а поскольку лечиться сейчас не пожелаешь и врагу, а наша с вами задача сегодня - выжить, что мы и обязаны сделать, хочу подсказать несколько приемов из естественной медицины, предлагающей терапию спазма.

Из сложнейшей системы методов оздоровления индийских йогов здесь подобраны доступные, не имеющие противопоказаний приемы, помогающие избежать неприятных последствий нервных расстройств. Эти строго определенные положения пальцев рук дают значительный лечебный эффект благодаря тому, что на наших руках расположены удивительные энергетические каналы, связанные с целой функциональной системой. При определенных навыках эти упражнения легко выполнимы. Делать их можно в любом положении, спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Выполнять

приемы нужно обеими руками. Времени для занятий обычно отводится 45 минут, но его можно разделить на два, три и более коротких отрезка.

Особой обстановки не требуется, заниматься здоровьем можно хоть на прогулке, хоть сидя у телевизора. Последовательность упражнений может быть разной, однако заканчивать эту своеобразную зарядку рекоменду-

Среди множества обстоятельств, определяющих благополучие человека, одно из ведущих - перипетии его служебного роста. Конечно, сама по себе успешная карьера счастья не обеспечивает, но тем не менее для семейного благополучия она является серьезнейшей предпосылкой. Поэтому так чувствительны (порой даже чрезмерно) бываем мы к неудачам на работе. А в наше смутное время изменилась и структура профессиональных неудач.

## КРОКОДИЛ НЕ ЛОВИТСЯ, НЕ РАСТЕТ КОКОС

### Как преодолеть синдром неудачника

С большим трудом, во многом непоследовательно и нерационально, а зачастую и вовсе криминальным путем приходит в нашу экономику рынок, заставляя начальство предъявлять иные требования к сотрудникам. Уходят на второй план, а то и вовсе исчезают такие качества оценки работника, как умение составлять гладкие отчеты или участие в общественной жизни. Все больше ценятся профессионализм, работоспособность, самоотдача. И вот тут выясняется, что многие не готовы к такому повороту событий, и успехи, связанные с самостоятельной деятельностью, гораздо скромнее, чем ожидалось, а то и вовсе приводят к мысли о неумении работать. И вот здесь очень важно правильно воспринимать "сигнал обратной связи", исходящий от оценки своей деятельности и свидетельствующий о необходимости изменить стиль и методы работы.

Существуют две типичные ошибочные реакции. При завышенной самооценке собственной личности в неуспехе обвиняется кто угодно: потребители, партнеры, начальство. И вся энергия и время тратятся на доказательство собственной непогрешимости. Что говорить, мало приятного признать собственные упущения. Но при необходимости пройти через это надо.

Заниженная самооценка приводит к обратной ситуации, когда работник "еще раз убеждается в собственной неполноценности". Волна самых горьких чувств, безжалостно смывает надежды, планы, перспективы, приводя к печальному выводу: "Я не справлюсь, надо уходить, пока не укажут на дверь". Любопытно, что неверный уровень притязаний, все равно, завышенный или заниженный, приводит к одному и тому же результату - неудаче.

Состояния постоянно приумножаются, и вы не всегда успеваете следить за последними достижениями в вашей области. Выход один - потратить время на занятия в библиотеке, не постесняйтесь обратиться за консультацией к коллегам. Да, трудно признать себя в чем-то несовершенным. При этом мы выходим из образа "особо ценного специалиста", каковой мы склонны создавать. Но, признав недостатки вашей подготовки, вы, во-первых, констатируете очевидный факт, во-вторых, заслужите уважение ваших коллег, в-третьих, получите лишний стимул для совершенствования.

Несоответствие психологических качеств. Данное обстоятельство, пожалуй, самое серьезное, так как оно заставляет человека задуматься: "А своим ли делом я занимаюсь?" Правильно ответить на этот вопрос может лишь специалист в области профессионального отбора, вооруженный разнообразными методами психодиагностики. Однако в любом случае не следует делать скоропалительных выводов и не рубить сплеча, то есть не бросать работу, на которой у вас была неудача. Помните, что человеку при неудачах свойственно преувеличивать собственные недостатки. Другими словами, не доверяйте собственной самооценке, остыньте и используйте другое качество, свойственное его из животного мира - умение приспосабливаться к любым условиям. От того, что эта истина банальна, она не перестает быть верной - помните, что в конечном итоге упорный и трудолюбивый всегда добивается больших успехов, чем талантливый.



ленные положения пальцев рук дают значительный лечебный эффект благодаря тому, что на наших руках расположены удивительные энергетические каналы, связанные с целой функциональной системой. При определенных навыках эти упражнения легко выполнимы. Делать их можно в любом положении, спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Выполнять приемы нужно обеими руками. Времени для занятий обычно отводится 45 минут, но его можно разделить на два, три и более коротких отрезка. Особой обстановки не требуется, заниматься здоровьем можно хоть на прогулке, хоть сидя у телевизора. Последовательность упражнений может быть разной, однако заканчивать эту своеобразную зарядку рекомендуется упражнением "Земля".

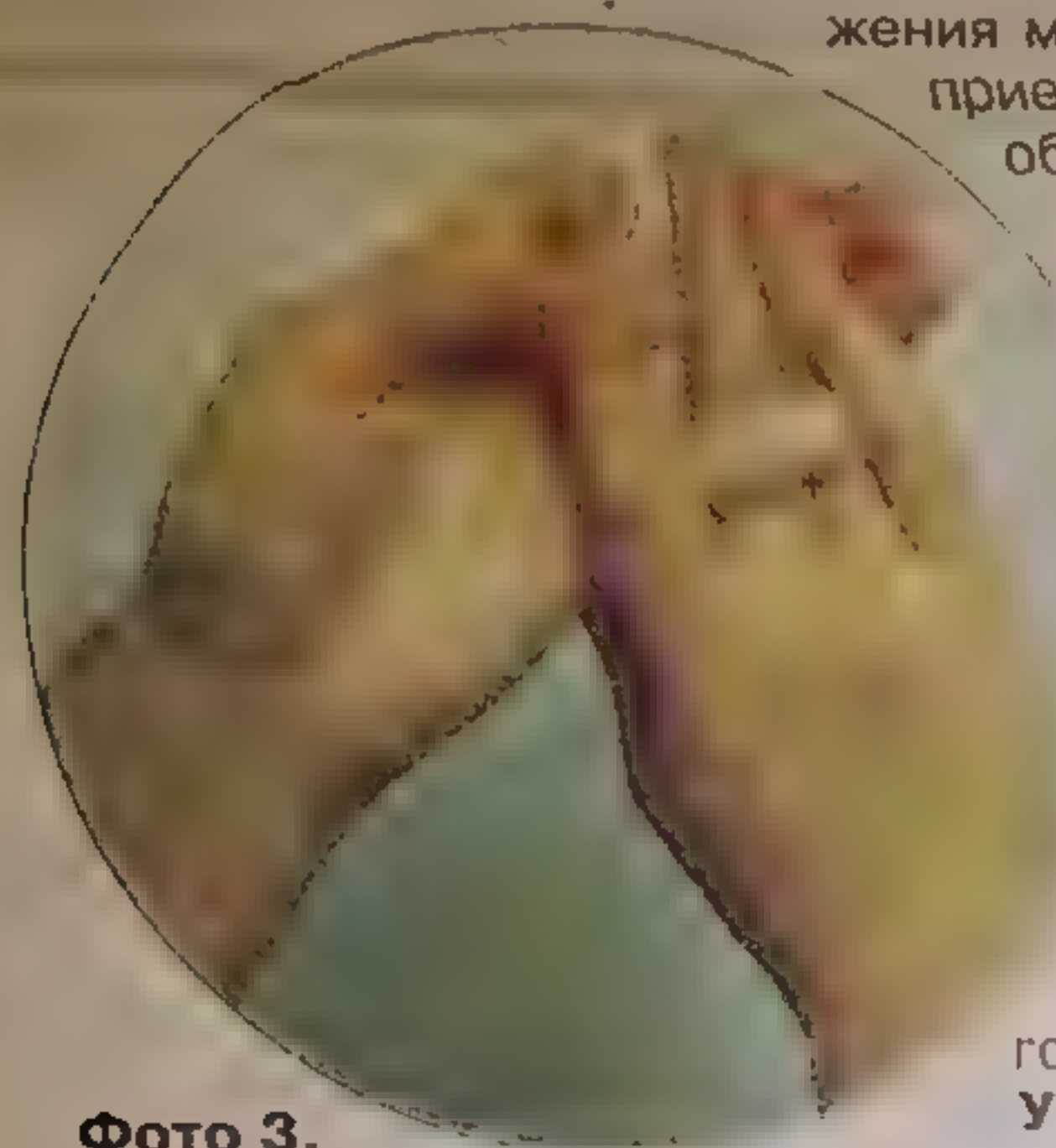


Фото 3.

**Упражнение "Ветер" (фото 2).** Указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены. Успокаивает дрожь в руках.

**Упражнение "Три колонны космоса" (фото 3).** Средний и сердечный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки - возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем вся конструкция фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки. Обновляет силы, повышает иммунитет, способствует восстановлению обменных процессов.

#### Упражнение "Морской гребешок"

**(фото 4).** Большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней. Регулярное выполнение повышает аппетит и поможет нормализовать пищеварение, а кроме того, способствует улучшению внешнего вида. Особенно рекомендуется страдающим отсутствием аппетита, худым, тем, у кого нарушается пищеварительная функция всасывания. "Морской гребешок" у индусов - символ жизни, богатства. "Гребешок" означает ния. "Морской гребешок" у индусов - символ жизни, богатства. "Гребешок" означает ния. "Морской гребешок" у индусов - символ жизни, богатства. "Гребешок" означает ния.

#### Упражнение "Земля" (фото 5).

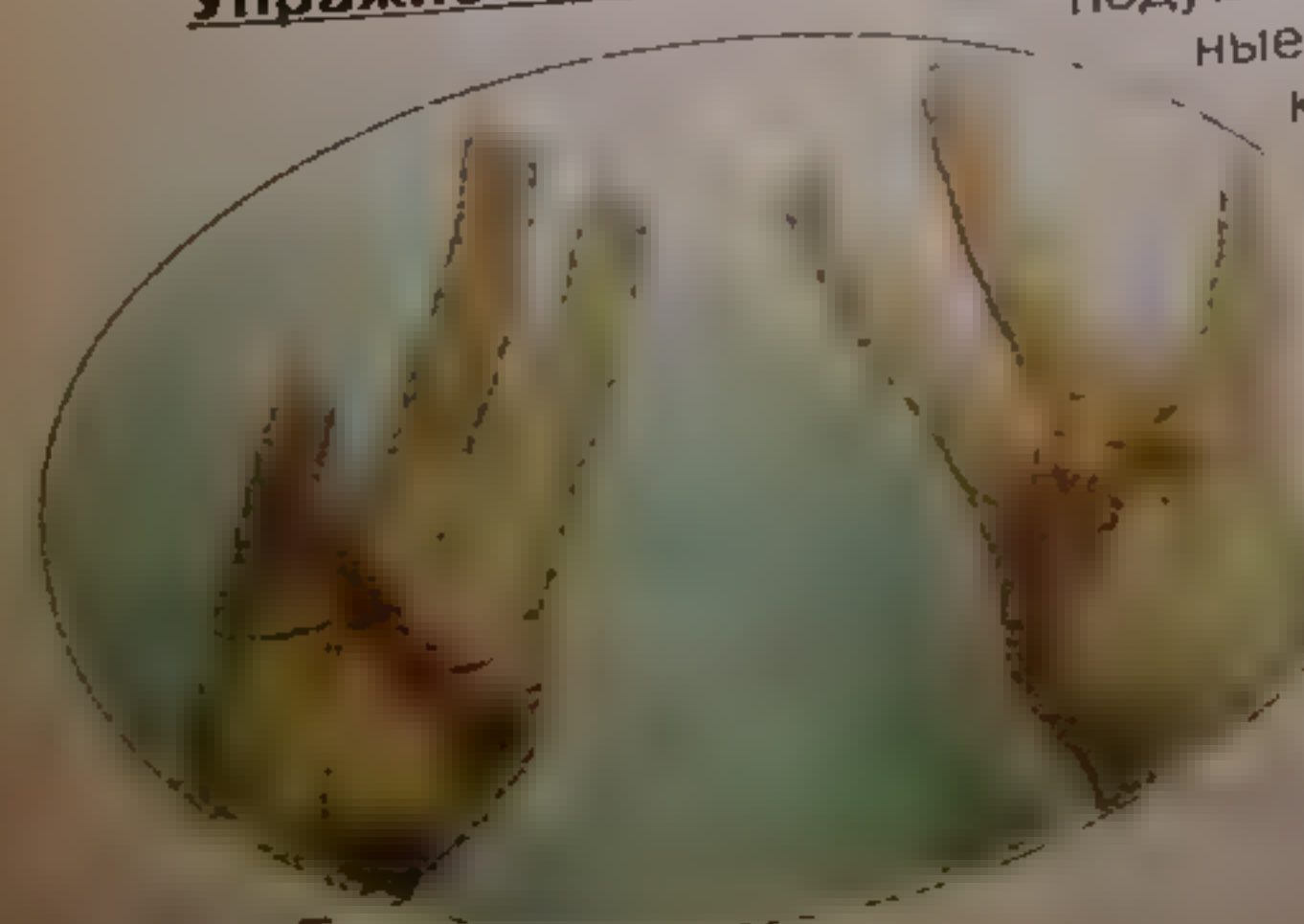


Фото 5.

Сердечный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Остальные пальцы выпрямлены. Выполнять обеими руками. Выполнение такого упражнения улучшает, как ни странно, объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также дает защиту от негативных внешних энергетических воздействий. Является лучшим средством улучшения психофизического состояния организма, купирования психической слабости и снятия стресса.

Евгения КАРЛИН,  
народная целительница.  
Краснодар.

Фото 2.

тратятся на доказательство собственной непогрешимости. Что говорить, мало приятного признать собственные упущения. Но при необходимости пройти через это надо.

Заниженная самооценка приводит к обратной ситуации, когда работник "еще раз убеждается в собственной неполноценности". Волна самых горьких чувств, безжалостно смывает надежды, планы, перспективы, приводя к печальному выводу: "Я не справлюсь, надо уходить, пока не укажут на дверь". Любопытно, что неверный уровень притязаний, все равно, завышенный или заниженный, приводит к одному и тому же результату: поиску другого места приложения собственных сил.

Итак, прежде всего неудача не должна вызывать ни атак на окружающих, ни сладострастного самобичевания. Трезвый анализ, проведенный хладнокровно и несуетливо, в ситуации, при которой вы располагаете достаточным временем, - единственный выход из создавшегося положения.

Первое, что следует помнить, это то, что Эйнштейны и Наполеоны рождаются исключительно редко, и нет ничего обидного в том, что вы не лучше и не хуже других - это норма. Во-вторых, принимайте жизнь какая она есть, не старайтесь найти в ней роковых стечений обстоятельств и фатальных невезений и воспринимайте неудачу как полезный урок. В-третьих (и главных), постарайтесь выявить слабое звено в вашей деятельности, приведшее к неприятному для вас ходу дел.

У любой неудачи есть своя причина или несколько причин. Рассмотрим самые распространенные из них.

Халатность - этот термин, фигурирующий в официальных документах, означает не что иное, как рассеянность. Фактор вроде бы не такой уж и страшный, но привести он может к самым неожиданным последствиям. Как бороться с ней? Во-первых, введите в вашу повседневную жизнь больше упорядоченности, станьте педантом. Начните с того, что наведите порядок на вашем рабочем столе и в его недрах, разложив все по папкам, убрав из него не относящиеся к работе журналы. Самое главное - свой день планируйте детально, не пожалейте денег на какую-нибудь письменную принадлежность, в которую вы могли бы записывать свои планы и другую необходимую вам информацию (чисто психологически один вид такой продукции стимулирует ее использование). Кропотливые усилия на первоначальных этапах не медлят сказаться и на результатах вашей работы, и даже на свойствах вашей личности.

Неинформированность - обстоятельство, тесно связанное с уровнем профессионализма. Прежде всего не приходите в ужас от того, что знания человека

увеличиваются со временем, не доверяйте себе. Другими словами, остыньте и истинной самооценке, свойственной природе, выделяющей его из животного мира - умение приспосабливаться к любым условиям. От того, что эта истина банальна, она не перестает быть верной - помните, что в конечном итоге упорный и трудолюбивый всегда добивается больших успехов, чем талантливый, но несобранный и неэнергичный.

Утомление - не следует недооценивать это обстоятельство. Казалось бы, можно заставить себя при необходимости трудиться сколько надо. Но не все так просто: утомление, профессиональные качества, мотивация к труду связанные в единый узел. Другими словами, если тупо насиловать себя, то в конечном итоге появятся и халатность, и отращивание к труду, и снижение памяти, и так далее... В подобных случаях следует планировать не только свой труд, но и отдых, найти такую форму расслабления, при которой вы бы получали максимальное удовлетворение. Конкретно советовать здесь что-то трудно, слишком разные у всех вкусы, наклонности и условия быта. Но в любом случае серьезней относитесь к советам относительно ежедневной легкой физической нагрузки. То есть предпочтите дивану неспешные прогулки в ближайшем зеленом массиве, а телевизору - книгу. Но не зачитывайтесь до глубокой ночи - при хроническом утомлении очень важен режим сна.

Наконец, следует помнить, что после неудач всегда существует соблазн ухода от рациональной деятельности в разного рода мистику и поиск причин случившегося во влиянии звезд, сглазе, дурных приметах, особой полосе невезения и так далее в том же духе. Не посягая на чье-либо мировоззрение, хочу заметить, что если вы чувствуете облегчение после подобных процедур, то поступайте, как считаете нужным, но ограничиваясь этим - значит распоряжаться своим временем и силами не самым лучшим образом.

Вячеслав  
ГУДКОВ,  
психолог.

Мир  
вокруг нас



# ЕСЛИ ПРЯТКИ НАДОЕЛИ

Ты выходишь во двор, встречаешь приятелей, и, естественно, встает вопрос: во что бы поиграть? Прятки надоели, казаки-разбойники тоже, а для футбола подходящей команды нет. Поэтому, может быть, новая книга Валерия ВОЛОДЧЕНКО "Игры нашего двора", которая скоро выйдет из печати, поможет тебе найти что-нибудь интересное. Кстати, иллюстрации к ней сделал главный художник "Друга дома" Игорь Челмодеев, чьи рисунки ты постоянно встречаешь во всех номерах нашей газеты.

## ТРИ НОГИ

Эта веселая забава хорошо развивает координацию движений, учит слаженным действиям.

Попробуйте устроить соревнования по забегам на короткие дистанции, когда у каждой пары бегунов левая нога одного связана веревкой с правой - другого: на двоих у вас получится как бы три ноги.

Особенно забавная кутерьма начинается, если таким образом провести командные забеги.

Побеждают, как правило, не самые быстрые, а наиболее дружные ребята.

## ПЕРЕТЯГИ

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам - обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Можно играть и так: игроки, стоящие друг против друга, хватаются за правые руки (левые - за спиной) и перетягивают одной рукой. Побеждает команда, захватившая больше пленников.

## ГОРЕЛКИ

Игру можно начинать по сигналу водящего.

А суть ее вот в чем.

Играющие, держась за руки



ред: один - по левую, другой - по правую сторону колонны.

Задача играющих - увернуться от водящего и успеть взяться за руки.

А приговорка может быть такой:

Гори, гори, гори...

Если водящему удастся поймать одного из игроков, он вместе с пойманным становится первой парой колонны, а водить идет оставшийся без пары. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки, то они

лонне. В отличие от простых горелок здесь необходимо соединиться в пару с игроком противоположной колонны.

Задача водящих все та же - запятнать бегущих, не дать им взяться за руки.

## ДВЕНАДЦАТЬ ПАЛОЧЕК

К одному из вариантов обыкновенных прятков относится игра "Двенадцать палочек". Вместо того чтобы закрывать глаза и считать до определенного числа, водящий кладет на камень небольшую дощечку. На ее конец, который опущен на землю, укладывают двенадцать палочек. Водящий ударяет ногой по приподнятому концу дощечки, и палочки разлетаются в разные стороны.

За время, которое потребуется водящему, чтобы собрать и уложить на дощечку все двенадцать палочек, играющие должны разбежаться и спрятаться.

Потом водящий идет искать спрятавшихся игроков. Найденный выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не разыщет всех игроков.

Но в игре есть одна тонкость: когда водящий находится в поиске, игрок может незаметно пробраться к дощечке с палочками и ударом ноги разбить палочки. И тогда водящий обязан опять их собрать, а ранее пойманные им игроки весело разбегаются перепрыгивать.

Вы, конечно, поняли, что вырывать, бить ногой по дощечке может только не замеченный

Детская  
комната

По-  
советуйте,  
что можно  
сделать девоч-  
кам в очках, что-  
бы их не дразнили.  
Оля ЧУДИНОВА.  
Брянск.

**ОЧКИ -  
ЭТО ОЧЕНЬ  
СТИЛЬНО!**

Во-первых, посмотри, кто и почему тебя дразнит. Если это делает мальчик, который обижает всех подряд, то вообще не надо беспокоиться, просто у него такой своеобразный стиль общения. А может быть, кто-то так неуклюже пытается привлечь к себе твоё внимание. Еще одна причина - элементарная зависть. Наверное, кто-то завидует, что ты симпатичнее, лучше учишься или красивее одеваешься, и поэтому старается задеть тебя побольнее.

В любом случае старайся общаться в основном с людьми, которые ценят и уважают тебя за твои достоинства и которым совершенно неважно, в очках ты или нет.

А на обидные прозвища не обращай внимания или хотя бы делай вид, что тебя они совершенно не беспокоят. Ведь дразнят всегда тех, кто на это как-то реагирует. И не важно, кто ты - "рыжий", "толстый", "длинный". Так что если будешь упорно шуриться, плакать или обижаться, то даешь обид-



очках ты им не.

А на обидные прозвища учись не обижаться или хотя бы делать вид, что тебя они совершенно не беспокоят. Ведь дразнят всегда тех, кто на это как-то реагирует. И не важно, кто ты - "очкарик", "рыжий", "толстый", "длинный". Так что если будешь сутулиться, щуриться, плакать и отворачиваться, то дашь обидчикам еще больше поводов.

И еще один момент. Если ты так переживаешь, что тебя называют "очкариком", скорее всего, ты уверена, что очки сильно портят твое лицо. Поэтому попробуй подобрать оправу, которая тебе больше подойдет. Классический выбор, когда верхний край оправы совпадает с линией бровей. А сейчас, например, очень популярны небольшие очки, у которых дужки крепятся прямо к стеклам, то есть оправа практически отсутствует. Такие очки совсем не меняют лицо. А вот круглые очки в металлической оправе придадут тебе немного озорной вид. Оправа "бабочка" только подчеркнет широкие скулы. Если у тебя мелкие, изящные черты лица, то не следует выбирать массивные очки.

Также надо помнить, что очки, которые носят при дальнорукости, оптически увеличивают глаза, а при близорукости - уменьшают. Поэтому, если ты пользуешься косметикой, в первом случае лучше использовать светлые тона, а во втором - потемнее.

А если учесть, что сейчас очень модно носить темные очки, попробуй купить затемненные очки или очки-хамелеоны, темнеющие на свету, но с необходимыми диоптриями. В этом случае ты будешь хорошо видеть и выглядеть очень стильно.

**Галина ВАЛЕНТИНОВА,**  
психолог.



против друга, хватаются за правые руки (левые - за спиной) и перетягивают одной рукой. Побеждает команда, захватившая больше пленных.

### ГОРЕЛКИ

Игру можно начинать по сигналу водящего.

А суть ее вот в чем.

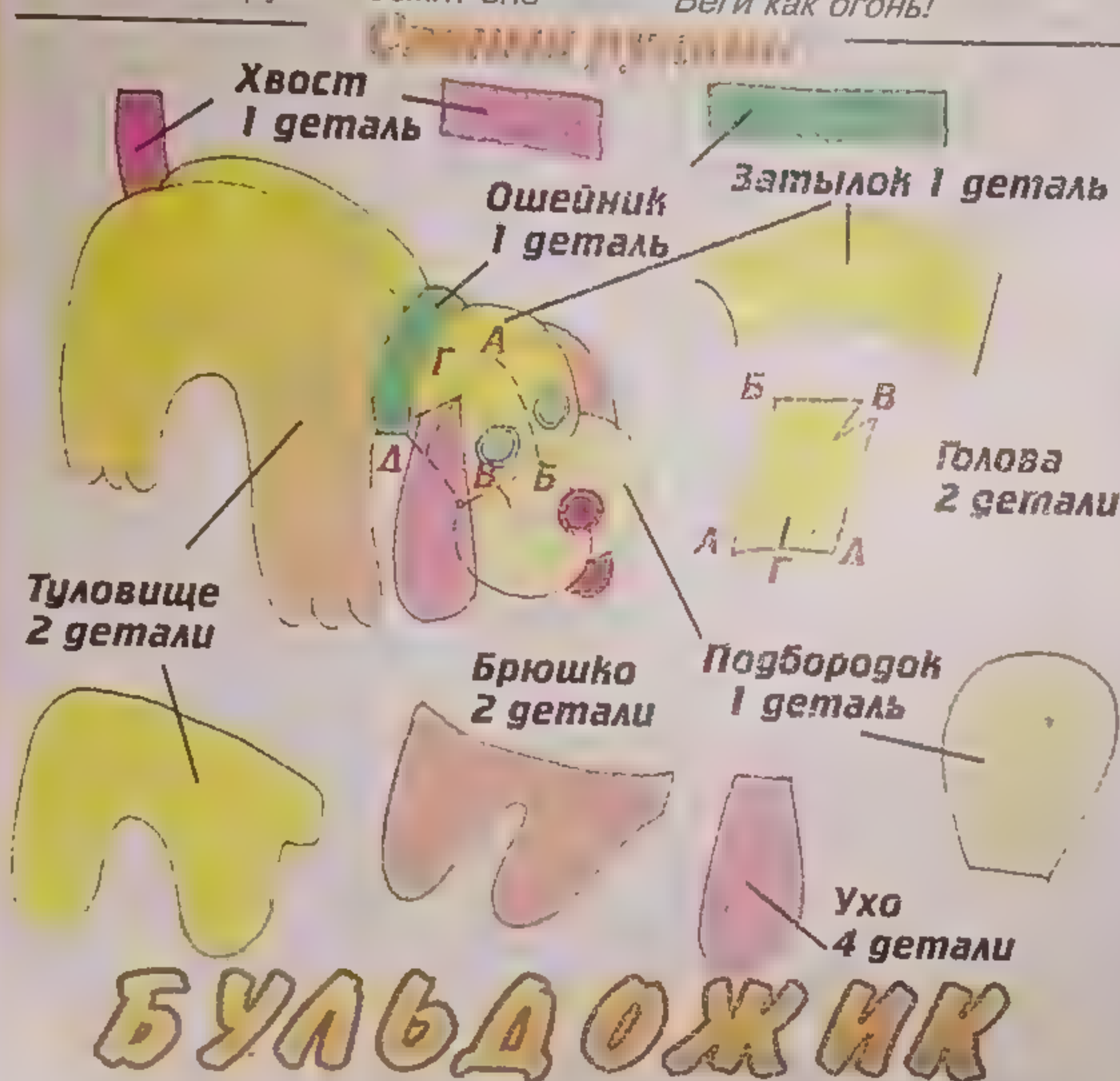
Играющие, держась за руки, становятся парами в затылок друг другу. Впереди колонны - водящий. Как только прозвучит команда водящего или сказана приговорка, последняя пара разъединяет руки и бежит впе-

ред: один - по левую, другой - по правую сторону колонны.

Задача играющих - увернуться от водящего и успеть взяться за руки.

А приговорка может быть такой:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят.  
Не стой, не воронь,  
Беги как огонь!



**БУЛЬДОЖИК**  
Мне 12 лет, я очень люблю шить, вышивать и вязать. И хочу предложить вам замечательную игрушку - "Бульдожика". Чтобы его сделать, вам понадобятся ножницы, нитки, любая ткань и пуговицы, из которых делаются глазки.

Вырежьте по выкройке детали туловища, животика, головы, затылка, подбородка, ушей, хвоста и ошейника, оставив припуски на швы (примерно 5 мм).

Сшейте детали хвоста, ушей и туловища, выверните их на лицевую сторону. Теперь нужно сделать голову. Это немного

сложнее. Сначала стачайте средний срез головы на участке АБ. Стачайте вытачку В. Пришейте вогнутый край затылка 5 к голове на участке АД, вставив в расщелины Г уши. Соедините подбородок с головой на участке ДВБ. Выверните, набейте ватой или синтепоном, поролоном или кусочками ткани.

Пришейте голову к туловищу, наденьте ошейник, сделайте перетяжки на лапках и мордочке. Все - собачка готова.

**Марина ШИМУРЗИНА.**  
Нефтекамск, Башкирия.

Если водящему удастся поймать одного из игроков, он вместе с пойманным становится первой парой колонны, а водить идет оставшийся без пары. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки, то они идут в голову колонны. Водящий же начинает все сначала.

Есть еще и двойные горелки. В этом случае уже две колонны становятся одна против другой на расстоянии до 30 шагов. Водящих тоже двое. По сигналу или считалке последние пары из каждой колонны разъединяются и бегут к противоположной ко-

гда водящий находится в поиске, игрок может незаметно пробраться к дощечке с палочками и ударом ноги разбить палочки. И тогда водящий обязан опять их собрать, а ранее пойманные им игроки весело разбегаются перепрятываться.

Вы, конечно, поняли, что вырывать, бить ногой по дощечке может только не замеченный водящим игрок. Обнаруженный же игрок терпеливо ждет окончания игры или надеется на вырчку. Но сам подбивать дощечку с палочками права не имеет.

Если водящий оказался самым расторопным и по очереди обнаружил всех игроков, то найденный первым и становится водящим на новом этапе игры.

### Поварешка

## ЛЮБИМАЯ ПИЦЦА

С 10 лет я собираю рецепты пиццы. Сейчас их у меня уже 58. Хочу дать вам рецепт из моей коллекции. Это мое любимое блюдо.

Для теста вам потребуется 10 г дрожжей, чайная ложка сахарного песка, 125 г муки, щепотка соли, 30 г маргарина. Для начинки - небольшая банка очищенных томатов, луковица, зубчик чеснока, 2 помидора, 150 г сыра, 12 оливок, 25 г селедки, специи.

Разведите в теплой воде дрожжи и сахарный песок, накройте и поставьте в теплое место для брожения. В готовую опару добавьте соль, растопленный маргарин, всыпьте муку и замесите тесто. Скатайте его в шар, накройте чистой тканью и поставьте в теплое место подходить.

Содержимое банки с томатами вскипятите, добавьте мелко нарезанный лук, чеснок, специи и немного потушите.

Подошедшее тесто (оно должно

примерно в два раза увеличиться в объеме) раскатайте в форме тонкой лепешки и выложите в смазанную жиром форму. Намажьте на лепешку ровный слой томатной массы, затем положите тонкие ломтики помидоров и сыра, оливки и рыбу, добавьте специи и выпекайте в нагретой духовке минут сорок.

**Сергей МЕЛЬНИК.**  
пос. Пограничный  
Приморского  
края.



Аетская  
комната



сама себе хозяйка

В сказках долгожданные дети - Дюймовочка, Снегурочка, Буратино, Мальчик-с-пальчик - часто появляются на свет нестандартными путями. Бездетные семьи и одинокие женщины обретают счастье, когда, казалось бы, вера в рождение ребенка вот-вот иссякает.

## НЕ ПЛАЧЬ, ДЕВЧОНКА, ПРИДЕТ МАЛЫШ

Сказка - ложь... Но она, как и детская игра, моделирует взрослую жизнь с ее проблемами, условностями и законами. Затруднения, которые испытывают некоторые пары с зачатием, в реальности оказываются кошмарнее Карабаса-Барабаса и коварнее лисы Алисы.

Бесплодие официально считается медицинской проблемой. Но иногда дети почему-то

на свете. Нельзя забывать, что некоторым людям уготована другая самореализация, а родителями им стать не суждено. Но для большинства зачатие и рождение ребенка - как раз тот случай, когда можно сознательно поучаствовать в процессе.

Вы не задумывались, какая польза от американских сериалов кроме приятно проведенного времени? В них, например, тяжелого бо-

лого кто-нибудь из родных держит за руку и говорит: "Мы в тебя верим, ты обязательно поправишься". Как правило, на экране так и выходит. Вы скажете: "Ну это же в кино!" И в общем-то будете правы. Но и сила человеческой веры в себя часто недооценивается.

Занятия в "группах по сознательному зачатию", как их называет Марина, выполняют роль сжигателя жира при тренировках. Будущие матери сами усиливают свои репродуктивные возможности. Одновременно

# У НАС В ГОСТЯХ ГАЗЕТА Фаворитка

Если вы - женщина, и к тому же женщина умная, ищущая, очень советуем пополнить многочисленные ряды читательниц новой газеты - "Фаворитка". Ведь только из нее вы можете узнать обо всем, что касается непростого дамского бытия. О том, как найти мужа и как его не потерять. О том, как природой данную прелесть возвести в неземную красоту. О том, как добиться жизненного успеха ваши выдающиеся соплеменницы. О женских сплетнях, женских секретах, женских бурях и праздниках...

Мужчинам читать "Фаворитку" тоже небесполезно. Ведь чем лучше вы поймете женскую природу, тем легче будет ваше общение с отдельными представительницами прекрасного пола.

В каждом номере газеты публикуются игры и загадки с денежными призами. Так что вместе с "Фавориткой" в ваш дом может прийти не только радость, но и достаток. А еще газета печатает бесплатные объявления с знакомстве. Но и это не все. Любая женщина может поучаствовать в конкурсе "Я хороша!", прислав в редакцию свой цветной снимок. Лучшую выбирают сами читатели, и ей по итогам года будет вручен приз в 1 тысячу рублей.

Купить новую газету, которая выходит дважды в месяц на 16 страницах (и в цвете!), совсем нетрудно. Она продается в киосках практически во всех городах, городках и поселках России.

Жить с "Фавориткой" куда интереснее, чем без нее. Не верите? Тогда советуем проверить...

Разумеется, в Империи Косметики создается все необходимое для нашей красоты и молодости. И о каждом новом достижении нам что ни день победно сообщают с телеэкранов. Но... на незнакомом языке!

То порадуют кератидами, то антиоксидантами, то липидами. Трудно жить, не имея под рукой профессора химии. Вот и решила "Фаворитка" опубликовать словарь косметики.

**Фруктовые кислоты** - гликолиевая, лимонная, яблочная, виноградная, молочная. Оказывают двойной эффект: уничтожают верхний слой ороговев-

## КОСМЕТИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

тавляют биологически активные и увлажняющие вещества непосредственно в клетку кожи. Создают защитный слой, снижают раздражение, препятствуют потере влаги.

**Энзимы** - белковые молекулы. Ускоряют обменные процессы в коже.

**Гиалуроновая кислота** - уже пятьдесят лет удерживает пальму первенства среди увлажняющих средств.

**Витамин Е** - способствует увлажнению кожи, препятствует образованию морщин, защищает от солнечных лучей.

**Витамин С** - укрепляет ткани, защищает от кожных инфекций, обладает противовоспалительным действием.

**Витамин К** - способствует свертыванию крови, сдерживает воспаления, уменьшает отеки.







не появляются в семьях, где оба супруга практически здоровы и страстно хотят иметь потомство. Оказывается, они могут попытаться помочь сами себе. Директор негосударственной школы сознательного родительства "Медуница" Марина ЛЮБИМОВА неоднократно помогала таким парам.

- Когда участие официальной медицины не нужно, можно, конечно, обратиться к магам и чародеям, - говорит она, - и лучшие из них в ряде случаев действительно помогут. Однако их могучее энергетическое участие не гарантирует 100-процентного благополучия в беременности и родах. Впрочем, этого не рискнет пообещать никто

веры в себя часто недооценивается.

Занятия в "группах по сознательному зачатию", как их называет Марина, выполняют роль сжигателя жира при тренировках. Будущие матери сами усиливают свои репродуктивные возможности. Одновременно с помощью элементарной зарядки развивают тело (мягко накачивают пресс, растягивают внутреннюю поверхность бедра и т.д.). К большинству посетительниц

таких групп дети "приходят". И дело здесь вовсе не во всемогуществе инструктора. Просто оказалось, что даже при незначительной разбалансированности организма репродуктивная функция отключается первой. А чтобы она снова обрела жизнеспособность, женщине нужно прежде всего повысить... самооценку. Способов для этого множество. И что удивительно, часто помогают очень простые: прикреплённые магнитами к холодильнику лозунга "Я в себе не сомневаюсь", занятия медитацией или как минимум прекращение стенаний, что вы не можете зачать ребенка.

Е.В.

достижении нам что ни день победно сообщают с телеэкранов. Но... на незнакомом языке!

То поражают кератидами, то антиоксидантами, то липидами. Трудно жить, не имея под рукой профессора химии. Вот и решила "Фаворитка" опубликовать словарь косметики.

**Фруктовые кислоты** - гликолиевая, лимонная, яблочная, виноградная, молочная. Оказывают двойной эффект: уничтожают верхний слой ороговевших клеток кожи и стимулируют процесс обновления клеток. В результате разглаживаются мелкие морщинки, осветляются пигментные пятна, повышается упругость и эластичность кожи.

**Липосомы** - наподобие маленьких контейнеров, они дос-

тавляют биологически активные и увлажняющие вещества непосредственно в клетку кожи. Создают защитный слой, снижают раздражение, препятствуют потере влаги.

**Энзимы** - белковые молекулы. Ускоряют обменные процессы в коже.

**Гиалуроновая кислота** - уже пятьдесят лет удерживает пальму первенства среди увлажняющих веществ. Крем, содержащий гиалуроновую кислоту, абсорбирует из воздуха влагу и удерживает ее в роговом слое кожи.

**Витамин А** - ускоряет отшелушивание отмерших роговых клеток, делает кожу гладкой и эластичной.

**Витамин Е** - способствует увлажнению кожи, препятствует образованию морщин, защищает от солнечных лучей.

**Витамин С** - укрепляет ткани, защищает от кожных инфекций, обладает противомикробным действием.

**Витамин К** - способствует свертыванию крови, сдерживает воспаления, уменьшает отеки.

**Койевая кислота и арбутин** - способствуют отбеливанию кожи.

**SPF** - защищает кожу от пагубного воздействия солнечных лучей, предохраняет от ожогов и пересушивания.

Наталья МАТВЕЕВА, косметолог.

## БЕЛЬЕ ПОД ЦВЕТ ХАРАКТЕРА

Чем ближе к телу, тем важнее, чтобы в одежде все было прекрасно: и ткань, и фасон, и цвет. Эта нетусклееющая истина приобретает особое значение, когда речь идет о столь интимной детали гардероба, как нижнее белье.

Бывает: все сходят с ума по черным кружевным трусикам, а вам по душе только белые в розовый горошек. Что это - просто выпендрей или отсутствие вкуса? Ничего подобного: про-

сто вы в душе экстравагантный романтик, и нечего наступать на горло собственному песне.

Итак, кто что выбирает?

Пастельные тона нравятся уравновешенным дамам. Их личная жизнь гармонична, не таит особых неожиданностей, и

это вовсе не печалит любителей приглушенных оттенков.

Гирлянды розочек и букеты васильков, изображенные на трусиках и бюстгалтерах, выберут натуры романтические, склонные к простым радостям и тихим мечтаньям.

Всегда актуальный черный цвет белья выдает женщину-вамп. Очень эротичным считается белье красных оттенков, но психологи утверждают, что на самом деле алое или пурпурное белье - признак... остроумия его обладательницы.

И, наконец, белье необычных расцветок



- лиловое, фиолетовое, ярко-зеленое и тому подобное - выбирают экстравагантные, склонные к легкому эпатажу дамы.

Е.Л.

## В УГОЛ, НА НОС, НА ПРЕДМЕТ...

Помните этот совет потешной мамы своей неуклюжей дочке? А между тем доля истины в ее словах была. Язык жестов достаточно многообразен. Не сказав ни слова, вы можете дать понять собеседнику, что заинтересовались им, и вызвать ответный импульс представителей сильного пола или прекрасной половины.

### СИГНАЛЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Научитесь улыбаться озорно и несколько застенчиво. Этим искусством в совершенстве владела принцесса Диана. Когда на вас смотрит мужчина, бросьте на него мимолетный взгляд краем глаза. Затем отведите взгляд, словно ваше возбуждение оказалось слишком велико. На мужчин такой прием действует безотказно.

Поиграйте украшениями. Изредка поглаживайте цепочку на шее или серьги. Если это делать часто, может возникнуть впечатление, будто вы нервничаете.

Проведите пальцем по краешку бокала. Сделайте это медленно, как бы в задумчивости. При



этом смотреть на мужчину не рекомендуется. Медленно проведите кончиком языка по верхней губе. Сделать это следует в тот момент, когда мужчина говорит. Так демонстрируется эротичность.

### СИГНАЛЫ ДЛЯ МУЖЧИН

Возьмите кружку всей пятерней. Это смотрится мужественно и сексуально.

Пиджак или куртку носите перекинутыми через плечо. Такой прием располагает дам к откровенности.

### СИГНАЛЫ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Касайтесь собеседника. Прикосновения возбуждают всех.

Сергей САМОЙЛЕНКО.

сама себе хозяйка



**Здоровье  
и красота**

Как правило, о пользе закаливания вспоминают в период повальных простудных заболеваний. Вспоминают со вздохом: процедуры эти связаны с холодом, а в зимний период не стоит рисковать. И откладывают процедуры до лучших времен, а на следующий год все повторяется сначала. Доктор медицинских наук профессор Иван Павлович НЕУМЫВАКИН предложил иной способ закаливания. С помощью... горячей воды.

## ЗАКАЛЯЙСЯ... ТЕПЛОТОЙ

- У нетренированного человека механизмы терморегуляции ослаблены, он как бы все время мерзнет, а это ведет к снижению иммунитета и как следствие к активизации патогенной микрофлоры. Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода, тонким слоем ложась на кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения и соответственно охлаждения кожи, организма, что оказывает общетонизирующее действие - в этом и заключается закаливание. Только теперь процесс закаливания проходит с меньшим напряжением, без стресса, ибо тепло всегда приятнее холода.

- И все же, Иван Павлович, практика показывает, что процедуры, особенно водные, необходимо проводить с осторожностью, постепенно.

- Конечно, прежде чем начать применять водные процедуры, надо разогреть мышцы тела различными движениями, или сжечь. Наша оздоровительная практика позволяет сделать следующий вывод: закаливать надо на контрастах, когда чередуются теплым, и холодным.

ней секунд 10-20 (в дальнейшем к крану горячей воды не прикасайтесь). Затем немного поверните кран холодной воды и стойте под водой меньшей температуры тоже секунд 10-20, верните кран холодной воды в исходное положение - и опять сначала. Общее время обливания - 5-8 минут. Заканчивайте всегда прохладной водой. Постепенно увеличивая долю холодной воды, через 2-3 недели вы сможете использовать теплую и максимум холодной. По окончании процедуры разотрите тело полотенцем. В дальнейшем обтираться не надо, тело само должно высохнуть - тренирующий и закаливающий эффекты будут более значительными.

При умывании советую массировать уши - ведь в расположенные здесь точки, как и в точки стоп, проецируются все органы тела. Кстати, эта процедура усиливает кровоснабжение мозга. Если вы привыкли, умывайтесь теплой водой, но в конце все же ополосните лицо холодной.

- Иван Павлович, а что можно посоветовать тем, кто часто болеет ангиной? Как им закаливать свое горло?

- Воспалительные процессы

тета. Вот почему закаливание горла - это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма. Во время утреннего туалета не забывайте пополоскать горло холодной водой, к которой приучайте себя постепенно. На улице, в доме, особенно в холодную погоду, дышите носом - воздух, проходя через носоглотку, нагревается и дополнительно ионизируется, что улучшает его контакт с кровью. Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног попеременно теплой и холодной водой.

И наконец, баня. Практически при любом заболевании наблюдается спазм сосудов, что приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом. Этот спазм можно снять, в частности, и с помощью повышения температуры. Повышение температуры - это поддержание естественных защитных сил в постоянной "боевой" готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма. Но и к бане надо

идти там долго.

- Говоря о здоровье, вы часто упоминаете эффект Фарадея. Что вы имеете в виду?

Суть этого физического явления, как известно, заключается в следующем. Взяли два одинаковых горшка с землей и посадили в них семена, но второй горшок экранировали от открытого пространства металлической сеткой. В результате в первом горшке вырос здоровый росток, а во втором - хилый. То же происходит и с нами, когда мы, находясь дома, в метро, в машине, изолированы от электромагнитных, космических и других излучений. Вы не задумывались над тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают с меньшими результатами, чем на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так



**ВРЕДЕН  
НОЧЬЮ  
ШОКОЛАД**

Польские медики установили, что потребление шоколада нарушает сон, а то и вызывает бессонницу. В связи с этим они советуют отказаться от этого лакомства.



дить с осторожностью, постепенно.

- Конечно, прежде чем начать применять водные процедуры, надо разогреть мышцы тела различными движениями, массажем. Наша оздоровительная практика позволяет сделать следующий вывод: закаливаться надо на контрастах, когда хорошо и тепловым, и холодным рецепторам, а значит, и всему организму в целом. Делается это так. Отрегулируйте краны холодной и горячей воды, чтобы пошла вода приятной для вас температуры, и стойте под

органы тела. Кстати, эта процедура усиливает кровоснабжение мозга. Если вы привыкли, умывайтесь теплой водой, но в конце все же ополосните лицо холодной.

**- Иван Павлович, а что можно посоветовать тем, кто часто болеет ангиной? Как им закалывать свое горло?**

- Воспалительные процессы миндалин - особый вопрос. Если их защитная функция нарушена, то миндалины становятся входными воротами инфекции. Некоторые ученые считают их центральным органом иммуни-

зации температуры. Повышение температуры - это поддержание естественных защитных сил в постоянной "боевой" готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма. Но и к бане нужно привыкать постепенно. В парилку заходить не дольше чем на 5-8 минут, на контрасте: горячо - холодно. Лучше большее количество раз зайти на короткое время и обильно холодной водой, чем си-

и других излучений. Вы не задумывались над тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают с меньшими результатами, чем на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так как наше здоровье в немалой степени зависит от электромагнитных, магнитных и других излучений, которые составляют основу работы организма в целом.

**Беседовала  
Лариса СКРИПАЛЁВА.**

**Польские медики установили, что потребление шоколада нарушает сон, а то и вызывает бессонницу. В связи с этим они советуют отказаться от этого лакомства перед тем, как лечь в постель. Дело в том, что в 100-граммовой плитке шоколада содержится от 15 до 105 мг кофеина, пишет журнал "На здраве".**

**В.Г.**

## РОДЫ ФИГУРЕ НЕ ПОМЕХА

Я - молодая мама и еще нахожусь в декретном отпуске по уходу за своей ненаглядной дочуркой. Когда я еще только ожидала появления Элишки на свет, меня, как и каждую молодую женщину, заботило, как сохранить фигуру в период беременности, уберечься от растяжек на животе, бедрах, груди. К сожалению, в тех журналах, что мне попадались, об этом не было ни слова. Поэтому я хочу поделиться с будущими мамами своим опытом, как сохранить гладкую кожу.

Когда начинает появляться живот (примерно на четвертом месяце беременности), каждый вечер перед сном смазывайте его смягчающим и увлажняющим кремом. Кожа станет мягкой и эластичной. А после рождения ребенка у вас не будет ни одной растяжки. Главное только - не лениться.

Я проверила это на себе и теперь летом смело хожу загорать в открытом купальнике.

**Ирина ЕРМАКОВА.  
Могилев.**

Многое зависит от того, какие именно проблемы со здоровьем вы хотели бы устранить или предотвратить. Если это инфекция, следует предпочесть сырой чеснок. Эффективность препаратов из чеснока или чеснока в готовом блюде в этом случае будет значительно ниже.

Свежий сырой чеснок помогает справиться со многими микробами, включая возбудителей герпеса, с обычной простудой, гриппом, ветрянкой, кожными заболеваниями, болезнями горла, холерой, грибами и глистами. Вы можете применять сок свежего чеснока в качестве наружного средства или принимать его внутрь (2-3 зубчика, можно в измельченном виде, в качестве добавки к салату, супу и т.п.).

Чеснок также активизирует иммунную систему и помогает организму справляться с хроническими и острыми недугами. С этой целью можно принимать чеснок в любом виде, в том числе и в виде препаратов, изготовленных из него.

Чеснок также способствует понижению уровня холестерина в крови. Пока у медиков нет полной уверенности, что в этом отношении препараты не уступают свежему чесноку.

## ЧЕСНОК СПОРИТ С ТАБЛЕТКАМИ

*На своем опыте я убедилась, что несколько зубчиков свежего чеснока способны остановить простуду или грипп в самом начале заболевания. Я постоянно ела чеснок, чтобы предупредить простуду, но его резкий и неприятный запах создает известные неудобства. Сейчас рекламируют препараты из чеснока. Но дают ли они тот же эффект?*

**Марина ЛУЗОВСКАЯ.  
Омск.**

Несмотря на несомненную популярность чеснока, некоторым людям его употреблять противопоказано. Около 5 процентов населения страдают расстройством печени, при котором некоторые компоненты чеснока вызывают тошноту.

В отношении действия чеснока

на флору кишечника медицина не выработала пока единого мнения. Однако логично предположить, что в силу такого сильного антибактериального действия, которым обладает чеснок,

он способен уничтожать и часть полезной флоры кишечника. Поэтому наряду с чесноком рекомендуется употреблять препараты с лактобактериями или есть йогурт, который также их содержит. Чтобы защитить желудочно-кишечный тракт, не ешьте чеснок на пустой желудок. После употребления чеснока рекомендуется пожевать свежую зелень петрушки, которая помогает уменьшить неприятный запах.

**По материалам  
журнала  
"Prevention"  
подготовила  
Елена  
ПЕЧЕРСКАЯ.**

**Здоровье  
и красота**



СВЕТ МОЙ,  
ЗЕРКАЛЬЦЕ

Смотрю на теледив с роскошными волосами и завидую: ну почему меня Бог не одарил такой роскошью? Столько мучений каждый день, чтобы изобразить на голове хоть что-то более или менее похожее на прическу! Перепробовала чуть ли не все рекламируемые средства - и все без толку. Может, я что-то не так поняла, а возможно, нас просто обманывают?

Ирина ЛИПСКАЯ.  
Саратов.

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

Различаются три основных типа волос: африканский (жесткие, вьющиеся), азиатский (прямые, утолщенные) и европейский (прямые или волнистые, не очень тонкие и не очень жесткие). Тип (вьющиеся или прямые) зависит от формы поперечного сечения волоса.

У вьющихся волос сечение овальное, они как бы сплюснуты с двух сторон. За счет этого они вьются. Волосы, закручивающиеся "мелким бесом", полу-

чаются, если сечение овальное, неправильной формы. У прямых волос поперечное сечение круглое. При завивке очень горячими щипцами (при температуре 100 градусов) каждый волосок слегка сплющивается. Эффект сохраняется до первого дождя.

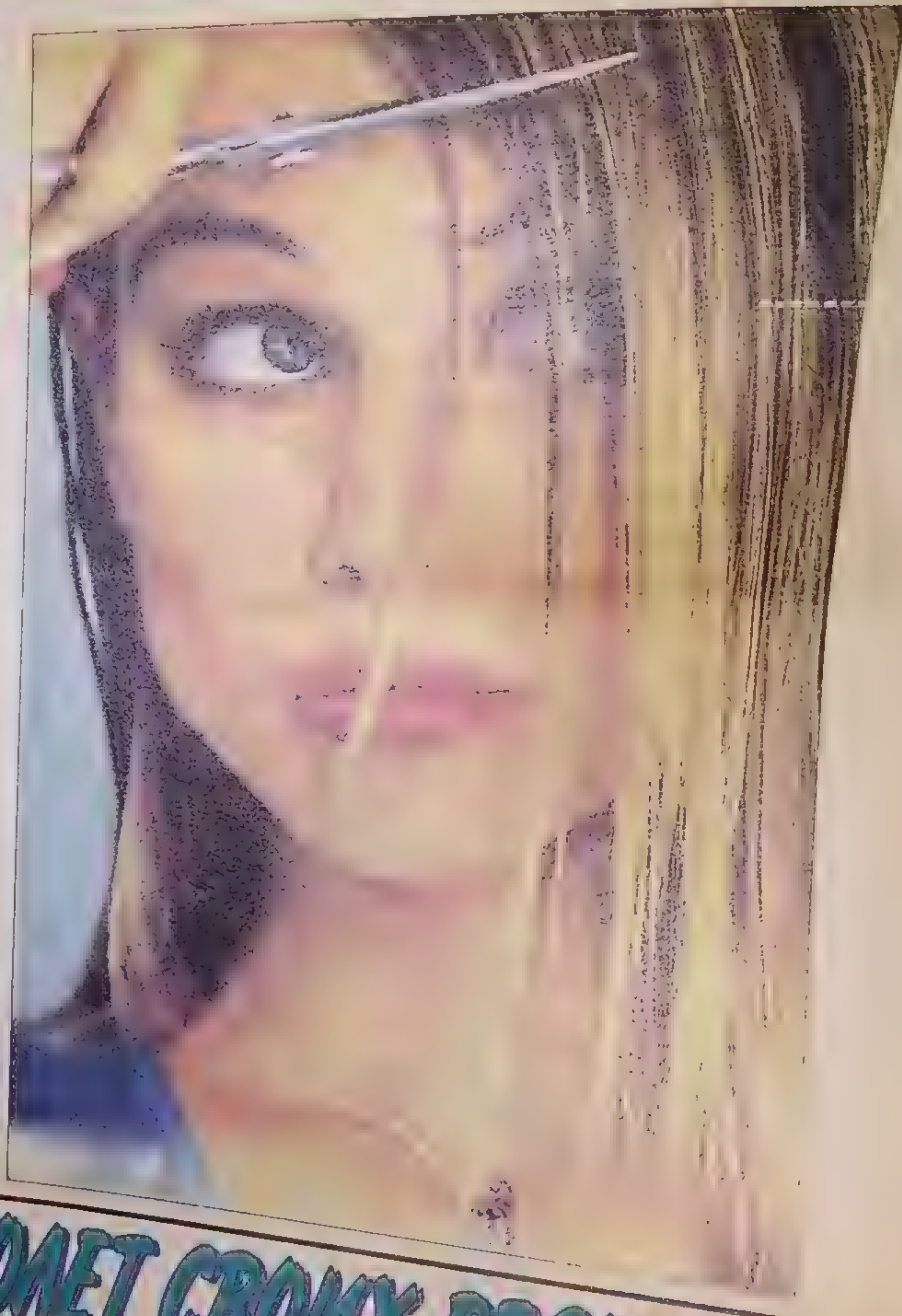
Волосы засаливаются при движении и расчесывании. Кудри менее подвижны, так как отдельные завитки цепляются друг за друга и образуют "мостики", которые не дают свободы всей массе волос. И потому меньше грязнятся. Тяжелые толстые

волосы менее подвижны из-за своей тяжести и тоже загрязняются не так быстро.

Прическу легче делать из вьющихся волос - она дольше сохраняется. Толстые прямые волосы практически не накручиваются и очень непослушны.

Но самые неудобные волосы - тонкие прямые. Они плохо держат прическу и быстро загрязняются. Возможно, у вас именно такие волосы. Если это так, то частично ситуацию можно исправить с помощью завивки. Голова становится пышной и красивой, волосы не приходится так часто мыть. Но определить, какие у вас волосы, что им больше подойдет, может только специалист. Не стоит экспериментировать с рекламируемыми средствами до тех пор, пока вы точно не будете знать, какие из них действительно могут вам помочь. Иначе вы можете так испортить свои волосы, что их придется долго лечить.

Ирина НИКОЛАЕВА,  
визажист.



## ЕСЛИ БРЮНЕТКА СТАЛА БЛОНДИНКОЙ

Женщина изменила прическу? С ней что-то происходит, считает американский психолог О. ДИАМАНТ. Что же?

Если женщина вдруг становится яркой блондинкой, значит, она решила начать жизнь заново. Причем не сомневается в успехе этого предприятия. Говорят, что блондинкам сопутствует удача.

Темные волосы говорят о том, что даме захотелось выглядеть более драматично. Интересно, чем может быть вызвано такое настроение?

Неожиданно появившиеся кудри говорят о настроении пошалить.

Прямые волосы - наоборот, свидетельствуют о консервативности.

Когда женщина говорит, что вот уже неделю она не может привести в порядок голову, а потом бросается к парикмахеру с просьбой постричь ее покороче - значит, у нее возникли проблемы в любовных делах. Опытный парикмахер не будет кардинально изменять облик, а лишь уберет лишний сантиметр.

О настроении мужчин тоже узнают по состоянию... усов и бороды. Мужчина, который хочет выглядеть более взрослым, отращивает усы. И наоборот.

Интересно, что мужчины отращивают и сбривают усы или бороду после того, как в их жизни произошли определенные перемены. А женщины как бы предупреждают, что они могут сделать нечто из ряда вон.

## ОЩУТИ ПОМЕТ СВОИХ РЕСНИЦ

Специальная гимнастика для век  
Врач-косметолог Ирина САВЕНКО, имеющая частную практику в Сочи, считает, что женщина должна чувствовать свои ресницы, как птица крылья. Одно из несомненных достоинств женщины, как из-под полуопущенных ресниц. Между тем современная женщина изрядно нагружая тушью ресницы, весит их самым векам. А ведь им...



удача.

**Темные волосы** говорят о том, что даме захотелось выглядеть более драматично. Интересно, чем может быть вызвано такое настроение?

Неожиданно появившиеся **кудри** говорят о настроении пошалить.

**Прямые волосы** - наоборот, свидетельствуют о консервативности. Когда женщина говорит, что вот уже неделю она не может привести в порядок голову, а потом бросается к парикмахеру с просьбой постричь ее покороче - значит, у нее возникли проблемы в любовных делах. Опытный парикмахер не будет кардинально изменять облик, а лишь уберет лишние сантиметры.

О настроении мужчин тоже узнают по состоянию... **усов и бороды**. Мужчина, который хочет выглядеть более взрослым, отращивает усы. И наоборот.

Интересно, что мужчины отращивают и сбривают усы или бороду после того, как в их жизни произошли определенные перемены. А женщины как бы предупреждают, что они могут сделать нечто из ряда вон

Подготовила Наталья ЕРМОЛАЕВА.

# ОЩУТИ ПОМЕТ СВОИХ РЕСНИЦ

## Специальная гимнастика для век

Врач-косметолог Ирина САВЕНКО, имеющая частную практику в Сочи, считает, что женщина должна чувствовать свои ресницы - взгляд птица крылья. Одно из несомненных достоинств женщины - взгляд из-под полуопущенных ресниц. Между тем современная женщина, изрядно нагружая тушью ресницы, весьма мало уделяет внимания самим векам. А ведь им требуется особый уход. Стареющая кожа век искусственными тенями только подчеркивает собственное увядание. Вот какую гимнастику для век предлагает Ирина Савенко.

**Упражнение 1.** Медленно закройте глаза, оставляя узкую щель между веками (фото 1). Оставьте веки в этом положении и считайте до 20. Для отдыха закройте глаза без напряжения на несколько секунд. Повторите упражнение 5-6 раз.

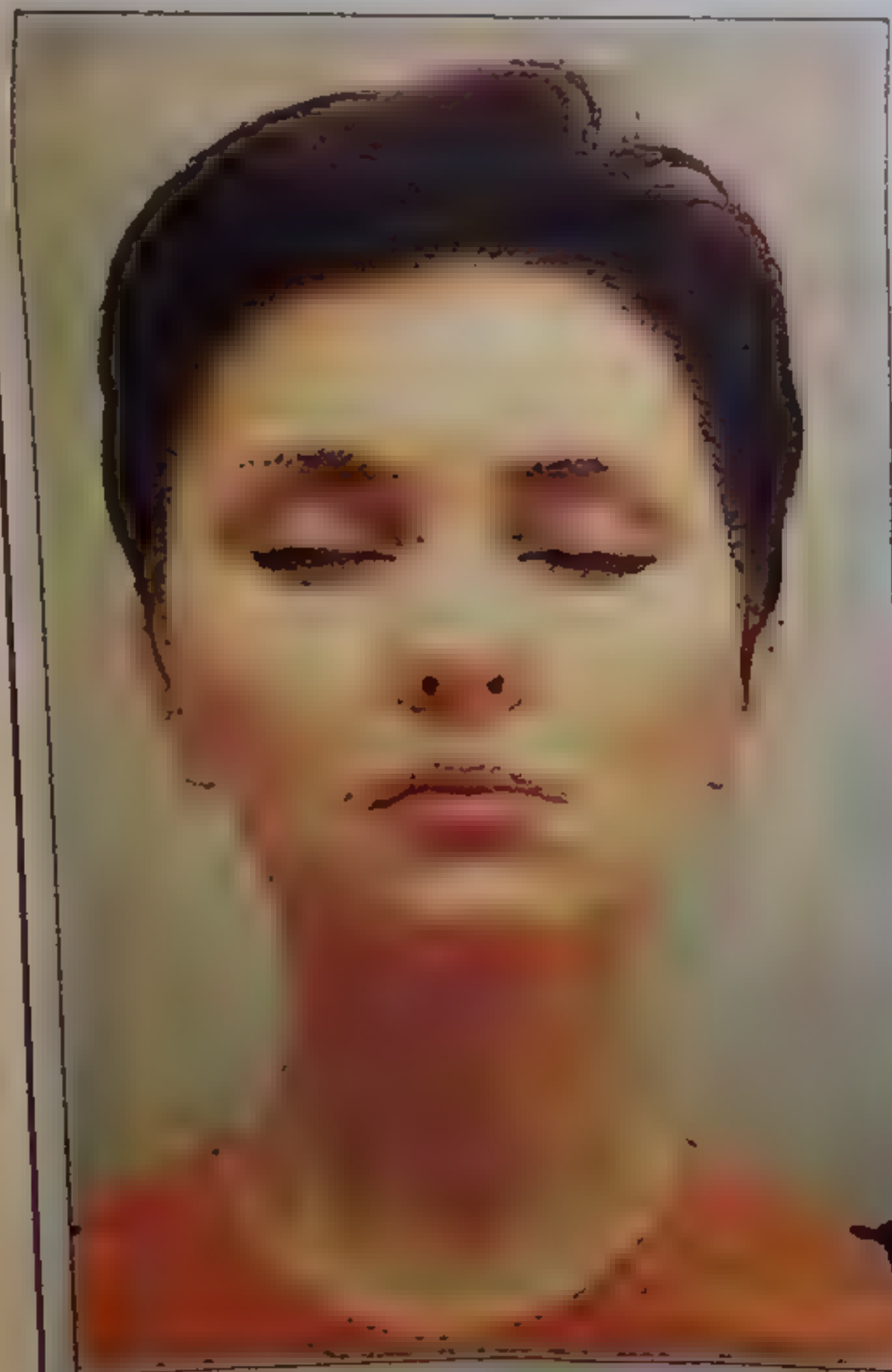


Фото 1.



Фото 2.

**Упражнение 2.** Положите ладони внешними краями на уголки глаз и легко натяните кожу к ушам (фото 2). Медленно прикройте глаза, оставляя совсем узкую щель между веками. Считайте до 20. Закройте глаза без напряжения на несколько секунд. Повторите упражнение 5-6 раз.



Фото 4.

**Упражнение 3.** Сильно сожмите веки, зажмурьтесь (фото 3). Через несколько секунд откройте глаза, сделайте несколько плавных взмахов ресницами (помните про крылья птицы?). Повторите упражнение 5-6 раз.



Фото 3.

**Упражнение 4.** Широко откройте глаза и смотрите не мигая на себя в зеркало. Медленно считайте до 20. Закройте глаза без напряжения на несколько секунд. Повторите упражнение 5-6 раз (фото 4).

Свет мой, зеркальце



# ФАРТУК - ДЛЯ КУХНИ, ЮБКА - ДЛЯ ДИВАНА

*Как одеваться дома*

Среди прочей одежды домашняя занимает далеко не последнее место. Ведь именно домашний костюм во многом помогает создать атмосферу уюта и комфорта. Дома хочется отдохнуть от рабочей суеты, уличной суеты и строгих форм. Поэтому в домашней одежде все направлено на то, чтобы появилось ощущение раскованности и уюта.

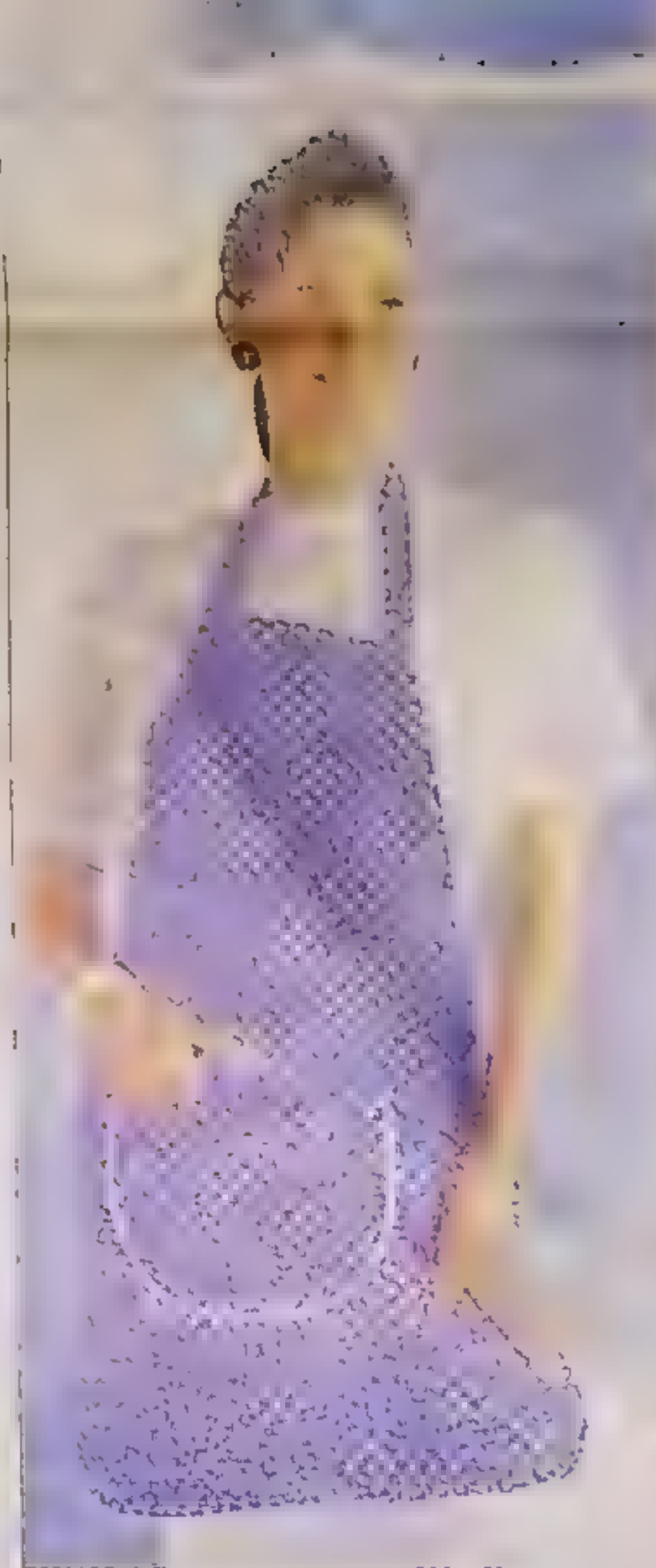


жет быть легкой, тонкой или плотной, тяжелой, хлопчатобумажной, льняной, обычной шерстяной или супермодной сегодня: атлас, зимний хлопок, велюр или вельвет. Из этих материалов можно сшить короткий или длинный халат, брюки в комплекте с халатом, или б

корированными бахромой, вышивкой.

Кстати, если говорить о том, что украшает домашнюю одежду, то не забудьте о таких мелочах, как носки, чулки, колготки. Яркие, двух- или трехцветные, они хорошо согревают и созда-





Красивая домашняя одежда - это проявление нашей индивидуальности и общей культуры, она подтягивает нас внутренне, а это всегда залог хорошего настроения. Домашняя одежда также подвергается изменениям, но в значительно меньшей степени, чем другие виды одежды.

Главное в домашней одежде - особое удобство и комфорт. И одновременно в ней можно проявить максимум фантазии, смелости и даже экстравагантности.

Известно, что домашняя жизнь состоит из самых разнообразных занятий. Мы возимся на кухне, в квартире, отдыхаем после домашней работы, принимаем званных и незванных гостей. Вместе с тем дома требуется и другая одежда, более интимного плана, в которой обычно совершается утренний и вечерний туалет. И соответственно каждая из этих "работ" требует определенной одежды.

Приоритет по-прежнему, без сомнения, принадлежит халату. Фасон его, естественно, традиционный, и модность его - в использовании новых материалов и цветовой гаммы, махровой ткани, зимнего хлопка, велюра.

Заниматься хозяйством многие предпочитают в удобных комплектах, где брюки или юбка дополнены блузой, джемпером. В таких комплектах первенство отводится фартуку, в

целесообразности которого нет смысла сомневаться.

Фартук, как говорится, не грех надеть и мужчине, так же как и не позорно ему принимать активное участие в хозяйственных делах. Мужской фартук желательно делать из однотонной ткани, на груди и на карманах - забавные аппликации.

Женские фартучки - кокетливые, короткие, из пестрых хлопчатобумажных тканей или неотбеленного льна, украшены бантиками, воланами, тесьмой и т.п. Они могут составлять ансамбль с брюками и блузами или с юбкой. Конечно, комплекты с брюками удобнее, в них легко и нагнуться, и присесть.

Собираясь шить себе комплект для работы на кухне или ансамбль для отдыха, подумайте, будет ли вам в нем удобно работать или отдыхать, пойдет ли он вам? Покупая ткань для комплектов, постарайтесь как бы "вписать" ее в свой интерьер, чтобы она составила с ним единый ансамбль.

Домашняя одежда сугубо функциональна, поэтому в зависимости от сезона ткань мо-

жет быть легкой, тонкой или плотной, тяжелой, хлопчатобумажной, льняной, обычной шерстяной или супермодной сегодня: атлас, зимний хлопок, велюр или вельвет. Из этих материалов можно сшить короткий или длинный халат, брюки в комплекте с халатом или блузой, длинную юбку или длинное платье, шорты.

Но вот семья на кормлении, посуда вымыта, кухня прибрана. Теперь самое время привести себя в порядок и переодеться. "Спать?" - скажете вы. Да, и не несколько часов, что осталось до сна, можно посмотреть телевизор, почитать книгу, поработать. И красивая уютная одежда поможет создать соответствующее настроение.



Для долгих зимних вечеров очень хороши брюки или длинные юбки из плотной шерстяной ткани, дополненные стегаными или вязаными теплыми жилетами, накидками на подкладке, платками и шалями из того же материала, де-

корированными бахромой, вышивкой.

Кстати, если говорить о том, что украшает домашнюю одежду, то не забудьте о таких мелочах, как носки, чулки, колготки. Яркие, двух- или трехцветные, они хорошо согревают и создают красочный ансамбль. Подбрав еще такую же яркую домашнюю обувь, можно составить отличный ансамбль.

Именно в домашней одежде больше, чем в любой другой, можно использовать яркие, чистые цвета.

Иногда можно обновить домашнюю одежду и за счет сверхмодной новинки. Стройная молодая женщина может сделать себе шорты или узкие брюки и блузку из набивного шелка или дополнить этот комплект длинной юбкой. Юбку можно сделать сверху донизу на пуговицах или на молнии - удобнее надевать и очень модно. К юбке подойдет джемпер или блузка с длинными рукавами.

И еще один момент, который необходимо учитывать. Домашнюю одежду надо шить из немнущихся материалов, чтобы не бояться принимать удобные позы. В ней ведь сидят в кресле, лежат на диване.

Многие женщины мечтают научиться шить, но на сложные дорогие вещи сразу решиться нелегко, а на домашней одежде вполне можно попробовать!

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед АО  
"Дом моделей  
"Кузнецкий  
мост".



повседневная  
магия

Московский инженер-программист, член Ассоциации народных целителей России, автор специальной методики биолокационного обследования помещений Ирина ЕФИМОВА считает, что так же, как существует экология города или в целом Земли, существует и экология жилища. Энергетика, создаваемая при взаимодействии человека и его квартиры, а также предметов мебели, — реальность, с которой мы можем научиться общаться, и более того — ею управлять.

## ПОГОДА В ДОМЕ

Энергетическими взаимодействиями человека и окружающего его пространства занимается древняя китайская наука Фэн Шуй.

Мы можем стать гораздо благополучнее, счастливее, богаче, решить многие проблемы со здоровьем, если научимся создавать в своем доме комфортное жизненное пространство, и при этом неважно, каков метраж вашей квартиры, — Фэн Шуй знает, как можно очень гармонично расположиться в самой тесной маленькой комнате.

Понаблюдайте за собой: поссорившись с кем-нибудь из близких, вы бессознательно чувствуете потребность выйти из комнаты, где произошел конфликт. Создавшийся энергетический фон угнетающе действует на психику, и вы стремитесь его избежать.

Положительная и отрицательная энергетика жилища — это реальный факт, утверждает Ирина Ефимова. И при этом качество информационного поля квартиры во многом определяется энергетикой его хозяев. Вот почему, меняя квартиру, снимая ее или въезжая в

новую, многие интересуются, как же люди жили здесь до вас. Здоровье, благополучие, семейное счастье могут зависеть от того, если они сопутствовали предыдущим жильцам. Если же предыдущие жильцы жили в квартире одни

гетический конфликт между стихиями Огня и Воды. Чтобы разрешить его, нужно разделить пространство чем-нибудь деревянным, например декоративной ложкой или небольшой картиной в деревянной рамке.

Сейчас многие люди жалуются на бессонницу, когда не помогают лекарства и обращения к врачу. По наблюдениям мастеров Фэн Шуй, и в частности И. Ефимовой, чаще всего причиной стойкой бессонницы становится неправильное положение кровати относительно входной двери. Человек, засыпая и просыпаясь, должен видеть входную дверь в спальню. Если же он не может контролировать вход в то место, где он наиболее незащищен, то в его подсознании возникает внутреннее чувство угрозы, беспокойства, которое и влияет на сон.

Желательно, чтобы изголовьем кровати примыкала к стене, это придает спальному месту энергетическую устойчивость. Тумбочки, столики, шкафы не должны «ранить» спящего человека резкой энергией, излучаемой их углами. В идеале спальня должна находиться в противоположной от общей входной двери стороне дома, в восточной его части. В этом случае комната будет наполнена легкой радостной энергией встающего солнца, которая наполнит тело с самого раннего утра силой и бодростью.

Гостиная. Основное ощущение, ко-

## АХ, ВЕРНИСАЖ, КАКОЙ ПАССАЖ!

Собираясь в театр, необходимо продумать свой наряд. Для мужчин хорош парадный костюм, для женщины — нарядная одежда. Это создает праздничное настроение.

В театр не принято ходить с большой сумкой, а вот маленькая изящная сумочка удачно дополнит женский костюм.

Очень крепкие духи также не подходят для выхода в театр, так как их резкий аромат в закрытом помещении будет казаться еще более резким. Не секрет, что в душном зале очень хорошо чувствуются несвежие свитеры и носки, запах немытого тела и дешевых сигарет.

Важно подумать об обуви. Сидеть 3-4 часа в теплых сапогах не очень удобно, женщине лучше взять с собой нарядные туфли.

Прийти в театр лучше немного пораньше, чтобы успеть привести себя в порядок, настроиться на театральное действо, занять свои места в зрительном зале. В XIX веке дозволялось войти и выходить из зала во время спектакля. Достаточно вспомнить поведение светского франта Евгения Онегина: уже начался спектакль, уже танцует на сцене гениальная Истомина, а «Онегин входит, идет меж кресел по ногам...» Но уже в начале XX века знаменитый режиссер и реформатор театра Станиславский установил неременное правило: зритель в зал должен войти не позже, чем после третьего звонка. Это вполне законное требование уважения к театру и труду артистов. Поэтому опаздывать на спектакль неприлично, но если так все же

зывают недовольство в зрительном зале.

Громкие критические замечания о спектакле и игре актеров недопустимы в зрительном зале, буфете или фойе театра. Не стоит навязывать другим свое негативное отношение к спектаклю.

По окончании спектакля не следует спешить в гардероб: дождитесь, когда смолкнут аплодисменты, опустится занавес. Пройдитесь по фойе, постарайтесь сохранить в себе ощущение радости, полученное от игры актеров, от всего спектакля.

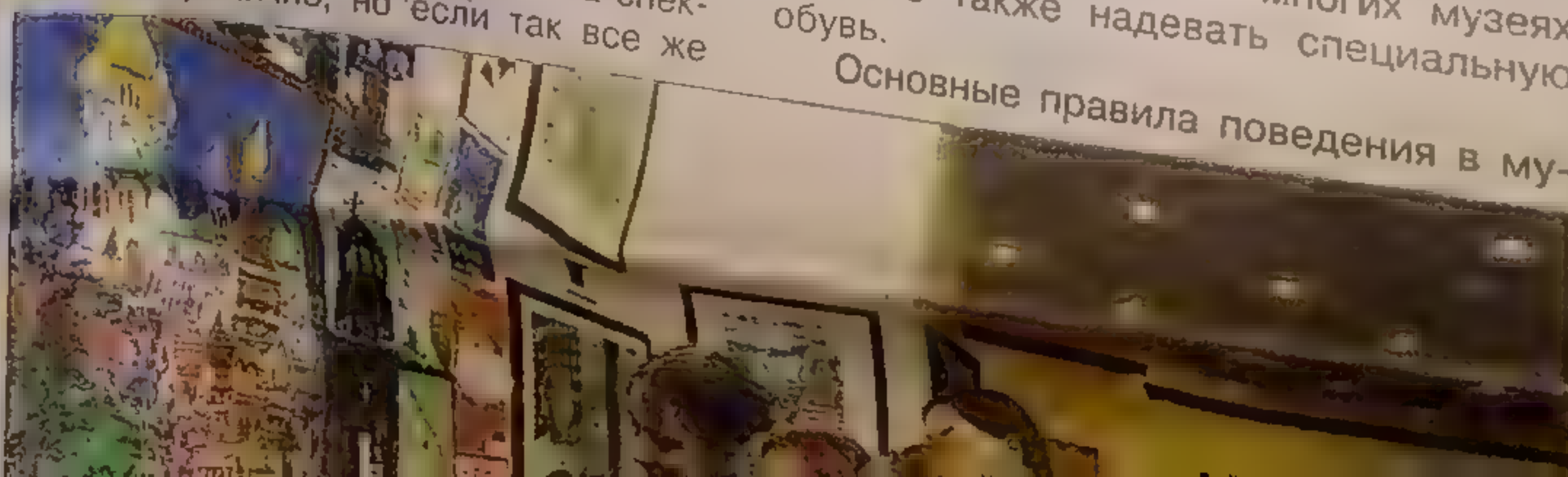
В кинотеатре зрители руководствуются практически всеми теми же правилами, что и при посещении театра. Но есть и некоторые отличия. Женщина в кинотеатре может не снимать головной убор, но ей надо подумать перед выходом, не помешает ли ее высокая прическа другим зрителям, а слишком большую шляпу, закрывающую от других зрителей экран, все-таки следует снять.

Не стоит посещать театр или кинотеатр во время простуды: кашель или чихание вряд ли доставят удовольствие окружающим.

Во время фильма не принято разговаривать, шуршать обертками конфет, пересаживаться с места на место, хлестать сиденьем.

В музее и на выставке принято снимать верхнюю одежду, сдавать в гардероб или камеру хранения большие сумки и портфели. Во многих музеях принято также надевать специальную обувь.

Основные правила поведения в му-





Положительная и отрицательная энергетика жилища - это реальный факт, утверждает Ирина Ефимова. И при этом качество информационного поля квартиры во многом определяется энергетикой его хозяев. Вот почему, меняя квартиру, снимая ее или въезжая в другую, нелишне поинтересоваться, какие люди жили здесь до вас. Здоровье, удача, семейное счастье могут достаться и вам, если они сопутствовали предыдущим жильцам. Если же прежние жильцы нажили в квартире одни неприятности, то следует знать, что и вас может ожидать то же воздействие негативной информации.

Внутренний мир человека отражается в вещах и предметах, с которыми он непосредственно связан. И наоборот, наша окружающая среда во многом воздействует и меняет нас. Поэтому, отдавая квартиру, Ефимова рекомендует как можно точнее определить характер того или иного из членов семьи, сопоставить взаимоотношений, почувствовать основные внутрисемейные проблемы. Например, посоветовать заехать к парню и поставить его между старинным бабушкиным комодом и современной формы креслом.

Вот несколько конкретных советов, которые дает специалист по Фэн Шуй Ирина Ефимова и с помощью которых вы сможете решить некоторые жизненные проблемы.

Сначала поговорим о кухне. В Фэн Шуй кухня считается самым главным помещением, так как именно здесь закладывается стабильное благополучие семьи - оно "варится" в семейном котле. Поэтому именно здесь должны создаваться гармония и баланс, здоровье и благополучие. Самое лучшее место для кухни в юго-западной части дома, и в этом случае основной преобладающий цвет - белый. Если кухня смотрит окнами на север, это не очень хороший вариант. Но ситуацию можно значительно улучшить, поставив на окне преграду, которая не даст проникнуть в жилище холодной северной энергии. Это может быть комнатное растение с красными цветами или в красном горшочке, легкая занавеска с преобладанием теплых тонов в рисунке или подвешенный над окном мелодичный колокольчик. На "северной" кухне должно быть много красных пятен: чайник, термос, картина, поднос, сервировочное блюдо - что угодно, по вашему желанию.

Плита на кухне не должна стоять напротив окна, в этом случае благополучие дома будет "убегать" прямо через окно. Если кухонная плита стоит рядом с раковиной, то возникает энер-

гетическая угроза, беспокойства, которое и влияет на сон. Желательно, чтобы изголовьем кровати примыкала к стене, это придает спальному месту энергетическую устойчивость. Тумбочки, столики, шкафы не должны "ранить" спящего человека режущей энергией, излучаемой их углами. В идеале спальня должна находиться в противоположной от общей входной двери стороне дома, в восточной его части. В этом случае комната будет наполнена легкой радостной энергией встающего солнца, которая наполнит тело с самого раннего утра силой и бодростью.

Гостиная. Основное ощущение, которое должно создаваться в этой комнате, - это комфортность. Диван и кресла должны иметь обязательную опору - стену, шкаф - собственную спинку, а не "плавать" среди комнаты так как это создает ощущение неустойчивости и провоцирует такую же энергетику жилища.

Предметы мебели в гостиной лучше всего располагать в форме круга, эллипса, овала, прямоугольника, даже квадрата, только не треугольника. Треугольник ассоциируется с наконечником стрелы, в помещении нежелателен, особенно если его угол направлен в сторону спальни или кухни.

С точки зрения классического учения об устройстве жилища, рассказывает Ирина Ефимова, каждая стена в доме имеет свое назначение, "отвечает" за что-то. Кстати, если у вашего ребенка есть своя комната, где он проводит большую часть времени, то за его здоровье и общий душевный комфорт ответственной правая от входа стена детской. При этом левая отвечает за взаимоотношения в семье в целом.

В любом доме эти две стены должны при своем энергетическом взаимодействии создавать такие энергетические вибрации, которые были бы гармоничны. Ирина рассказывает, что самый простой способ улучшить взаимоотношения в семье - это изменить энергетику стен в гостиной или детской. По канонам классической восточной медицины - в данном случае на правой стене обязателен элемент белого цвета, а на левой - зеленого.

Например, на одной стене расположите в серванте белую посуду, а на противоположной - повесьте несколько картин с зелеными пейзажами. Интересен вариант, при котором на одной из стен в стенке или книжном шкафу подбираются книги со светлыми и белыми корешками, расставляются изящные вазы из белого фарфора или матового стекла, а на другой стене над диваном или креслами в горшочках растут зеленые вьющиеся растения. Вариантов - масса.

Татьяна АБРАМОВА.

зал должен войти не позже, чем после третьего звонка. Это вполне законное требование уважения к театру и труду артистов. Поэтому опаздывать на спектакль неприлично, но если так все же



случилось, следует занять первое свободное место, а в антракте уже сесть на свое.

Мужчина входит в зрительный зал чуть впереди своей спутницы: именно он прокладывает дорогу. Он подводит ее к нужному ряду и первым проходит сквозь ряд к своим местам. Проходить следует лицом к сидящим и обязательно принести извинения за беспокойство, поблагодарить тех, кто привстал с кресел, чтобы вам было удобнее пройти к своим местам.

Мужчина помогает устроиться своей спутнице, если ей неудобно сидеть или плохо видно сцену, тогда он может поместиться с ней местами.

Если оказалось, что ваши места заняты, не следует вступать в спор, необходимо обратиться к капельдинеру с просьбой разобраться.

Сидя в кресле, занимают один подлокотник, другой предназначен для зрителя-соседа.

Не принято спрашивать у других программку или бинокль: вы сами должны были их приобрести. Обычно, когда дама приводит себя в порядок в дамской комнате, мужчина сдает в гардероб вещи, приобретает бинокль и программку. Бинокль используется только для того, чтобы лучше рассмотреть только для того, что, а не разглядывать артистов на сцене, а не разглядывать зрителей. Это считается дурным тоном.

Во время спектакля возгласы, громкие переживания, бурный хохот и т.п. исключаются, так как они мешают и вы-

дероб или камеру хранения большие сумки и портфели. Во многих музеях принято также надевать специальную обувь.

Основные правила поведения в му-

зее просты: не шуметь, не сорить, не трогать экспонаты руками, не перебивать экскурсовода.

Во время просмотра экспозиции громко разговаривать не принято. Делясь впечатлениями со своими спутниками, не навязывайте им своего мнения. Не стоит отпускать колкости и замечания или устраивать дискуссии с экскурсоводом без соответствующих и достаточных знаний. Задавать вопросы лучше после того, как закончилось объяснение у экспоната, или в конце экскурсии. Обычно экскурсовод предлагает время для вопросов. Слова благодарности, сказанные экскурсоводу, являются для него лучшей наградой и показателем воспитанности экскурсанта.

Если вы пришли на вернисаж, где присутствует художник, можно подойти к нему и высказать свое мнение о его работах. Для автора оценка его творчества важна.

Лариса АНТИЛОВА,  
кандидат  
философских наук.  
Омск.

этикет



Детская  
комната

Своими руками

# ЦВЕТЫ ДЛЯ МАМЫ

Скоро 8 Марта. А вы подумали, что подарите маме, бабушке, тете, сестре? Давайте попробуем сделать подарки вместе.

**Цветы из бумаги.** Прежде всего заготовьте из бумаги трубочку, она будет стебельком. Трубочку можно склеить из

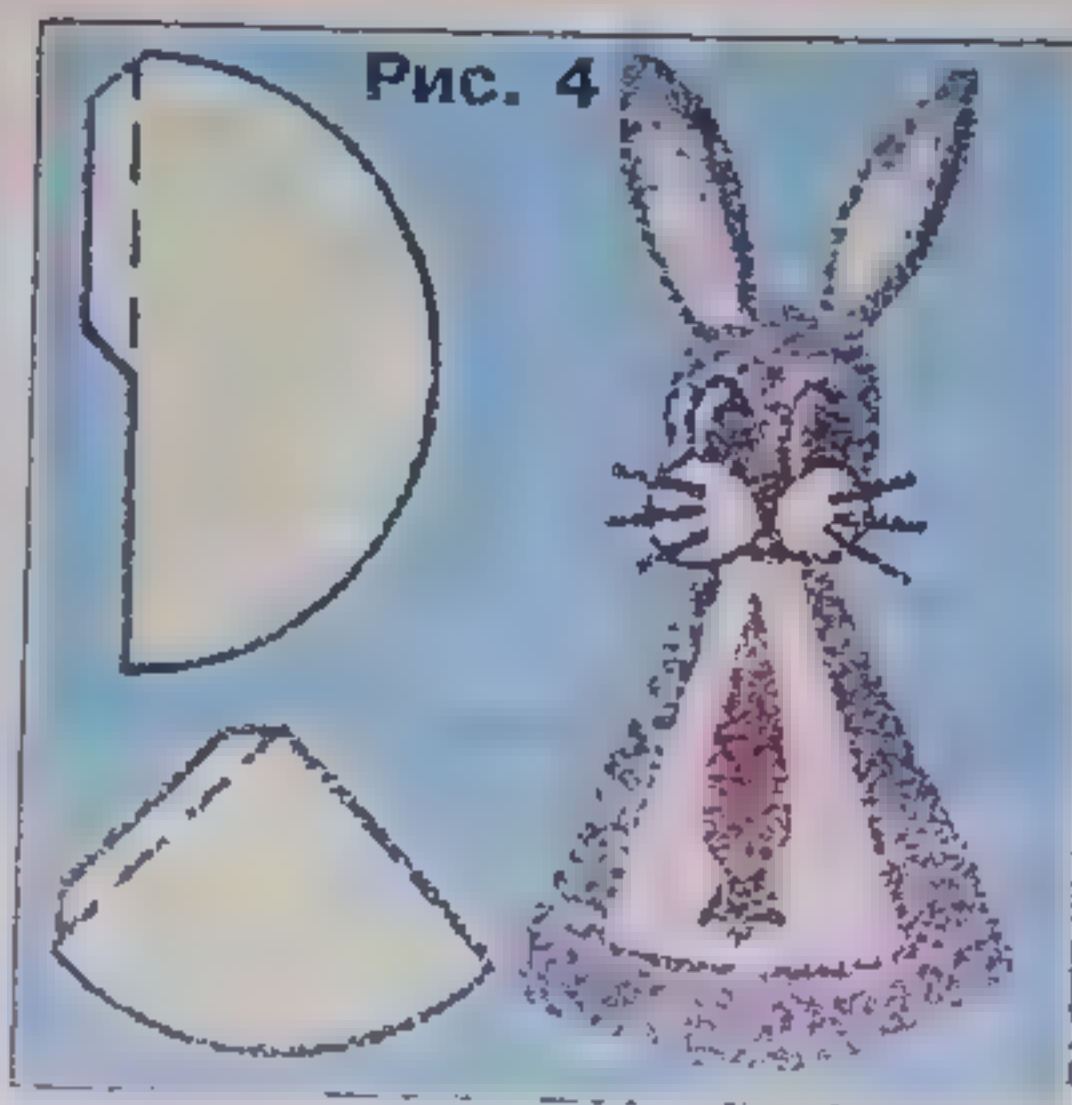
ной. Накрутив бумагу до конца, перевяжите всю трубочку ниткой, чтобы бумага при засыхании не раскручивалась. Когда трубочка хорошо просохнет, освободите ее от карандаша и ниток. На одном ее конце сделайте надрезы, отогните их в стороны. На них потом наклейте готовый цветок.

Теперь будем делать цветок (рис. 1). Он может быть однотонным, с постепенным усилением одного тона, например - светло-сиреневый, фиолетовый, или разноцветным. Цветок можно вырезать в один лепесток, но наряднее - махровый. У махрового цветка края лепестков хорошо бы обработать ножницами, чтобы они загибались вверх. Последовательность наклеивания цветка на трубочку такая: первый - светло-сиреневый, на него - сиреневый, на

любой мягкой бумаги - оберточной, писчей, глянцевой, обложек от старых тетрадей. Хорошо, если найдется бумага зеленого цвета, чтобы после склеив-

сиреневый - фиолетовый и оранжевую серединку. А сколько дарить цветков - один или букет, решите сами.

Чтобы сделать цветущую ветку из тонкой писчей или папиросной бумаги, вырежьте



Другой вариант, когда конус вырезают из плоского поролон. Для этого берут четверть или половину круга. Конус из поролон лучше сшивать. Вершину конуса придавите и наклейте на две стороны выкройку головы зверюшки. Оформите аппликацией или разрисуйте.

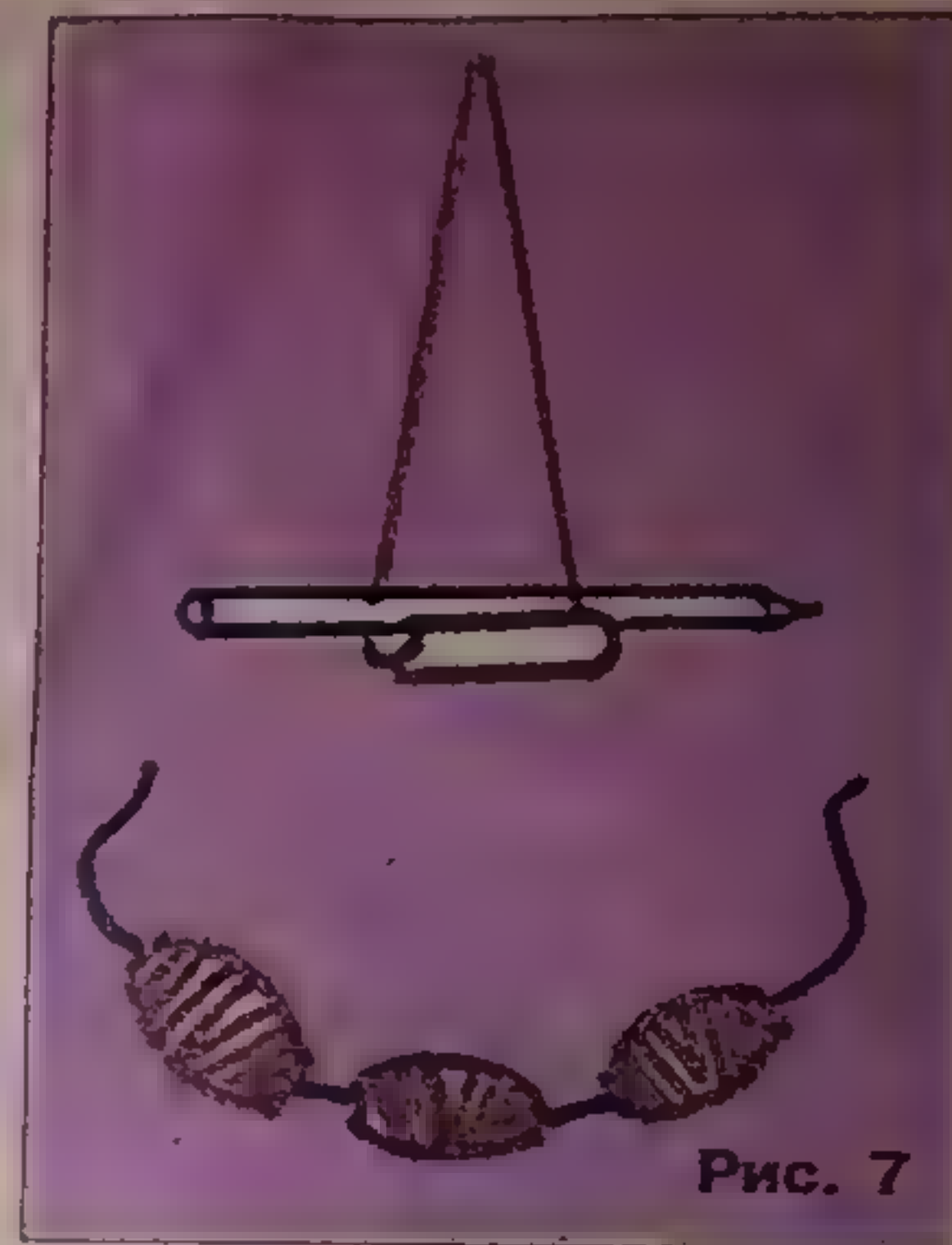


**Бусы (рис. 7)** - подарок для сестры, подруги или любимой куклы. Для их изготовления возьмите цветные иллюстрации из старых, уже ненужных журналов. Форма выкройки - очень вытянутый треугольник, размер произвольный. Основание треугольника не проклеивайте, а накатывайте на сухую спичку, дальше к вершине треугольника все промажьте клеем и плотно

**Игольница "Грибок" (рис. 5).** Вырежьте из красного материала круг, соберите его по краю на нитку, набейте ватой или паклей и собранной частью наклейте на картонный круг, а затем на конец катушки. Второй конец катушки наклейте на подставку из картона, оклеенную зеленой бумагой. Катушку раскрасьте белой или желтой гуашью. На шляпку гриба наклейте белые пятнышки.

**Башмачок (рис. 6).** В нем бабушка сможет хранить очки, мама - расчески, заколки, сестра - карандаши, авторучки, резинки. Выкройки лучше вырезать из рисовальной бумаги или тонкого картона, окрасить гуашью, разведенной крахмальным клеем. Можно оклеить тканью. На рисунке показано, как вокруг выкройки вырезать зубчики. С их помощью одну выкройку приклейте к другой выкройке. Башмачок можно положить на стол или повесить на стенку.

**Бусы (рис. 7)** - подарок для сестры, подруги или любимой куклы. Для их изготовления возьмите цветные иллюстрации из старых, уже ненужных журналов. Форма выкройки - очень вытянутый треугольник, размер произвольный. Основание треугольника не проклеивайте, а накатывайте на сухую спичку, дальше к вершине треугольника все промажьте клеем и плотно



выполняется давлением по типу чеканки. Кружки фольги соберите заранее с бутылок из-под молочных продуктов. Цветной стороной положите кружок из фольги на поролон или стопку книг, а по изнанке выдавливайте рисунок обратным концом кисточки, спицы или крючка.

**Веек (рис. 9)** пригодится маме или бабушке в жаркую погоду или в душном помещении. Цветную глянцевую бумагу сложите гармошкой, ее нижнюю третью часть склейте, а затем обклейте лентой из цветной бумаги - это будет ручка. Если до складывания бумаги нанести красками яркий декоративный рисунок, веек будет нарядным.

декоративный рисунок, веек будет нарядным.

Мargarита ГУСАКОВА,  
преподаватель  
прикладного искусства.



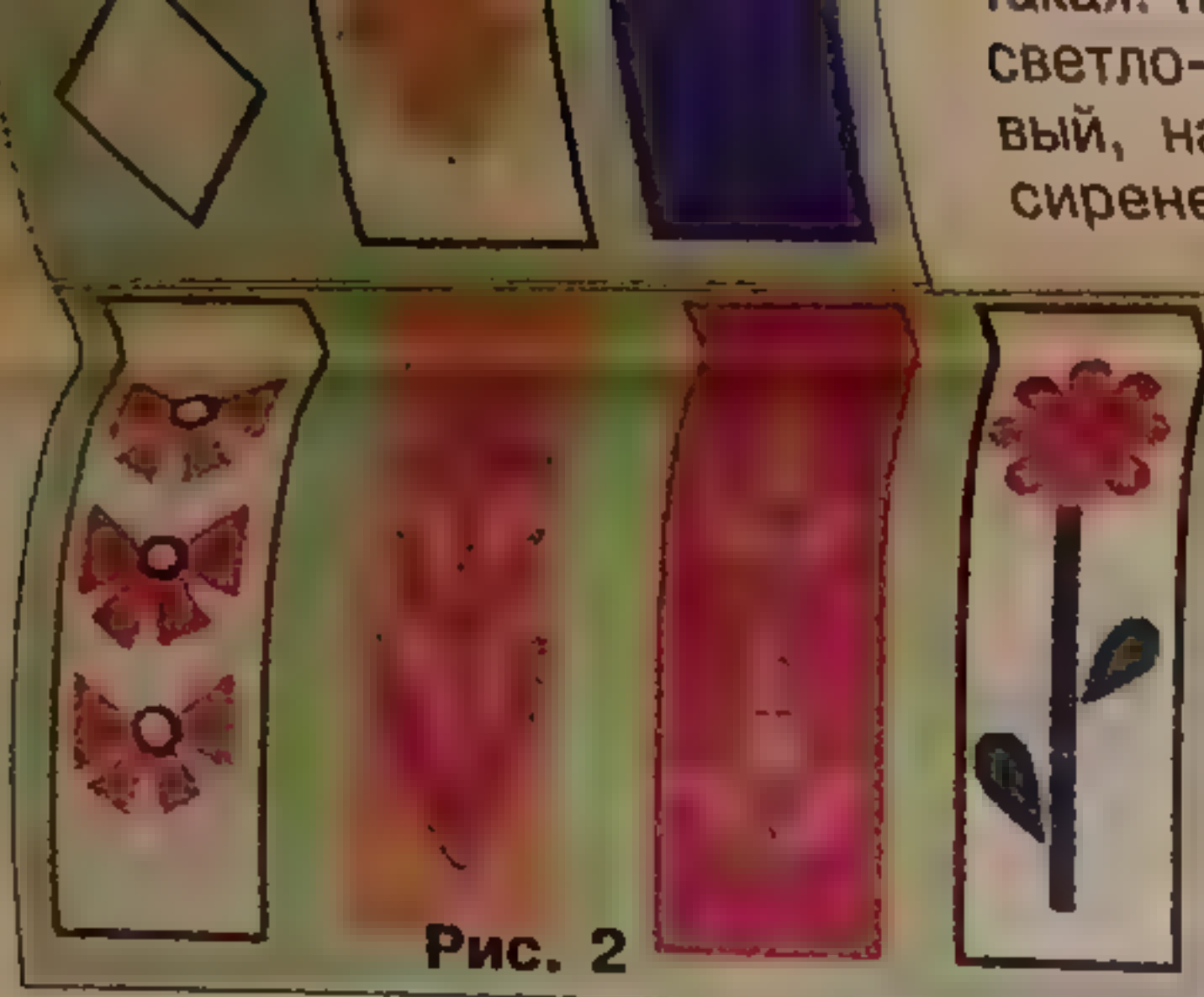


Рис. 2

вания трубочки ее не надо было красить. Половину прямоугольника, вырезанного из бумаги, смажьте клеем. Накручивая на карандаш начинайте с сухой половины прямоугольника, постепенно приближаясь к промазан-



светло-сиреневый, на него - сиреневый, на

сиреневый - фиолетовый и оранжевую серединку. А сколько дарить цветков - один или букет, решите сами.

Чтобы сделать **цветущую ветку** из тонкой пачки или папиросной бумаги, вырежьте по шаблону цветы и наколите их на прямую ветку.

**Закладка для книг** (рис. 2) доставит радость читающим людям. Изготовление ее доступно даже малышам. Заготовьте основу закладки из рисовальной, оберточной бумаги или тонкого картона, а также разноцветные прямоугольники по ширине закладки. Выберите понравившийся цвет прямоугольников и наклейте на готовую основу закладки.

Можно наклеить на закладку кружки, ромбы, но для этого научитесь вырезать их. Ромб можно вырезать из прямоугольника. Для этого угол прямоугольника наложите на противоположный, линию сгиба прогладьте, а получившиеся с двух сторон треугольники срежьте. Ромбами можно оформить закладку, наклеив один на другой.

Еще вариант оформления закладки: на одну половину закладки наклейте белый фон, на него фиолетовые треугольники, на вторую половину закладки сначала наклейте фиолетовый фон, а на него - белые треугольники.

**Поздравительная открытка** (рис. 3).

Для основы открытки лучше всего подойдет плотная бумага: рисовальная, ватман, настольная. Лист бумаги сложите пополам, и у вас получится двойная открытка. Если не складывать бумагу, открытка будет в один лист. Оформить можно красками или аппликацией из цветной бумаги. Сюда подойдут цветы, бабочки, воздушные шарики, забавные зверушки и т.д.

головы зверушки. Оформите аппликацией или разрисуйте.



Рис. 6

**Выдуманные истории**

## ПРО ВРЕДНУЮ БАБКУ-ЕЖКУ

В одном лесу жила Бабка-Ежка, маленькая-маленькая, не больше детской ладошки. Но вредная она была, как большая: то спящему волку шишку под бок подложит, то у зайца морковку утащит, то наколдует тучу и дождик вызовет, такой нудный, морозящий, - словом, всем в лесу досаждала.

А жила эта Бабка-Ежка в крохотной избушке на цыплячьих ножках, да только избушка эта была уже ветхая и однажды от дождя развалилась. Пришлось Бабке-Ежке поселиться в мухоморе - все-таки крыша над головой! И все бы ничего, да только жил в том же мухоморе ужасно противный червяк. Такой шумный: то стену громко грызет, то чавкает, то с боку на бок ворочается, да так, что стенка качается. Не дает Бабке-Ежке колдовать, вредные заклинания произносить. Хотела Бабка-Ежка на червяка зубную боль напустить, да половину заклинаний своих от сердитости и забыла. Но вот однажды, когда червяк уж слишком громко захрапел во сне, Бабка-Ежка подпрыгнула на месте от злости и принялась колотить кулаками в стенку. А стенка оказалась тоненькая и от ударов сломалась. И маленькая злая Бабка-Ежка со всего размаху влетела в комнату своего соседа. От шума червяк проснулся, открыл глаза и широко улыбнулся. "Здравствуйте, соседка! - веж-

ливо сказал он. - Я так давно собираюсь с вами познакомиться! Давайте выпьем чаю!" От неожиданности Бабка-Ежка забыла оставшиеся злые заклинания. И не может их вспомнить до сих пор. Правда, теперь ей некогда вредничать: они с червяком днем цветы сажают, а вечерами чай пьют. С вальсом.

Татьяна  
РИК.



Детская  
комната

декоративный рисунок, веер будет нарядным.

Маргарита ГУСАКОВА,  
преподаватель  
прикладного искусства.



Рис. 9

**Бусы** (рис. 7) - подарок для сестры, подруги или любимой куклы. Для их изготовления возьмите цветные иллюстрации из старых, уже ненужных журналов. Форма выкройки - очень вытянутый треугольник, размер произвольный. Основание треугольника не проклеивайте, а накатывайте на сухую спичку, дальше к вершине треугольника все промажьте клеем и плотно накатайте на спичку. Так заготовьте все бусы, дайте хорошо просохнуть и освободите от спичек. Теперь можно нанизать на нитку. Если вы хотите, чтобы бусы были одного размера, тогда все треугольники вырезайте одинаковыми, но может быть сочетание большой и маленькой бусинки или от крупной - уменьшающиеся к краям. Тогда и треугольники вырезайте соответствующих размеров.

Кулон из фольги (рис. 8)



ВО САДУ АЛИ  
В ОГОРОДЕ

Фенхель - или укроп аптечный - растение многолетнее. По внешнему виду напоминает укроп, а по сильному сладковатому вкусу и запаху - анис. Свежие молодые листья растения считаются богатыми источниками витаминов С и каротина. Из листьев готовят салаты, гарниры и приправы к мясным и овощным блюдам. Стебли тушат, как черешки сельдерея, а также используют при солении огурцов. Корни мучнистые, по вкусу напоминают пастернак. Их едят отварными, чаще в протертом виде. Семена, как и семена эстрагона, добавляют в тесто, соленья, маринады и напитки.

## ХОТЬ В САЛАТ, В ЛЕКАРСТВО

Когда растение отцветает и сформируются зонтики, фенхель вяжут в снопики и сушат. Плоды фенхеля идут для изготовления укропной воды.

Фенхель сеют на плодородных, хорошо обработанных почвах либо весной, либо в конце лета. Глубина задела семян - 2 см. На зиму укрывают навозом. Цветет в июле-августе, плодоносит в сентябре. Зелень фенхеля для сушки убирают летом, срезают и сушат в тени в кучках или раскладывают тонким слоем и часто переворачивают. Хранят в плотно закрытых банках.

Плоды фенхеля входят в состав лечебных сборов.

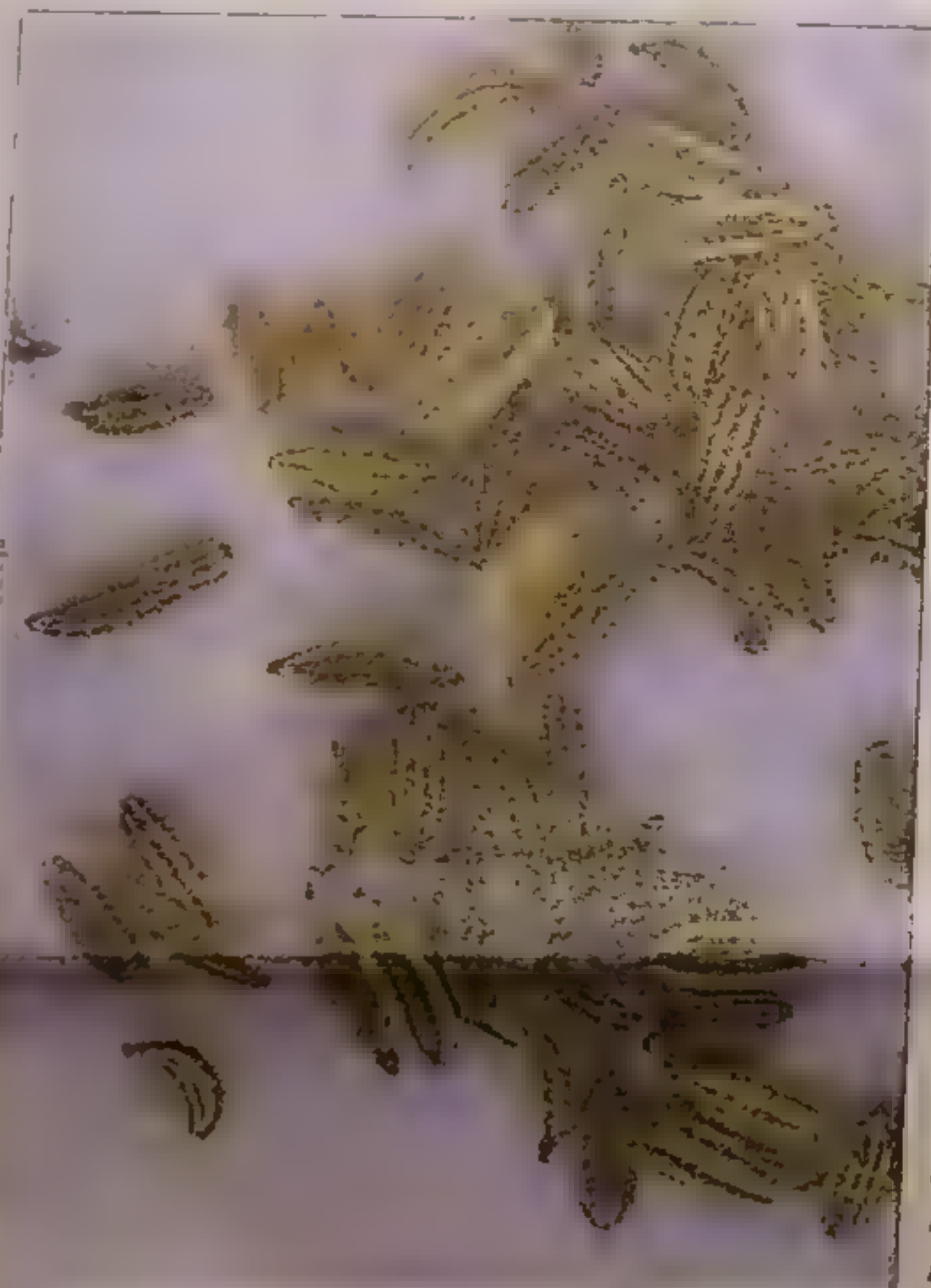
1. Липовый цвет, семена льна, корень аира, листья мяты, фенхель (плоды) - по 20 г. Готовят отвар из расчета столовая ложка смеси на стакан кипятка. Выпивать по 2-3 стакана в день при повышенной кислотности.

2. Фенхель (плоды), мята (лист), тысячелистник (травы), зверобой (травы) - по 1 части. Отваривают из расчета 2 чайные ложки смеси на стакан кипятка. Принимают при повышенной кислотности по 0,5 ста-

ловая ложка сбора на стакан воды. Пить по 2-3 стакана в день при экземах.

4. Плоды фенхеля - 1 часть, корень одуванчика, корень цикория - по 2 части, лист подорожника - 1 часть

Готовят из расчета столовая ложка на стакан воды. Пить 2-3 стакана в день при низкой кислотности



ловые ложки на стакан воды. Пить утром и вечером при желчнокаменной болезни.

6. Фенхель обыкновенный (плоды) - 30 частей, ромашка аптечная (цветки) - 30 частей, липа сердцевидная (цветки) - 40 частей. Принимать половину или две трети стакана настоя 2-3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

7. Применяют как отхаркивающее средство при бронхитах и коклюше у грудных детей. Для приготовления настоя чайную ложку плодов фенхеля (2-3 г) заливают стаканом воды. Через 10 минут процеживают и прибавляют по вкусу мед или сахар. Для взрослых заваривают вдвое или втрое больше сырья на то же количество воды. При расстройствах пищеварения настоем не подслащивают.

Петр СУШКИН.  
Пятигорск  
Ставропольского края.

P.S. Готов выслать всем желающим бесплатно семена фенхеля. Ни до, ни после получения семян денег не высылать. Просьба вкладывать в письмо маршировочный конверт.

В начале XIX века цветоводы Англии единодушно признали папоротник самым модным цветком. Сегодня это растение не менее популярно, чем в былые времена.

## САМЫЙ ВЫНОСЛИВЫЙ



Вся красота папоротников заключена в их листьях. Они могут быть цельными или перистыми, зелеными, серебристо-серыми или красноватыми.

Папоротники обитают только в сырых тенистых местах. Поэтому, выращивая эти растения у себя дома, нужно постараться создать им те же условия. Почва должна быть постоянно влажной, однако застоя воды нужно избегать. Для этого в горшке следует сделать хороший дренаж из гравия, керамзита или керамических черепков.

Большинство папоротников - это довольно капризные растения. Не стоит заводить адиян-

тум, платицериум или довалию. Наиболее неприхотливый вид - нефролепис. В молодом возрасте он похож на небольшую пальму. У взрослого растения образуется много листьев, каждый длиной 50-70 см. Нефролепис легко переносит сухой воздух, хотя, конечно, опрыскивание будет совсем не лишним.

Обычно папоротники размножают дочерними растениями, которые образуются на подземных корневищах. Можно попытаться вырастить папоротник из спор. Но этот способ приемлем только для больших любителей этих растений, так как он требует постоянного внимания и особого терпения.

## НЕИЗВЕСТНАЯ КУРКУМА

Не так давно на прилавках



чета столовая ложка смеси на стакан кипятка. Выпивать по 2-3 стакана в день при повышенной кислотности.

2. Фенхель (плоды), мята (лист), тысячелистник (трава), зверобой (трава) - по 1 части. Отваривают из расчета 2 чайные ложки смеси на стакан кипятка. Принимают при повышенной кислотности по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды.

3. Корень цикория, корень одуванчика, трифоль (лист), плоды фенхеля - по 2 части, кора крушины - 5 частей. Настаивают из расчета 0,5

5. Фенхель (плоды), бессмертник (трава), ромашка (цветы) - по 2 части. Настаивают из расчета 0,5

Пetr СУШКИН.  
Пятигорск  
Ставропольского края.

P.S. Готов выслать всем желающим бесплатно семена фенхеля. Ни до, ни после получения семян денег не высылать. Просьба вкладывать в письмо маркированный подписанный конверт. Ссылка на газету обязательна.

Мой адрес: 357538, Пятигорск, а/я 166 "Б". Сушкин Петр Романович.

или керамических черепиц. Большинство папоротников - это довольно капризные растения. Не стоит заводить адидан-

из спор. Но этот способ приемлем только для больших любителей этих растений, так как он требует постоянного внимания и особого терпения.

## НЕИЗВЕСТНАЯ КУРКУМА

Не так давно на прилавках магазинов появилось множество экзотических пряностей. Среди них особое место занимает куркума. Она служит одновременно пряностью и пищевым красителем. Даже совсем небольшое количество куркумы придает блюдам красивый ярко-желтый цвет.

Куркуму добавляют во всевозможные соусы, мясные и овощные блюда, она значительно улучшает вкус супов и бульонов. В индийской кухне эту пряность добавляют в рис и сладкие блюда.

Кроме всего прочего, куркума - еще и прекрасное декоративное растение. Ее цветы имеют весьма необычную форму. Они стоят в вазе не менее 2-3 недель. Иногда можно встретить и горшечные растения куркумы, по внешнему виду напоминающие аспидистру или кордилину. У них такие же мощные, до одного метра высотой, листья, которые отходят от подземных корневищ. Кстати, ими это растение обычно и размножают.

В Индии и Китае урожай собирают уже спустя 10 месяцев после посадки. Корневища выкапывают, сушат и растирают в тонкий порошок.

Очевидно, куркума может стать прекрасным комнатным растением. Причем его эстетическую ценность прекрасно дополняла бы практическая польза.

Раздел ведет цветовод, агроном, фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ.



В специализированных магазинах иногда можно встретить весьма необычные цветы. На первый взгляд они кажутся искусственными, сделанными из какого-то блестящего пластика.

## ХВОСТ В ГОРШКЕ

Это антуриумы. Цветок-хвост, так переводится название этого растения. Его соцветие и впрямь чем-то похоже на желтый изогнутый хвостик. Чуть ниже расположено цветное покрывало, белое, розовое или красное.

Растения, принадлежащие к промышленным сортам, как правило, достаточно крупные. Поэтому в продажу поступают только их цветы. В качестве комнатных растений можно использовать такие виды, как антуриум Андре и антуриум Шерцера. Эти растения в благоприятных условиях обильно цветут с весны до осени.

Антуриумы любят тепло и влагу. Земля должна быть грубой и рыхлой. Обычно ее составляют из равных частей торфа, листовой земли и кусков (2-3 см) сосновой коры. И зимой и летом растения очень полезно опрыскивать теплой водой.

Пожалуй, один из самых очаровательных видов этих растений - антуриум хрустальный. Не обратить внимания на это растение просто невозможно: его крупные (до 50 см) темно-зеленые бархатистые листья пронизаны ослепительно-белыми прожилками. Однако вырастить у себя дома этого красавца очень трудно. Это сугубо оранжерейное растение. Сухой воздух для него губителен. Впрочем, если у вас есть зимний сад...



## АНТУРИУМЫ - РАСТЕНИЯ

Цвет природных красителей очень часто зависит от степени кислотности среды, в которой они находятся. Вспомним, что, например, из краснокочанной капусты получается замечательный салат, особенно если его приправить уксусом. А вот щи из этих фиолетовых кочанов лучше не варить. Блюдо получится синевато-бурым, мягко говоря - неаппетитным. Подобные изменения цвета могут претерпевать и красители, которые содержатся в лепестках цветов.

Возьмем какой-нибудь красный, синий или фиолетовый цветок и поместим его в полиэтиленовый пакет, в который предварительно нальем немного аммиака (нашатырного спирта). Через некоторое время аммиачные пары проникнут в клетки растения и при этом изменят кислотность клеточного сока.

Вы с удивлением обнаружите, что лилия может быть зеленой, роза голубой, а тюльпан черным. Спустя несколько часов аммиак улетучится из тканей растения, и цветы вновь обретут свою первоначальную окраску.

Впрочем, эксперимент может и не получиться, потому что многие продавцы цветов окрашивают растения (особенно хризантемы) специальными синтетическими красками, на которые аммиак не действует.



Конечно, ремонт в квартире каждый делает по-своему. Но, может быть, мои рекомендации пригодятся тем, кто решил приступить к благоустройству своего жилья.

## НАКАНУНЕ РЕМОНТА

□ Перед ремонтом покройте полы мыльным раствором. И тогда случайно попавшая на пол краска легко отмоется. Можно этим раствором покрыть и окна.

□ При выборе цвета стен следует учитывать, что от желтого колера комната будет казаться светлее, голубые стены зрительно делают помещение свободнее, а коричневый цвет сделает комнату меньше, но уютнее.

□ Белить потолок надо по слегка влажной поверхности.

□ Кисти, которыми вы белили, положите в мыльную воду. На другой день их можно просто выкрутить, и они очистятся.

□ Если нет клея для обоев, можно использовать клейстер из нескольких сортов муки с добавлением столярного клея.

□ Чтобы сделать на обоях филенку, не обязательно мучиться и

вычерчивать ее. Можно использовать ненужную магнитофонную ленту, она наклеивается прямо на обои обычным клеем.

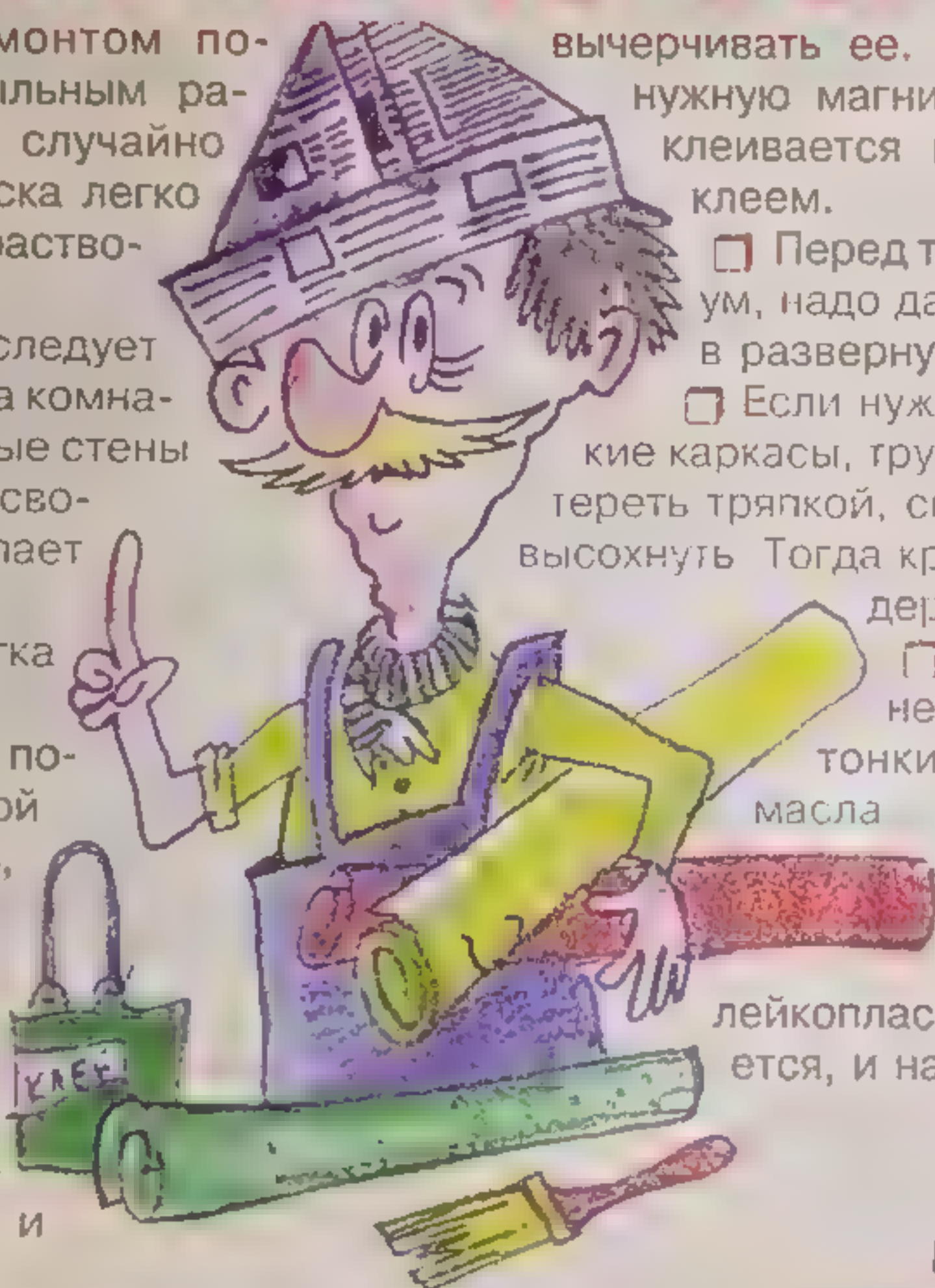
□ Перед тем как наклеивать линолеум, надо дать полежать ему день-два в развернутом виде.

□ Если нужно покрасить металлические каркасы, трубки, планки, их нужно протереть тряпкой, смоченной в уксусе и дать высохнуть. Тогда краска ляжет лучше и будет держаться дольше.

□ Масляная краска в банке не засохнет, если ее покрыть тонким слоем подсолнечного масла.

□ Емкости с растворителями лучше подписывать. Для этого вам послужит лейкопластырь: он легко приклеивается, и на нем удобно писать.

Ольга ПУТНЯЯ.  
АО "Викторополь",  
Белгородская область.



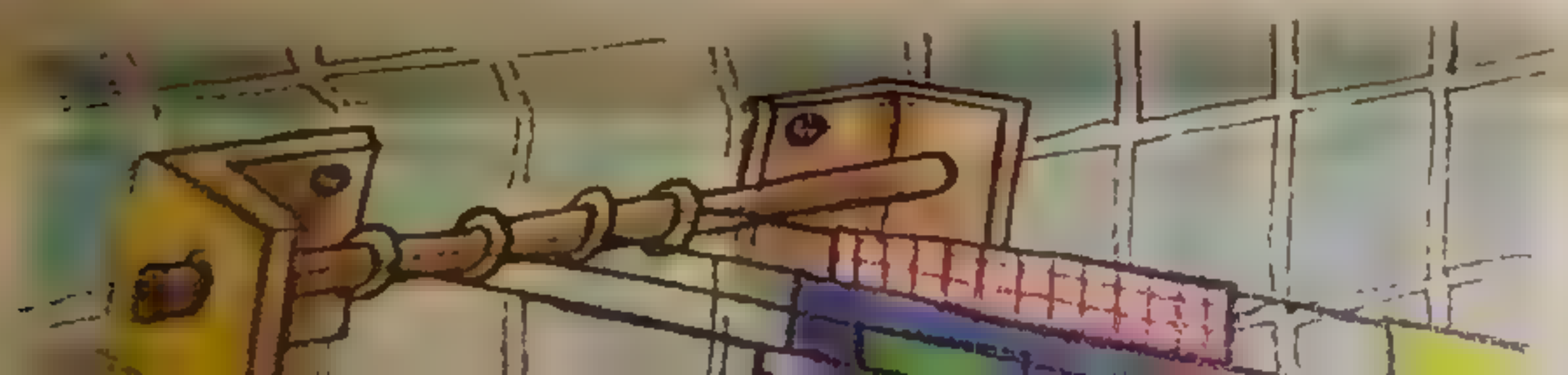
## ПЕРЕДВИЖНАЯ СУШИЛКА

Обычно после большой стирки о том, чтобы принять ванну, и мечтать не приходится - все завешано бельем. Но решить эту проблему можно, разместив над ванной очень удобную и оригинальную сушилку для белья.

Уголки прикрепите шурупами к стене над ванной так, чтобы отверстия под трубки находились друг напротив друга над короткими сторонами ванны. Наденьте на трубки кольца - по четыре с каждой стороны. Кольца, расположенные на противо-

Сейчас перестали принимать макулатуру, поэтому в домах скапливается огромное количество старых газет, журналов, упаковочной бумаги. Из этого можно сделать прекрасные "дрова".

Возьмите картон или бумагу, опустите в горячую воду на час, затем, тщательно отжав, сформируйте небольшие поленья (их можно даже перевязать в 2-3 местах) и хорошо просушите. Как правило, 3-4 таких



## РЕЖИССЕРСКИЕ ЩИ

Питерский кинорежиссер Дмитрий МЕСХИ-ЕВ - автор таких картин, как "Циники", "Над темной водой", - считается еще и неплохим кулинаром. И даже был одним из инициаторов открытия в городе на Неве ресторана "Смак".

- У меня тогда был вынужденный перерыв в работе, я не снимал фильмов года два. А так как по натуре я непоседливый человек, люблю создавать с нуля. Вот нам с друзьями и пришла идея ресторана

Вообще я люблю три вещи: ловить рыбу, собирать грибы и читать книги про насекомых. А кулинария?.. Мужчина просто должен уметь хорошо готовить. Прекрасный пол, как правило, очень тщательно соблюдает рецептуру и технологию, а мужчина,

можно сказать, общается с теми продуктами, которые он готовит, вкладывает в них свой талант.

Но многие люди нашей "киношной" профессии - кулинары не по призванию, а по необходимости. Очень много времени приходится проводить вне дома, на съемках, где никто тебе ничего не приготовит.

Вот и учимся друг у друга, а потом сами изобретаем блюда.

Моим фирменным знаком в кулинарии можно назвать щи.

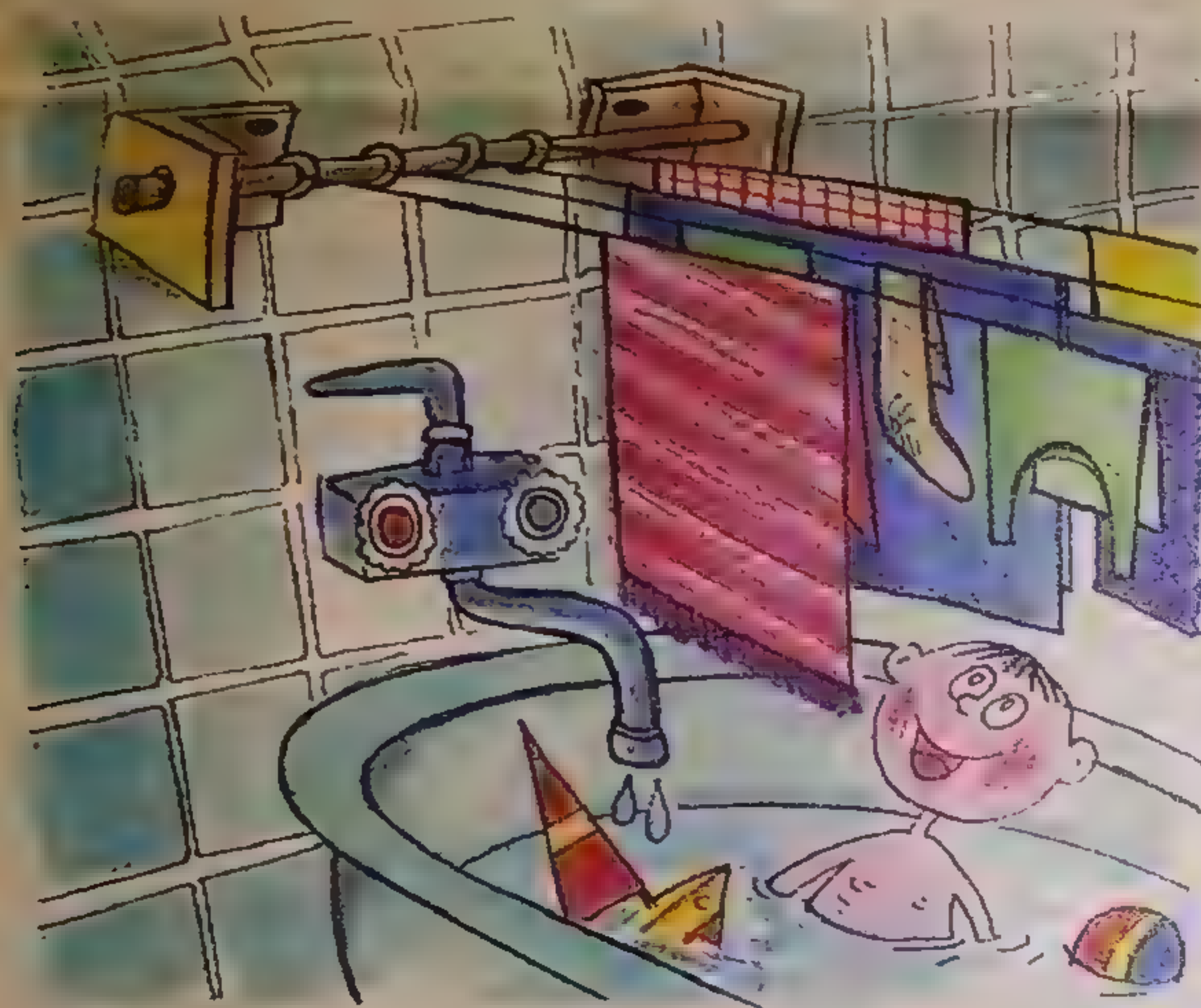
Надо отварить кусочек (граммов 600) нежирной свинины. Еще вам понадобится 150 г копченой грудинки, около килограмма квашеной капусты, по 150 г моркови и лука, 70 г сливочного масла, несколько ложек томатной пасты, 60 г сушеных белых грибов, соль, сахар, перец, лавровый лист по вкусу. Сухие грибы залейте 4 стаканами воды, посолите и сварите грибной бульон.

Квашеную капусту надо промыть в холодной воде и мелко нарезать, уложить в кастрюлю, добавить перец





проблему можно, разместив над ванной очень удобную и оригинальную сушилку для белья.



Вам потребуются четыре металлических уголка, две трубы или прутка из прочного нержавеющей металла (лучше из нержавеющей стали или титана, можно дюралюминиевые), восемь колечек (можно использовать кольца для занавесок, главное, чтобы они свободно насаживались на трубку и могли по ней "ездить") и десять метров толстой лески.

В уголках просверлите: в одной стороне по два отверстия под шурупы, в другой - по одному такого диаметра, чтобы в него вставлялась трубка.

короткими сторонами ванны. Наденьте на трубки кольца - по четыре с каждой стороны. Кольца, расположенные на противо-

положных стенках ванной комнаты, попарно соедините леской. Четыре ряда лески должны быть натянуты вдоль ванны. Такая сушилка не очень бросается в глаза, имеет довольно эстетичный вид. Кроме того, если вы захотите воспользоваться ванной, нет необходимости снимать мокрое белье, достаточно просто сдвинуть кольца на трубках к стене - туда же переместится и белье. А потом их легко вернуть на прежнее место - белье будет досушиваться.

**Сергей ЕФИМКИН.**

ство старых газет, журналов, упаковочной бумаги. Из этого можно сделать прекрасные "дрова".

Возьмите картон или бумагу, опустите в горячую воду на час, затем, тщательно отжав, сформируйте небольшие поленья (их можно даже перевязать в 2-3 местах) и хорошо просушите. Как правило, 3-4 таких поленьев достаточно для того, чтобы вскипятить воду или разогреть обед на даче.

Лучше всего такие "дрова" использовать в печках-жаровнях, причем устанавливать их надо вертикально.

**Максим ГУСЕВ.**  
г. Горно-Алтайск,  
Республика Алтай.

## БЫЛ ЦИРКУЛЬ - СТАЛА ДРЕЛЬ

□ Просверлить отверстия малых диаметров (0,8-1 мм) в деревянной, пластмассовой или текстолитовой поверхностях можно с помощью чертежного циркуля, закрепив сверло в держателе иглы.

□ Если на черенок лопаты нанести деления, то ее можно будет использовать в качестве линейки для определения расстояния между по-



садками или  
замера глубины  
**Дмитрий ФАЛЬКОВ.**  
г. Ишим  
Тюменской области.

## ЕСЛИ ЕСТЬ ПОЛИЭТИЛЕН

□ Нередко случается: нужно отремонтировать электропроводку, а изоляционной ленты под рукой не оказалось. Это не беда, ее на некоторое время можно заменить обычным полиэтиленом. Обмотайте провод лентой из полиэтиленовой пленки, расплавьте ее огнем спички и разогретой массой заизолируйте соединение.

□ При замене лыжных креплений приходится пересверливать отверстия в подошве ботинка. А старые дырки надо реставри-



густевшие "пломбы" разравниваю и утрамбовываю горячим ножом. После такого ремонта можно сверлить новые отверстия.

**Татьяна УЖЕГОВА.**  
Южноуральск  
Челябинской области.



звать щи. Надо отварить кусочки граммов 600) нежирной свинины. Еще вам понадобится 150 г копченой грудинки, около килограмма квашеной капусты, по 150 г моркови и лука, 70 г сливочного масла, несколько столовых ложек муки и томатной пасты, 60 г сушеных белых грибов, соль, сахар, перец, лавровый лист по вкусу. Сухие грибы залейте 4 стаканами воды, посолите и сварите грибной бульон.

Квашеную капусту надо промыть в холодной воде и мелко нарезать, уложить в кастрюлю, добавить порезанную грудинку, масло, томатную пасту, сахар, влить 3-4 стакана мясного бульона, накрыть крышкой и тушить около часа. Затем туда же кладем вареную свинину, чеснок, специи, добавляем мясной бульон и варим до готовности. Перед окончанием варки кладем лавровый лист, перец, соль и поджаренную на сковороде муку. Готовые щи перелейте в глиняный горшочек, добавьте грибной бульон и мелко нарезанные предварительно поджаренные грибы, закройте крышкой и минут 15 подержите в духовке. Подавать щи на стол лучше, посыпав зеленью укропа или петрушки.

**Записала Анна ПОЛУЯНОВА.**

## ЗУБАМИ НЕ ОТОРВЕШЬ

Очень прочный клей может получиться из смеси обычного силикатного клея с зубным порошком. Такой клей хорошо держит кафельную плитку.

Кстати, кафель можно приклеить и таким оригинальным способом. По углам плитки (с тыльной стороны) положите кубики пенопласта высотой 1,5 - 2 сантиметра и капните на них из пипетки по 20-25 капель ацетона. Через несколько секунд, когда пенопласт растворится, прижмите плитку плотно к стене. Клей схватывается через полминуты.

**Мария ЧЕРНОВА.**  
Челябинск.

ровать. Я делаю это так: расплавляю ненужный полиэтиленовый флакон и жидкой массой заполняю старые отверстия. Загустевшие "пломбы" разравниваю и утрамбовываю горячим ножом. После такого ремонта можно сверлить новые отверстия.

настоящий  
мужчина



сама себе  
хозяйка

# ВЫЙТИ ЗАМУЖ = НЕ НАПАСТЬ...

Многие женщины считают, что выйти замуж - главная цель жизни. И это правильно. Хорошо, когда это происходит лет в 20 легко, удачно и на всю жизнь. А если не происходит? Или женщина вынуждена развестись и оказывается одна лет в 35-40? В нашем обществе широко распространен миф, будто выйти замуж можно только в юном возрасте. Если же даме за 30, ее шансы якобы приближаются к нулю. Успокойтесь, это всего лишь злая сказка. Замуж выйти и в 30, и в 40, и в 50 лет не составляет большого труда. Главное - выбрать правильный путь и твердо, не теряя присутствия духа, идти к намеченной цели.

Психолог Анна ВОЛЬСКАЯ, специалист по семейным проблемам, разработала целую программу для одиноких женщин. Вот некоторые из ее советов.

1. Прежде всего начните с себя. Помните: мужчины от 18 до 80, интеллектуалы, миллионеры и простые рабочие, прежде всего реагируют на женскую внешность. Поэтому все свободное и несвободное время посвятите приведению себя в порядок. Научитесь ходить с поднятой головой, упругой походкой, чуть покачивая бедрами, выставив вперед грудь. Приведите в порядок прическу. Отпустите длинные или полудлинные волосы и носите их распущенными - мужчины это любят. Одевайтесь не слишком заурядно и не слишком экстравагантно. Не молодите себя, как женщины в молодости, но и не старайтесь выглядеть старше. В одежде и макияже избегайте крайностей. Если вы хотите привлечь внимание, то используйте аксессуары, которые подчеркивают вашу индивидуальность. Например, серьги, браслеты, кольца. Но не переусердствуйте. Главное - выглядеть естественно и уверенно. Мужчины любят женщин, которые знают себе цену и не боятся проявить инициативу. Не бойтесь быть первой. Если вы чувствуете, что готовы к встрече с новым человеком, то смело идите к нему. Не ждите, пока он подойдет к вам. И помните: выйти замуж - это не цель, а процесс. Это путь, который вы выбираете для себя. И он должен быть для вас интересным и приятным. Не забывайте про себя. Мужчины любят женщин, которые заботятся о себе. Ешьте правильно, занимайтесь спортом, читайте книги. Будьте интересной личностью. Тогда вы сможете привлечь внимание любого мужчины. И помните: выйти замуж - это не значит потерять себя. Это значит найти человека, который дополнит вас и сделает вашу жизнь еще более интересной и счастливой.

стве, не стоит тщательно изучать рисунок на обоях, строя из себя недотрогу. Напротив, будьте приятной и общительной: улыбнитесь одному, задайте вопрос другому, усмехнитесь глазами третьему, выразите свое восхищение или возмущение (в зависимости от происходящих вокруг событий) четвертому... А там слово за слово - разгорелся разговор, а там и телефонами обменялись. Не останавливайтесь на достигнутом, заведите себе 5, 10, 15 поклонников. Статистика утверждает: из 10, дай бог, с двумя у вас что-то склеится.

3. Изучайте мужчину, с которым имеете дело. Наблюдайте, как он ведет себя с другими

Ему нужна женщина для приятных и ни к чему не обязывающих отношений.

Не играйте со своим поклонником роль мамули или сестры милосердия. Не позволяйте мужчине рассказывать все подробности жизни с бывшей женой, с партнершами. Вы превратитесь в "задушевницу", с которой мужчина время от времени по-дружески ложится в кровать. Не суетитесь, не заискивайте перед мужчиной, не старайтесь изо всех сил ему понравиться - это сразу видно. Женщина, готовая на все ради штампа в паспорте - жалкое зрелище. И главное - она никогда не достигнет желанной цели. Ведите себя вальяжно, чуть лениво, иногда не-



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

*Мой муж страдает радикулитом, обострения по два раза в год. Он связывает это с интимной жизнью, считает, что она бывает у нас редко. Но в то же время он из-за боли никак не может правильно совершить акт. Мы с ним спорим, а никто ничего нам не может объяснить.*

**Валентина.**  
Ростовская область.

Радиккулит - одно из наиболее распространенных заболеваний нервной системы, причём поражает он чаще мужчин. Причина болезни - воспаление корешков нервов, выходящих из позвоночника. Радиккулит может быть на любом уровне спинного мозга и проявляется болями в определенных областях, соответствующих данным нервам. Наиболее часто радикулит поражает поясничную область, сопровождаясь болями в пояснице, ягодичной области, ноге. Причины воспаления нервов могут быть различными: термические (переохлаждение), инфекционные, застойные. Последняя причина нередко действительно связана с редким ритмом половой жизни на фоне частого возбуждения без разрядки.

При половом возбуждении происходит прилив крови к органам малого таза - половым, прямой кишке и другим тканям.

# ЛЮБИМАЯ, ОПЯТЬ ВСТУПИЛО...

дающие радикулитом, способны к обычной половой жизни как во время затихания процесса, так и в период обострения - если есть желание, возможность и содействие партнера.

В отношении полового акта невозможно говорить "правильно" или "неправильно" - у каждого свои понятия об этом. Можно говорить только, удовлетворяет этот контакт обоих партнеров или нет. Ласки, позы, движение, ритм интимной жизни - все это понятия индивидуальные, свои собственные как для каждого отдельного человека, так и для пары "мужчина-женщина". Общаясь с кем-то по любому поводу, мы стремимся найти общий язык, волей-неволей приносимся к его запросам, а он, в свою очередь, к нашим. Точно так же должно происходить (и обычно происходит)



той головой, упругой походкой, чуть покачивая бедрами, выставив вперед грудь. Приведите в порядок прическу. Отпустите длинные или полудлинные волосы и носите их распущенными - мужчины это любят. Одевайтесь не слишком заурядно и не слишком экстравагантно. Не молодитесь. Зрелая женщина в молодежной одежде не просто смешна, она, как это ни парадоксально, выглядит старше своих лет. Ваш стиль в одежде должен стать "зовущим": юбки с разрезом или обтягивающие, можно выше колен, трикотажные кофточки, подчеркивающие грудь и талию, обувь на каблуках, желательно повыше. Одевайтесь в неяркие, но насыщенные тона - это гораздо больше привлекает мужские взоры, чем нежнейшие оттенки пастели.

2. Если вы думаете, что можете выйти замуж, сидя у телевизора, то знайте - единственным мужчиной в вашем доме будет телевизионный мастер. Необходимо постоянно бывать в обществе. Причем надо ходить туда, где есть мужчины. К подобным местам относятся магазины (от книжных до авто), библиотеки, путешествия, общественные и политические организации, вечеринки, работа (если по долгу службы вы общаетесь с большим количеством людей), клубы по интересам, вечерние занятия и курсы, спортивные залы, общественные события... Ходить надо одной, а не с подружкой. Находясь в обще-



людьми, какие у него отношения с родителями, с бывшей женой, с сотрудниками на работе, как и на что тратит деньги. Если мужчина, не ухаживая, сразу зовет вас домой, если он, не успев познакомиться как следует, начинает говорить, что он усталый путник на дороге жизни и мечтает о тихом семейном очаге, если женатый мужчина жалуется на жену, но при этом почему-то не разводится, если он за несколько месяцев общения так и не пришел к мысли сделать вас своей женой, - расстаньтесь с ним.

брежно. Добавьте немного капризов, ласковой насмешливости - это будет то, что надо.

Не спешите укладываться в постель. На сексе можно поймать только юнцов и стариков. Мужчина должен испытывать разноречивые чувства: вы должны быть для него желанной и в то же время не очень-то доступной. Именно такая полифония эмоций заставляет мужчин страдать и совершать всяческие безумства, вплоть до похода в загс.

Елизавета ЧЕРНЫШЕВА.

**Самопожертвование в любви является, пожалуй, наиболее распространенным "заболеванием" психики, утверждает, по сообщению "Пресс Экспресс", американский ученый Бернард ГРИН. Для определения степени "любового рабства" психолог составил список вопросов, всякий положительный ответ в котором соответствует одному баллу.**

## РАБА ЛЮБВИ

- Тяготит ли вас одиночество?
- Хотите ли вы, чтобы любимый человек постоянно был рядом?
- Возникает ли у вас чувство собственника?
- Всегда ли для вас главным являются желания любимого человека?
- Есть ли у вас сексуальные проблемы?

- Испытываете ли вы постоянный страх от того, что однажды вашим отношениям наступит конец?

- Зависите ли вы эмоционально от своего партнера?

Если вы набрали **2 или менее баллов**, проблем нет, ваши отношения носят здоровый характер.

**3 балла.** Вполне возможно, что у вас есть проблемы.

**4 и более баллов.** Вы - "раба (раб) любви". Вы чрезвычайно сильно зависите от партнера, даже в том случае, если эта зависимость совершенно не беспокоит.

Причины воспаления нервов могут быть различными: термические (переохлаждение), инфекционные, застойные. Последняя причина нередко действительно связана с редким ритмом половой жизни на фоне частого возбуждения без разрядки.

При половом возбуждении происходит прилив крови к органам малого таза - половым, прямой кишке и другим тканям, через которые проходят двигательные и чувствительные нервы. Если нет разрядки возбуждения, то происходит длительный застой крови в этой области, что может привести к развитию безмикробного воспаления. Такое воспаление может проявляться болями в мошонке и основании пениса, паховых областях, внизу живота над лобком, пояснице и других областях, что нередко совпадает с картиной радикулита.

Аналогичная картина наблюдается и у женщин, чья половая жизнь бывает реже и протекает не столь удачно, как им хотелось бы. Женщина может годами лечиться от радикулита, воспаления придатков, но терапия будет неэффективна, пока раз за разом, регулярно она будет испытывать неудовлетворенность в интимной жизни. Кстати, у женщин такой застой нередко приводит и к другим заболеваниям: воспалению труб и яичников, росту миомы матки и эндометриозу (тяжелым гинекологическим заболеваниям), бесплодию.

Итак, связь между ритмом половой жизни и радикулитом мы проследили. Теперь обратная дорожка: радикулит - половая жизнь. В принципе наличие радикулита никак не действует на половое влечение, возможность эрекции и семяизвержения. Конечно, за исключением тех случаев, когда сильные боли отвлекают человека от интимных проблем, но это общее свойство всех болезней.

Однако при определенном уровне поражения поясничной области возможно поражение нервов, идущих к половым органам и контролирующим их деятельность. Правда, такое случается очень редко, при давнем активном радикулите. Обычно же и мужчины, и женщины, стра-

дой жизни - все это понятия индивидуальные, свои собственные как для каждого отдельного человека, так и для пары "мужчина-женщина". Общаясь с кем-то по любому поводу, мы стремимся найти общий язык, волей-неволей приноравливаемся к его запросам, а он, в свою очередь, к нашим. Точно так же должно происходить (и обычно происходит) между супругами. Хотя каждый из них еще до брака имел свои представления об интимной жизни, в процессе совместного существования они вырабатывают некое среднее поведение, удовлетворяющее их обоих.

Если один из супругов по каким-то причинам становится неспособен к обычному, привычному интимному контакту, то вторая сторона, как правило, берет на себя дополнительную нагрузку, осуществляя то, что стало не под силу, например, заболевшему партнеру.

Радикулит ограничивает подвижность, но позволяет относительно неплохо чувствовать себя в определенной позе. Поэтому, если мужчина скован в движениях, он может лежать на спине, предоставив всю полноту действий женщине.

Если радикулитом страдает женщина, сношение, может быть, удобнее проводить в классической позе на жесткой поверхности, например на полу. Возможно сношение в позе на боку, в позе на двух уровнях. Если ни одна поза не позволяет избежать боли, можно прибегнуть к ласкам, петтингу.

Одним словом, всегда можно найти обходной путь для решения интимных проблем при радикулите, было бы взаимное желание.

**Секрет  
для Авонок**







ренного покоя и гармонии? А в Индии "смехолечением" добиваются эмоционального и физического равновесия. Согласно теории президента одной из медицинских компаний в Бомбее К. Пателя смех оказывает положительное воздействие на человека на трех уровнях: эмоциональном, физическом и интеллектуальном. При этом Патель насчитал более 400 разновидностей смеха и выработал систему упражнений для излечения разных болезней. В том числе и ожирения. Владимир Иванович Миркин считает себя учеником и последователем индийского ученого.

- Знаете, я всегда поражался веселому жизнелюбию своих пациентов, которым мне удалось их "заразить". Теперь все они - члены созданного нами Клуба бывших толстяков. Когда к нам приехали тележурналисты, мои пациенты - бывшие толстяки сами сочинили сценарий, пели, танцевали, радовались от души. С удовольствием демон-

строму выведению шлаков. Иными словами, нет органа в человеческом теле, который бы не испытал на себе благотворное воздействие смеха.

- Но меня, - говорит В. Миркин, - больше всего интересует эмоциональная сторона смехотерапии, поскольку в моем методе как нигде важен оптимизм, вера в благоприятный исход лечения. К такому настрою я и веду своих пациентов.

Ну а аудитория у меня благодатная - в основном женщины. 30 процентов представительниц слабого пола, как показал недавно проведенный во Франции опрос, ежедневно по крайней мере два-три раза в день смеются громко и естественно,



ла - и все впустую. А у вас так просто и легко: смеетесь да пляшете. Не верю.

И тогда я познакомил ее с моими пациентами, которые таким образом похудели на 30, 40, 50 килограммов. И помогли им не только разгрузочная диета, занятия на тренажерах, физические упражнения, но и вовремя произнесенное слово - поддержки, ободрения, радости. Некоторые могут возразить -

Наши пациенты, превращенные смехотерапией в оптимистов, думают по-другому: "Хорошо, что я вчера не поела и похудела на целый килограмм, сегодня я выдержу диету и завтра и похудею еще... Это здорово, ведь мужчины стали меня замечать и говорить комплименты!" Иногда в шутку я объясняю свое воздержание. Так вот, воздержание - это когда вы утром встаете, на улице дождь и слякоть, но вы пьете на завтрак лишь стакан кефира. На работе начальник придирается, и вы спешите в буфет, но выпиваете там только стакан кефира. Пришли домой - сын двойку получил, и вы заливаете эту неприятность стаканом кефира.

Кстати, минута смеха заменяет стакан фруктового сока, так сейчас подорожавшего. Так может быть, лучше сесть на "смеходиету"?

Татьяна АБРАМОВА.

вылечат, то уж по крайней мере не навредят нашему здоровью. Однако, как сообщает "Пресс Экстра", американский журнал "Хэлс" ("Здоровье") опроверг это расхожее мнение и опубликовал список некоторых наиболее популярных и свободно продающихся в аптеках растений; сопроводив его своеобразным примечанием: "Эти лекарственные растения могут нанести вред вашему здоровью".

Попавшая в черный список кора ивы, к примеру, вызывает воспаление оболочки желудка, болезнь печени. Противопоказан для печени, как оказалось, и чай из дубровника, который в изобилии пьют все желающие похудеть. По утверждению журнала, зафиксирован по крайней мере один смертельный случай, связанный с чрезмерным употреблением такой настойки.

Длительное употребление александрийского листа в качестве мягкого слабительного средства приводит к нарушениям сердечного ритма. Такой же побочный эффект вызывает наперстянка. А вот мать-и-мачеха, чей отвар помогает при кашле и других простудных заболеваниях, вызывала раковые заболевания у подопытных животных.

В "черный" список не вошел популярный чеснок. Его заслуги столь велики, что ему даже посвящена отдельная статья. Ежедневная долька понижает уровень холестерина в организме, препятствует преждевременному отвердению стенок кровеносных сосудов. Но и с чесноком не следует перебарщивать. Его употребление в сочетании с аспирином или антикоагулянтами может тоже вызвать нежелательные последствия. Прием чеснока в большом количестве отрицательно влияет на желудочно-кишечный тракт, вызывает изжогу, желудочные боли и расстройства.

Среди полезных рекомендаций журнала есть предупреждение не доверять настойчивой рекламе тех или иных препаратов из лекарственных растений. В 99 случаях из ста такая пропаганда преследует единственную цель - продать само лекарство.

## НЕ ДУМАЙ О КАПУСТЕ СВЫСОКА

*С картошкой наши предки познакомились лишь спустя десятилетия после открытия Америки. А вот культура, о которой пойдет речь, была известна в Европе еще с античных времен. Древние греки называли ее брассика, римляне - каулис. Наше сегодняшнее ее название прозаичнее - капуста. Да только своих волшебных свойств она за тысячелетия не потеряла.*

Греки и римляне ценили капусту за ее целебные свойства. Она помогает при заболеваниях печени и желудка, заживает раны и нарывы, улучшает зрение. Древние считали, что капуста также способна повышать общий тонус организма. Даже Пифагор говорил: капуста представляет собой овощ, который постоянно поддерживает бодрость и веселое, спокойное настроение духа.

На Руси с капустой познакомились значительно позже. Но именно у нас изобрели способ ее заквашивания. В дальнейшем этому у русских научились немцы, а за ними и другие народы.

Одним из важнейших достоинств капусты является ее способность сохранять витамин С в течение семи-восьми месяцев. Такими свойствами не обладает ни один другой овощ или фрукт. Секрет в том, что в капусте со-

держится аскорбиноген - наиболее устойчивая форма витамина С. Но количество витамина резко снижается в подмороженных и побитых кочанах. Кстати, витамин распределен в кочане неравномерно. Его количество возрастает от периферии к центру. Поэтому больше всего его в кочерыжке - до 70 миллиграммов на 100 граммов. Так что не выбрасывать ее надо, а тоже употреблять в пищу.

Много витаминов содержится и в квашеной капусте. В ней и ее рассоле до 6-8 месяцев сохраняется 70-90 процентов витамина С, заложенного в свежей капусте. Однако ее хранение без рассола и промывание перекисшей капусты приводит к быстрой потере витамина. Да и заквашивать лучше целые кочаны, так как при шинковке теряется свыше 20 процентов витамина.

Но аскорбиновая кислота - это еще не все. Помимо витамина С в капусте содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, ВР, каротин и фолиевая кислота. Минеральные вещества представлены солями кальция, калия, железа и фосфора. Как ни в одном другом

овоще, в капусте много биоактивных веществ. Это тартроновая кислота, которая препятствует в организме превращению углеводов в жир, то есть помогает бороться с избыточным весом. Но помните, что эта кислота разрушается при тепловой обработке. Вот почему людям с избыточной массой тела следует есть капусту в основном в свежем виде или квашеной. К тому же капуста вообще малокалорийна, благодаря чему можно похудеть, даже наедаясь ею до отвала.

Свежий сок капусты излечивает язву желудка. Это объясняется наличием в ней открытого несколько лет назад метилметионина сульфония, которому присвоили название витамина U. Сегодня он широко используется для лечения заболеваний желудка и печени. А еще в капусте обнаружены вещества, способные понижать активность канцерогенов. Так что потребление капусты - это еще и профилактика онкологических заболеваний.

Стефания КОСТРО,  
польский врач.





Во саду ли,  
в огороде

Анютины глазки имеют довольно сложное происхождение. Дикорастущую фиалку трехцветную многократно скрещивали с другими природными видами: фиалкой душистой, рогатой, алтайской. Сегодня выведено уже несколько тысяч сортов анютиных глазок. Их лепестки окрашены во все мыслимые цвета и оттенки - от чисто белого до почти черного. Без сомнения, это одно из самых декоративных садовых растений.

## ПОДПРЫГНИ И ПОЦЕЛУЙ



Фиалки с однотонными цветами обычно высаживают на клумбы, пестроокрашенные сорта прекрасно смотрятся на альпийских горках, в вазонах и балконных ящиках, а цветущие фиалки в горшочке будут украшать ваш подоконник все лето. Ну а из крупноцветковых форм можно составить симпатичные букеты.

По своей природе анютины глазки - это многолетние растения. Однако декоративный вид они сохраняют только в юном возрасте. Именно поэтому садоводы фиалки выращивают только один или два года. Если семенное растение уже посеять ранней весной, то растения смогут зацвести в следующем году. При более поздних сроках посева (июнь

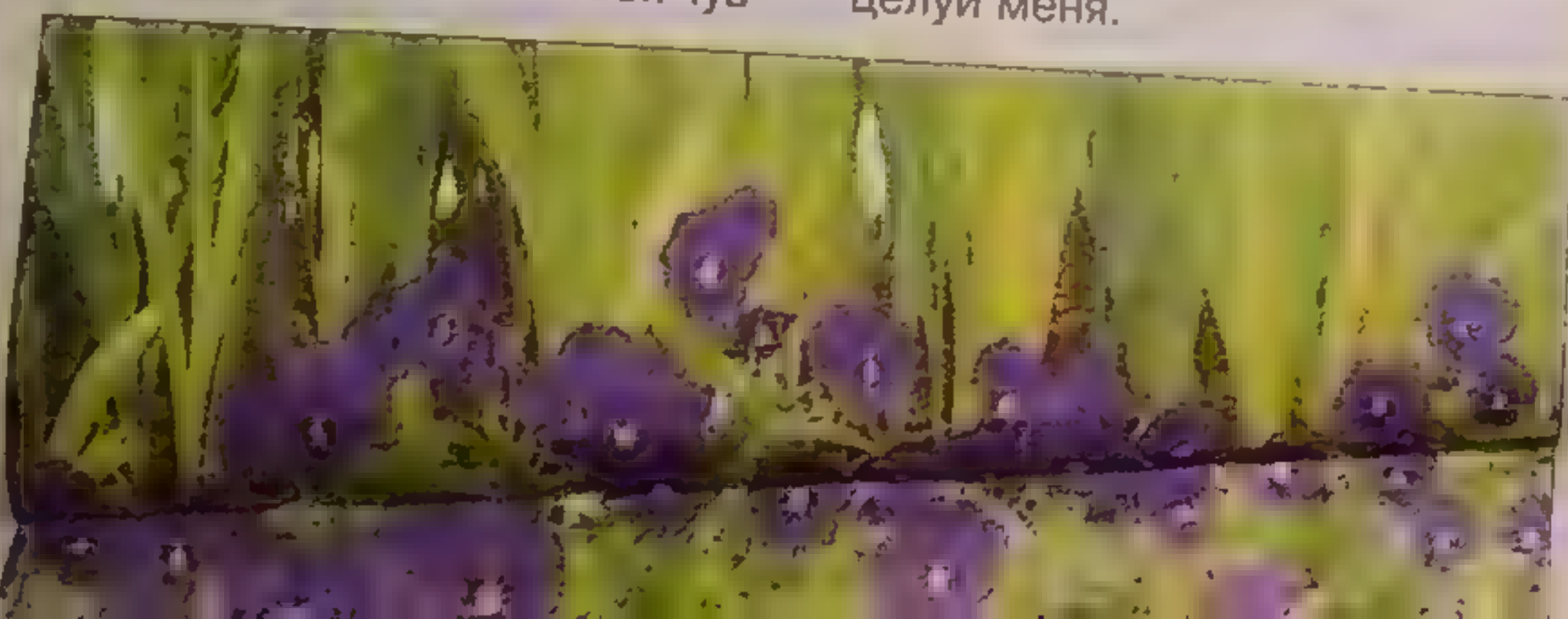
разуют 1-2 настоящих листа, их пикируют в ящики, горшки или просто на грядку. На постоянное место анютины глазки сажают уже в цветущем виде. Одно растение от другого должно находиться на расстоянии 15-20 сантиметров.

Фиалки прекрасно себя чув-

ствуют на открытых солнечных местах, но в случае необходимости они могут переносить и легкую полутень. Анютины глазки очень отзывчивы на обильный полив и подкормки. Если же погода стоит засушливая, а почва бедна питательными элементами, то растения будут образовывать цветы мелкие и немногочисленные.

Растения с двулетним циклом развития осенью полезно укрывать еловыми ветками. Ведь если зима будет морозная и малоснежная, то кустики могут погибнуть.

Многие фитодизайнеры настоятельно рекомендуют сажать анютины глазки не только на клумбы, но и во всевозможные подвесные кашпо. При этом любой ваш гость сможет как следует рассмотреть симпатичные "мордочки" фиалок. Наверное, именно поэтому английские садовники называли это растение шуточным именем "Jump-up-and-kiss-me" - подпрыгни и поцелуй меня.



## ПРИНЯТЬ ЛИ РАСТЕНИЯ ИЛИ ВОЗВРАТИТЬ ЦВЕТЫ?

Опять усталость, сонливость, головная боль... По несколько раз на день ощущая приступы плохого самочувствия, мы обвиняем в этом капризы погоды, стрессы. И зря, между прочим. Как утверждают врачи-гигиенисты, чаще всего такое случается потому, что воздух в помещениях, где мы проводим большую часть своего времени, содержит немало вредных веществ, опасных для здоровья. Открытая форточка и даже мощный кондиционер от этой напасти защищают плохо. Как быть? Завести зеленый оазис. По данным ученых, всего 8-10 взрослых растений в комнате площадью 25 квадратных метров поглощают 15 процентов углекислого газа, содержащегося в воздухе, очищают его от других вредных веществ, насыщают кислородом, от которого, как известно, зависит нормальный обмен веществ и энергии в человеческом организме.

Но, подбирая жильцов, которые заселят ваш комнатный мини-сад, важно не ошибиться. Во-первых, не увлекайтесь цветущими растениями, хотя это и очень приятно. Но в пору цветения растения не дают новых листьев, а именно листья и очищают воздух, регулируют влажность.

Во-вторых, учтите: пестролистные растения работают значительно хуже своих зеленых собратьев.

В-третьих, чем больше листьев, тем выше КПД растения-санитара.

Специалисты утверждают: среди комнатных растений абсолютный рекордсмен по производству кислорода - шефлера, или дерево-зонтик. Ее блестящие листья на высоких черешках, действительно, как

небольшое деревце очень изящно и отлично смотрится в интерьере современного жилища.

Важная функция домашних растений - регулирование влажности в помещении. Особенно зимой. Ведь когда работает центральное отопление, влажность воздуха в наших квартирах падает до 30 процентов, а человек комфортно чувствует себя лишь при 45-55. Приборы для увлажнения воздуха не дешевы, "съедают" немало электроэнергии. А комнатные растения создают комфорт бесплатно к тому же они выделяют стерильные водяные пары. Лучшие "увлажнители" - циперус, калла, но в принципе подходят любые растения.

Вот что советует фитодизайнер Инна ТОМИЛИНА:

- Если вы решили создать у себя дома оздоровительный зеленый оазис, выбирая растения, прежде всего обратите внимание на их требования к освещенности. Герань, розы, олеандр, зебрина, коллеус будут хорошо себя чувствовать только на южном окне или рядом с ним. На подоконниках хорошо смотрится или красивое одиночное растение, или компактная живописная композиция. Уставленное рядом с окном растение не создаст. Не относитесь к своим домашним растениям, как к эгоистам, диктующим вам свои условия. В оформлении современного интерьера предпочтение отдавайте зеленым композициям, размещенным вблизи, а нередко и достаточно далеко от окна, но в этом случае выбирайте место, проверив его освещенность.



конных ящиков, а цветущие фиалки в горшочке будут украшать ваш подоконник все лето. Ну а из крупноцветковых форм можно составить симпатичные букеты.

По своей природе анютины глазки - это многолетние растения. Однако декоративный вид они сохраняют только в юном возрасте. Именно поэтому садовые фиалки выращивают только один или два года. Если семена анютиных глазок посеять ранней весной, то растения смогут зацвести уже в августе. При более поздних сроках посева (июнь - июль) к осени молодые фиалки успевают сформировать только мощную розетку листьев. Цветут они будут весной следующего года.

Семена фиалок обычно всходят на 10-12-й день после посева. Когда молодые растения об-

тении от другого должно находиться на расстоянии 15-20 сантиметров.

Фиалки прекрасно себя чув-

ствуют. довики назвали это растение шутливым именем "Jump-up-and-kiss-me" - подпрыгни и поцелуй меня.



нось. Во-вторых, учтите: пестролистное растение работает значительно хуже своих зеленых собратьев.

В-третьих, чем больше листьев, тем выше КПД растения-санитара.

Специалисты утверждают: среди комнатных растений абсолютный рекордсмен по производству кислорода - шефлера, или дерево-зонтик. Ее блестящие листья на высоких черешках, действительно, как изящные раскрытые зонтики.

Почти в каждой квартире встретишь сейчас мебель из ДСП, линолеум, синтетические ковровые покрытия. Все это дает повышенную концентрацию формальдегида, бензола и других вредных веществ. Многие комнатные растения буквально глотают эти опасные для нашего здоровья яды. Среди самых "прожорливых" - сциндапус и фикус Бенджамина. Кстати, сциндапус - единственное комнатное растение, которое поглощает и никотин. Оно наверняка хорошо вам знакомо: это лиана с круглыми, заостренными на концах листочками, иногда покрытыми золотистыми пятнышками. А вот фикус Бенджамина сейчас любимец европейских фитодизайнеров, в отличие от привычного у него не крупные, это

компактная живописная композиция. Уставленное разномасштабными горшками окно уютно в комнате не создаст. Не относитесь к своим домашним растениям, как к эгоистам, диктующим вам свои условия. В оформлении современного интерьера предпочтительнее отдавать предпочтение зеленым композициям, а не редким и меченным волизи. А нередко и достаточно далеко от окна, но в этом случае выбирайте место, проверив его освещенность простым способом - можно ли в течение нескольких часов в день там читать без дополнительного освещения. Для композиции лучше использовать общий контейнер, поставив в него горшки, пространство между ними засыпать керамзитом. В такой "коммунальной квартире" растения будут чувствовать себя более комфортно: обильная листва и испарения с большей площади увеличивают влажность воздуха. На заднем плане размещают высокие или экзотические с более крупными и темными листьями. Главный элемент композиции - средний план, здесь очень важно подобрать красивые сочетания по форме, текстуре листьев, форме растений. На нижнем уровне лучше всего разместить лианы и ампельные: плющ, традесканцию, хойю. И наконец, еще два важных условия для успеха: не заливайте растения и постарайтесь "не простужать" их на сквозняке.

Ольга ФИЛАТОВА.

Что можно приготовить из физалиса кондитерского?

Николай ЗАОЗЕРНЫЙ,  
пос. Раздольный  
Кемеровской области.

## ВСЕ СЪЕДИМ ЗИМОЙ ХОЛОДНОЙ

Физалис - это близкий родственник томата и баклажана. Поэтому его плоды можно солить, мариновать, добавлять в квашеную капусту, а также делать из него икру.

Маринуют и солят физалис так же, как и томаты. Но перед заготовкой необходимо провести дополнительную обработку плодов. Для этого с них снимают сухие чехольчики и тщательно промывают в воде. С поверхности плодов нужно удалить клейкое вещество, потому что оно может отрицательно повлиять на вкус марины. Затем плоды бланшируют. Их опускают на одну минуту в кипящую воду, а потом охлаждают. Плоды готовы к дальнейшей переработке.

Из физалиса еще можно варить варенье, однако вкус у него специфический, что нравится не всем.

## СЕМЕЙНЫЙ ТАЛИСМАН

Цикламен - это одно из немногих комнатных растений, цветущих зимой. Его название в переводе с греческого означает круг. Дело в том, что цикламен - растение клубневое, а его клубень имеет округлую форму.

Этот цветок знали и любили еще древние греки и римляне. Они использовали цикламен для лечения различных заболеваний и отводили под него целые грядки. Но не только в саду выращивали цикламены. Отдельные растения сажали в горшки и ставили в дом. Цикламен причисляли к семейным талисманам. Считалось, что он отводит от дома все несчастья и болезни, а также защищает от дурного глаза и нечистой силы.

Цветущий цикламен очень красив. Одновременно на растении может быть от 15 до 20 цветков, а иногда и больше. Сами цветки имеют очень необычную форму: у них тонкая и длинная цветоножка, а лепестки отогнуты назад. При взгляде на цветущий цикламен кажется, что и не цветки это вовсе, а просто стайка мотыльков порхает над кустиком.

Если вы приобрели цветущее растение, то поставьте его в светлое и прохладное место. Поливайте цикламен регулярно, земля должна быть постоянно

влажной. От неосторожного полива у растения могут загнить черешки листьев, поэтому воду лучше наливать в поддон.

В конце весны, после цветения, листья у цикламена начинают желтеть и постепенно отмирают. Однако не думайте, что цветок погиб, просто у него начался период покоя. Желтеющие листья обрывайте у самого клубня, не оставляя "пеньков". Полив постепенно сократите до одного раза в неделю. В июле - начале августа цикламен надо пересадить в рыхлую смесь из дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (в соотношении 2:1:1:1). При этом клубень засыпьте землей примерно наполовину. К началу осени на нем начнут появляться листочки.



Размножают цикламен семенами. Однако делают это в основном в оранжереях, так как, для того чтобы получить семена, цветки необходимо опылить.

Елена БОЧКАРЕВА,  
цветовод.

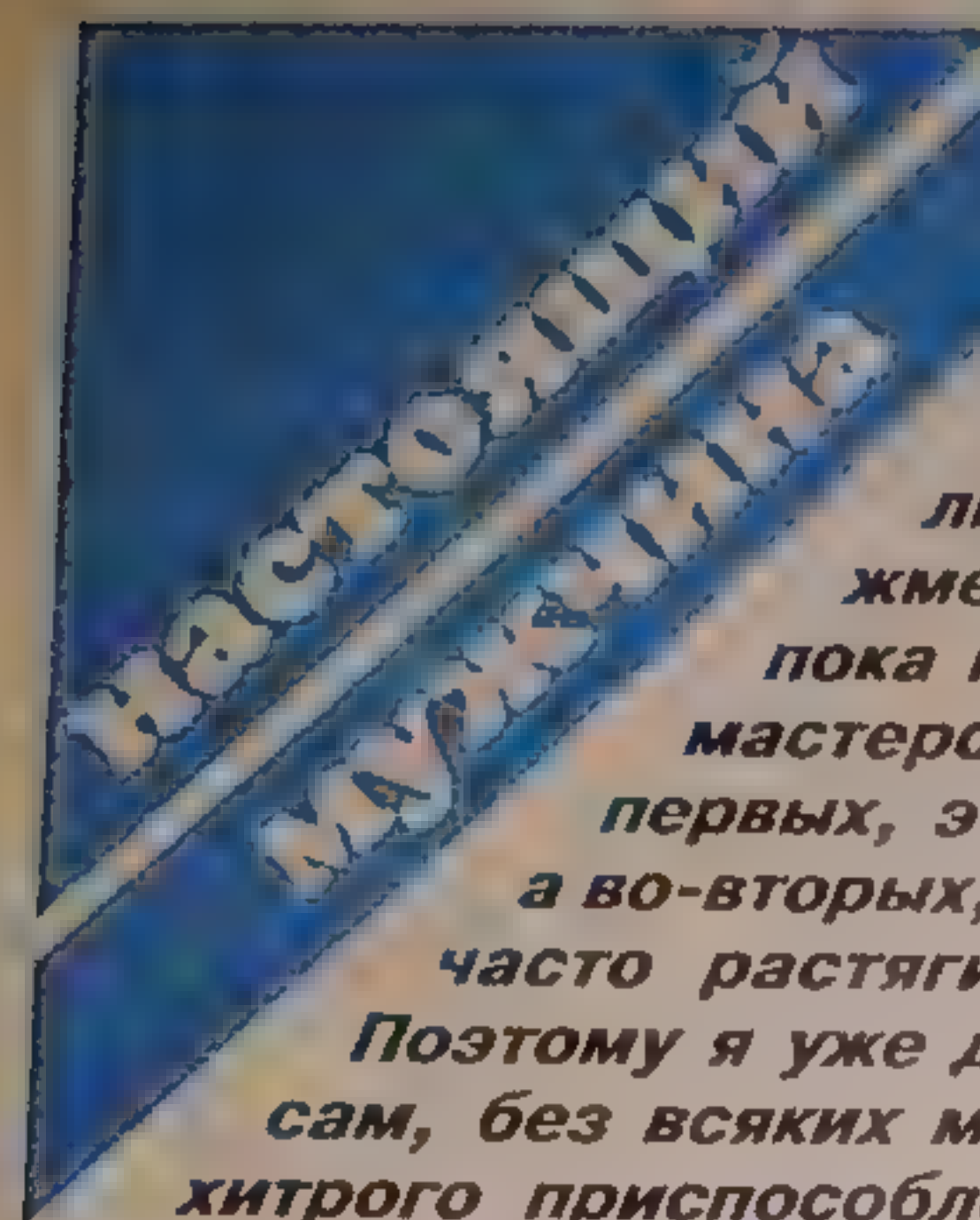


Михаил  
ВОРОБЬЕВ.

Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод, фитодизайнер

Домашний  
цветник





У многих людей ноги не совсем одинакового размера. Покупает, например, человек ботинки 42-го размера - левый отлично сидит, а правый чуть жмет. Приходится или терпеть, пока не разносится, или идти в мастерскую - растягивать. Но, во-первых, эта услуга нынче недешева, а во-вторых, нет у меня к ним доверия - часто растягивают больше, чем надо. Поэтому я уже давно решаю эту проблему сам, без всяких мастерских, с помощью нехитрого приспособления.

## ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ БОТИНОК СИДЕЛ

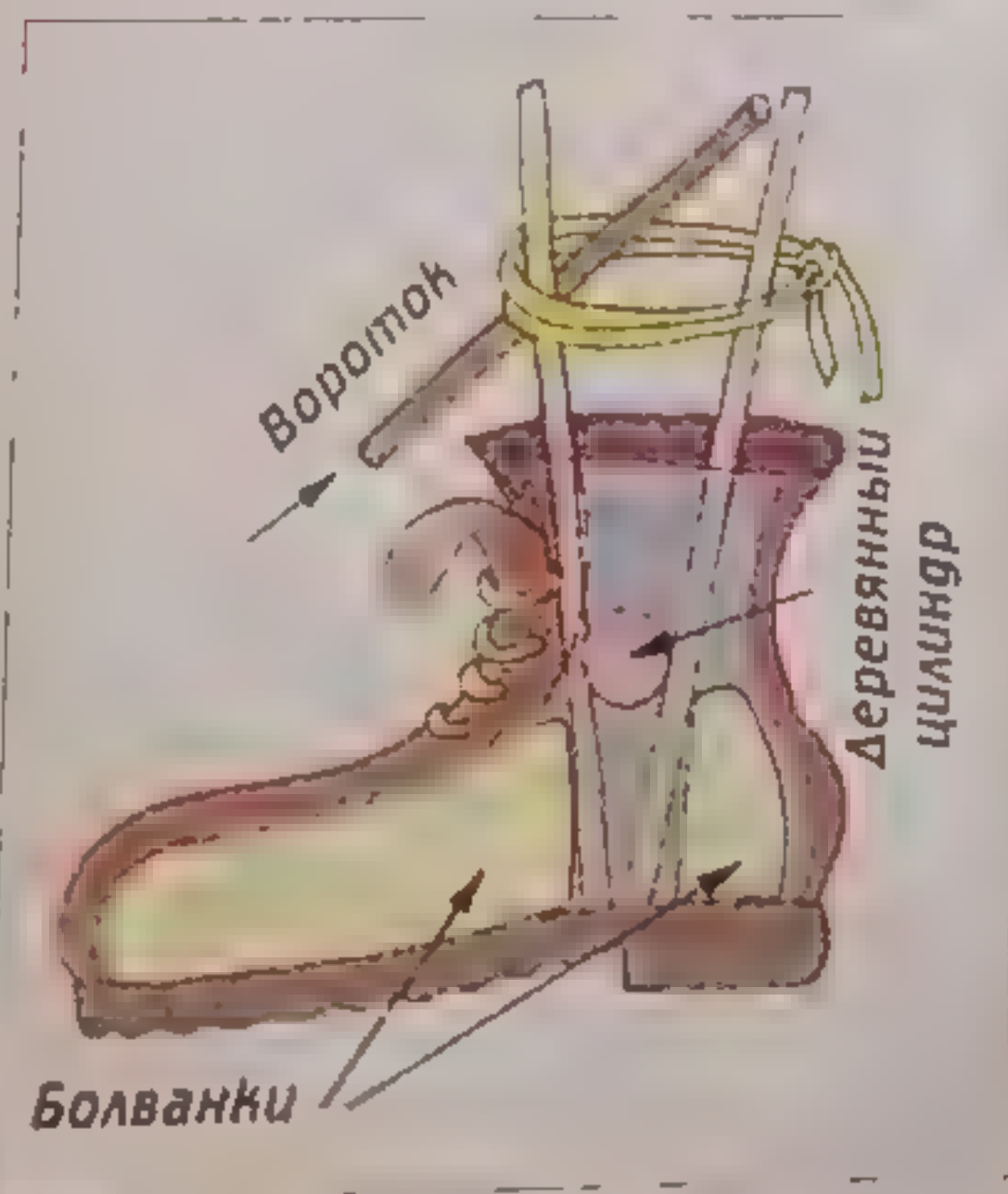
их веревкой. Затем пропускаем между петлями веревки какую-нибудь палочку-вороток и, закручивая, стягиваем верхние концы рычагов. Нижние соответственно давят на болванки, в разные стороны растягивая башмак.

Почему я считаю, что мой способ предпочтительнее фабричного? Прежде всего потому, что я "контролирую" процесс: могу через каждый час вынимать оправку и мерить ботинок. К тому же за счет большого рычага я могу развить довольно мощное усилие, регулируя его стяжкой (так же, как регулируется натяжение полотна в лучковой пиле). Для грубых башмаков - посильнее, для выходных туфель - поменьше. На мысок болванки можно положить кусок мягкой ткани, смоченной жидкостью для обуви.

Это же приспособление можно использовать для сушки намокшей кожаной обуви, если вы боитесь, что она "сядет".

Николай ВЯЗЕМСКИЙ,  
г. Мытищи Московской области.

Вам потребуется пара палок или металлических уголков сантиметров по 60, выструганные по форме ноги болванки (мысок и пятка) и деревянный цилиндр сантиметров 5 в диаметре и длиной 5-6 сантиметров. Процесс растяжки виден на рисунке. Вставляем в ботинок две болванки - "мысок" и "пятку", затем два рычага. Между ними опускаем цилиндр и, сведя насколько можно концы палок, завязываем



Привычное распределение родительских обязанностей - мама следит за учебной и болезнями, а папа зарабатывает деньги и иногда наказывает отпрысков. Но есть все-таки область воспитания, в которой папе должно принадлежать ведущее место. Это интимное взросление сына.

## ОТЦОВСКИЙ РАЗГОВОР

К сожалению, большинство родителей начинают обращать внимание на эту сторону жизни своих детей только в возрасте полового созревания - лет с 12-15. Мальчик уже влюблен, провожает избранницу, с азартом слушает неприличные анекдоты от сверстников, а родители все еще судорожно пытаются найти с ним общий язык, чтобы объяснить, "как это у бабочек происходит". Расслабьтесь, сын все уже видел на видеокассетах. Теоретически он подкован не хуже нас с вами, так что говорить надо вовсе не о том. Да, кстати и не тогда.

Психосексуальное развитие происходит чаще всего автоматически, под влиянием постоянного и негласного воздействия общества и семьи. Но при этом нередко у ребенка, а затем и подростка могут возникать затруднения, в решении которых лучше принять участие взрослым. Конечно, если ребенок не откроется родителям или они не смогут (или не захотят) помочь ему, он в конце концов сам как-то обойдется, но такой самотек может очень зло отозваться в далеком будущем, когда и сами воспоминания о давнем эпизоде сотрутся из памяти.

Если девочки большей частью получают необходимую информацию от мамы, то разговаривать с мальчиком все-таки лучше отцу. Даже вопрос первоклассника, стоит ли драться с мальчишкой из 2 "В", если он обижает "наших" девочек, - вполне относится к вопросам пола. Воспитание мужского характера - залог удач и в жизни, и в постели. А если в более старшем возрасте пойдут чисто тех-

летки, почему не получается в постели, а не заразился ли он чем-то и многое другое. Как бы ни казались нам, взрослым, такие вопросы дикими ("мы такими не были..."), это тоже жизнь, и не ответить на вопрос - значит оставить сына одного перед суровой жизненной проблемой. И кстати, лучше пусть мальчик задаст такие вопросы до, а не после того, как что-то случится. Может, задумается и не сделает ошибку, вполне возможную для непросвещенного.

Педагоги и врачи четко различают половое просвещение и половое воспитание. Первое - это то, что можно дать в отдельном разговоре: как целоваться, что говорить до этого и после, что такое половые болезни и т.д. То-есть информация, которой можно распорядиться так, а можно эдак. А вот половое воспитание - это постоянный и непрерывный процесс выработки отношения к своему и противоположному полу, к сексуальным проблемам. В качестве аналогии: показать, как действовать топором, - это просвещение, но что рубить - дрова или чужие головы, зависит от воспитания.

Невозможно воспитывать отдельными разговорами, воспитывают собственным примером - вольно или невольно. Но говорить о проблемах просто необходимо. И конечно, самые острые разговоры - в период полового созревания. Новые желания кружат голову, зовут на подвиги, от которых может быть недалеко и до беды. Именно отец может и должен предупредить сына о возможных сложностях и тонкостях, предотвратить ошибки, которые иной раз на-

смущения, ввернет не к месту анекдот или воспоминания бывалого товарища и т.д. Но если у мужчины есть желание помочь, он не станет фиксироваться на этих не относящихся к делу мелочах. Папа может вспомнить, как это было у него самого, рассказать об удачах и неудачах. Без хвастовства и превосходства поговорить о взрослой жизни, в которую входит сын. Дать откровенные и точные ответы на все вопросы, но в то же время не вдаваться в нюансы, которые могут сбить с толку начинающего.

Конечно, говорить на такие темы сложно, а уж с собственным сыном тем более. Классический прием в таких случаях - это рассказы из жизни некоего приятеля. "Однажды случилась с ним беда - поссорился с девушкой..." И далее - хоть из своей жизни, хоть из чужой. Между прочим, истории и советы, привязанные к какой-то личности, доходят быстрее и воспринимаются лучше, чем сухие слова, взятые словно из учебника высшей математики.

Еще один очень важный аспект. Не надо делать из сына свое точное подобие. Соображения "я бы так не стал делать" вовсе не довод, чтобы считать поведение сына неправильным. У каждого своя жизнь, и каждый проживает ее по-своему. Навязать счастье в жизни невозможно, можно только испортить отношения, подорвать доверие к себе, лишиться откровений сына. Будьте осторожны в выборе слов и оценке поступков.

Помогите сыну стать муж-

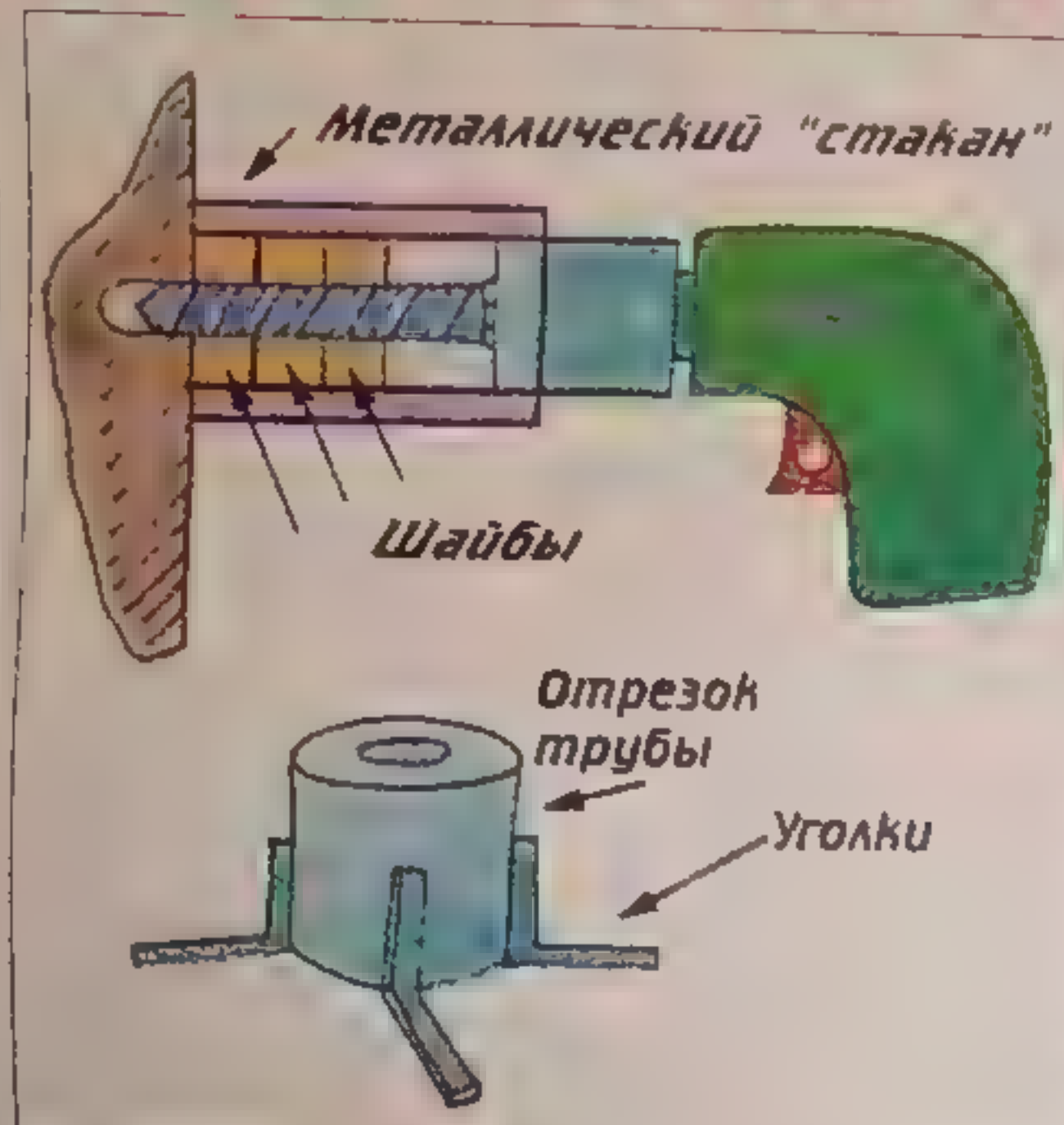


К тому же за счет большого рычага я могу развить довольно мощное усилие, регулируя его стяжкой (так же, как регулируется натяжение полотна в лучковой пиле). Для грубых башмаков - посильнее, для выходных туфель - поменьше. На мысок болванки можно положить кусок мягкой ткани, смоченной жидкостью для растяжки обуви.

Это же приспособление можно использовать для сушки намокшей кожаной обуви, если вы боитесь, что она "сядет".

Николай ВЯЗЕМСКИЙ.  
г. Мытищи Московской области.

## ТЕПЕРЬ СВЕРЛО НЕ "ЗАГУЛЯЕТ"



Что поделаешь, я не слесарь, и дрель в моих руках отчаянно "гуляет": мало того что отверстия получаются разной глубины, так еще и, как бы я ни старался установить дрель строго перпендикулярно стене, все равно отверстия получаются с наклоном в разные стороны, да еще расточенные под конус. Но с прошлого года дырки в стене у меня получаются ровненькие, аккуратные - загляденье! Все потому, что я пользуюсь оправкой собственной конструкции.

У знакомого токаря я заказал металлический цилиндр диаметром 50 мм, с отверстием по диаметру сверла. Взял сверло подлиннее, приложил к стене "оснастку" - дырочка получилась очень ровная, строго перпендикулярная. Обрадовавшись, я заказал целый набор, состоящий из металлического "стакана" и нескольких шайб высотой 10 мм под разные сверла - 3, 4, 5 мм. Это позволяет мне делать отверстия разного диаметра и разной глубины.

Диаметр "стакана" таков, что в него легко входит патрон электродрели. Шайбы должны входить в него без люфта (то есть не болтаться). Допустим, мне надо просверлить отверстие в стене: диаметр 5 мм, глубина 30 мм. Я беру сверло, зажимаю его в патрон дрели. Оно имеет длину (от среза патрона) 60 мм. Я кладу в "стакан" три шайбы по 10 мм, с отверстиями, соответствующими "калибру" сверла, приставляю оснастку к стене и... Массивная оправка, которую очень просто держать рукой, не позволяет сверлу "гулять", а три шайбы по 10 мм позволяют сделать отверстие именно 30 мм глубиной, то есть я сверлю до тех пор, пока срез патрона не упрется в верхнюю шайбу.

А недавно я модернизировал свое изобретение. Вместо тяжелых болванок взял трубку с толстыми стенками и внутренним диаметром по диаметру сверла и приварил к ней три уголка.

И первая, и вторая модель имеют свои достоинства и недостатки: первая достаточно увесистая, зато компактная, вторая легонькая, но не очень удобна для хранения. К тому же для каждого сверла и для отверстий разной глубины приходится использовать свой "треножник" с разной высотой трубки и разным диаметром отверстия. Лично я пользуюсь и той, и другой оснасткой с одинаковым успехом. Единственное, что вторая чуть более устойчива.

Алексей СВИРИДОВ. Пермь.

де сотрутся из памяти.

Если девочки большей частью получают необходимую информацию от мамы, то разговаривать с мальчиком все-таки лучше отцу. Даже вопрос первоклассника, стоит ли драться с мальчишкой из 2 "В", если он обижает "наших" девочек, - вполне относится к вопросам пола. Воспитание мужского характера - залог удач и в жизни, и в постели. А если в более старшем возрасте пойдут чисто технические вопросы - когда целоваться, как целоваться и что делать, если девочка на это обидится, - лучше папы советчика быть не может.

Наконец, есть ряд вопросов, которые особо доверчивые или твердо рассчитывающие на понимание подростки могут задать именно отцу: как пользоваться презервативом, что такое "таб-

отдельными разговорами, воспитывают собственным примером - вольно или невольно. Но говорить о проблемах просто необходимо. И конечно, самые острые разговоры - в период полового созревания. Новые желания кружат голову, зовут на подвиги, от которых может быть недалеко и до беды. Именно отец может и должен предупредить сына о возможных сложностях и тонкостях, предотвратить ошибки, которые иной раз надламывают незрелую психику подростка.

Конечно, разговор должен быть доверительный, без посторонних, но не копируйте обстановку допроса Штирлица Мюллером. Без лишнего надрыва и многозначительных хмыканий, в тоне, принятом среди товарищей. Будьте готовы к тому, что подросток немного похамит от

женитья. Я бы так не стал думать, что это не довод, чтобы считать поведение сына неправильным. У каждого своя жизнь, и каждый проживает ее по-своему. Навязать счастье в жизни невозможно, можно только испортить отношения, подорвать доверие к себе, лишиться откровений сына. Будьте осторожны в выборе слов и оценке поступков.

Помогите сыну стать мужчиной - и по сути, и в физическом плане. Сократив время выбора верного пути, пусть быстрее наступит зрелость - и вы станете уважаемым отцом и старшим товарищем, а не "шнурком" и "предком".

Юрий ПРОКОПЕНКО,  
сексopatолог, кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

## ПРИВЫКЛИ РУКИ К ТОПОРУ собственной конструкции

Когда я одолжил своему соседу по даче топорик, первые полчаса он ругался не переставая - что же, мол, ты, Серега, так топор изуродовал! А потом, гляжу, затих. На другой день спрашивает: "Слушай, я его у тебя срисовал, помоги из моего то же самое сделать!" И протягивает свой, обыкновенный.

Действительно, большинство из нас, купив в магазине топор, даже и не помышляет о какой-либо переделке или доработке фабричной модели. Между тем прямая рубящая часть, во-первых, утяжеляет топор, во-вторых, "съедает" определенную часть усилий при рубке. Основная сила удара приходится на среднюю часть лезвия, и "мысок", врезаясь в дерево,

как бы нейтрализует часть энергии.

Поэтому я модернизировал такой нужный на даче инструмент, как

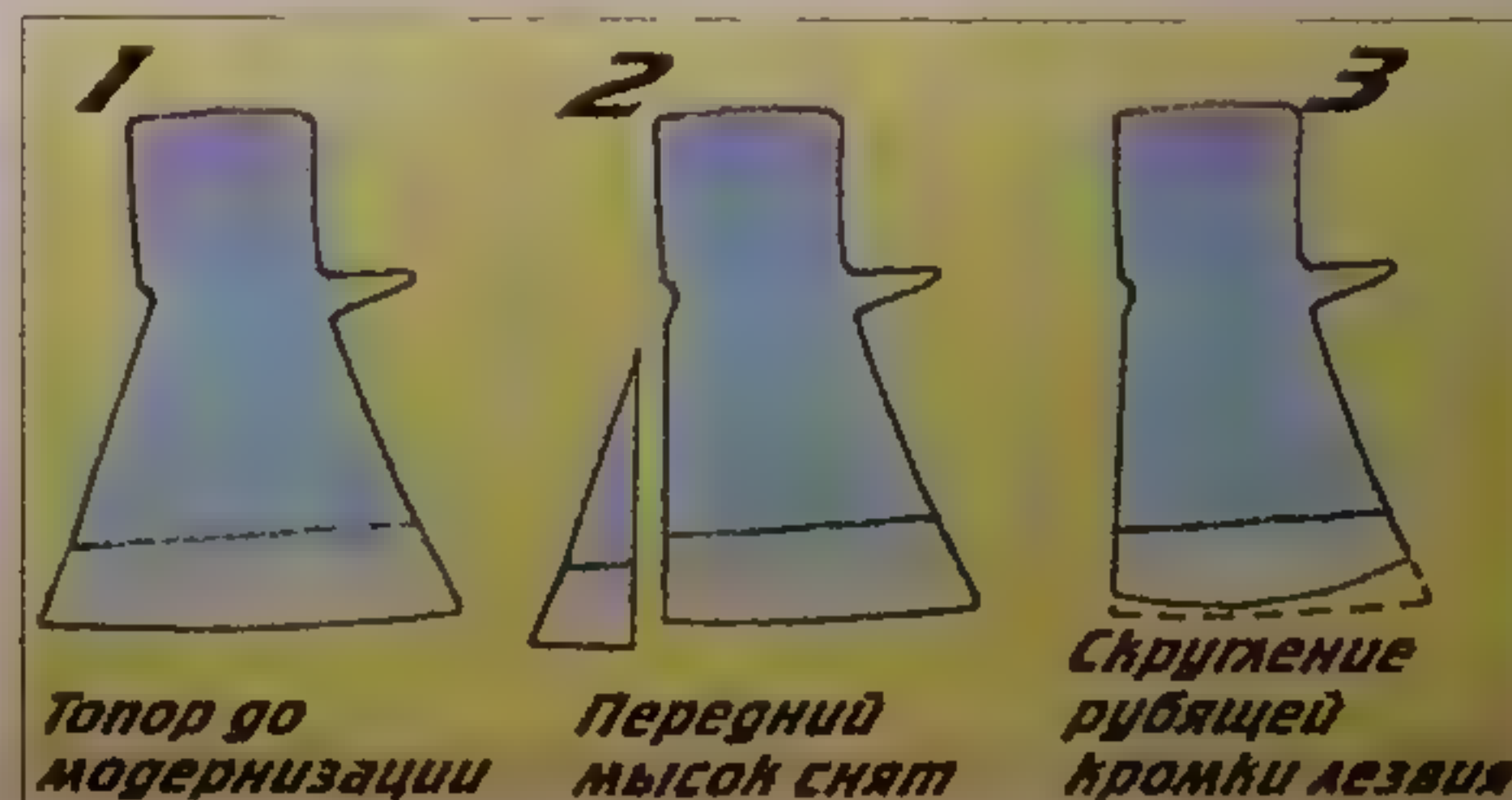


топор, следующим образом: снял на точиле всю переднюю часть лезвия так, что топор стал спереди абсолютно перпендикулярен рукоятке. Правда, пришлось повозиться. Затем скруглил рубящую кромку

и по новой заточил топор.

У топора моей конструкции КПД гораздо выше - для перерубания палок затрачивается меньше усилий за счет того, что скругленное лезвие легче врезается в древесину. К тому же такой топор легче, а для меня это очень важно, так как я рыбак и охотник и постоянно беру его с собой.

Разумеется, улучшенный подобным образом топор требует некоторой привычки, однако все мои знакомые, поработав моим инструментом, в один голос утверждают, что, привыкнув к нему, сразу чувствуешь его преимущества.



Сергей ВИХРОВ.  
пос. Абрамцево  
Московской  
области.

настоящий  
мужчина



# КАК ПОБЕДИТЬ МИГРЕНЬ

## С таблетками и без

У мигрени две причины: психологическая и соматическая. Причина психологическая - неспособность справиться с ежедневными стрессами, соматическая - резкие нарушения в сосудах, поставляющих кровь в головной мозг. Мигрень, или, как ее называют медики, цефалгия, - часто единственный симптом более чем 40 различных заболеваний, таких, как невроз, депрессия, гипертония, гипотония и так далее.

При редких приступах помогают анальгетики. Примите обезболивающие в первые 20-30 минут, например кофеин, цитрамон, амидопирин, фенацетин. Если эти средства неэффективны, небезопасно увеличивать дозу до бесконечности. Лучше вместе с врачом подберите лекарства, не содержащие анальгин. Сейчас появились более действенные эрготаминсодержащие препараты, которые по-

лучают из спорыньи: кофетамин, кафергог, тонопан.

В случаях когда мигрень сопровождается менструацией, может помочь аспирин по таблетке 2 раза в день в течение недели до начала месячных.

А вот что предлагает народная медицина. Если хотите избавиться от постоянных мигреней без таблеток, попробуйте эффективное проверенное средство: обливайте холодной водой живот, при сильных приступах три раза в день. Или разбейте в стакане свежее яйцо, залейте его кипящим молоком доверху, быстро размешайте и выпейте, повторите это несколько дней.

Для уменьшения боли во время приступа можно приложить горячие грелки к стопам и поставить горчичники на икроножные мышцы на 10-15 минут. Средства народной медицины надо использовать, когда приступ мигрени уже наступил.

### Вот несколько рецептов.

5г сухих цветов пижмы обыкновенной залейте стаканом горячей воды, кипятите на водяной бане 15 минут, остудите и процедите. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

4 чайные ложки сухой измельченной травы мелиссы залейте стаканом кипятка, настаивайте час в теплом месте, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день до еды.

3 чайные ложки сухих цветов лаванды залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 10 минут в теплом месте, процедите и выпейте в течение дня.

Столовую ложку сухого измельченного донника залейте стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по четверти стакана 2-3 раза в день.

Наталья МАКСИМОВА.

Когда в детстве у меня начиналась икота, мама обычно давала мне ложечку сахара, и это помогало. Теперь я предлагаю это простое средство детям и друзьям. Но мне захотелось узнать, почему оно действует.

"Точно механизм этого испытанного средства неизвестен, - говорит Марта Тобина, доктор медицинских наук. - Некоторые врачи считают, что гранулы сахара стимулируют вагус - длинный нерв, находящийся в задней части глотки и имеющий ответвления в мышцах диафрагмы".

## И сосчитайте до тридцати...

На этом же принципе основано действие другого народного средства, которое тоже помогает многим. Стоит задержать дыхание и досчитать до 30 - и мучившая вас икота отступает. При этом повышается уровень углекислого газа в крови и уменьшается чувствительность мозгового центра вагуса. Как следствие - прерывается передача "сигнала" икоты.

Не менее простое и приятное средство - заткнуть уши и тянуть жидкость через соломинку из стакана. Надо просто заткнуть оба уха пальцами, налить полный стакан воды, опустить туда соломинку и сосать.

Так что, если вас в самый ответственный момент, в самом неподходящем месте настигнет приступ неудержимой икоты, вспомните об этих средствах.

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

## Что на лице написано

Лицо - зеркало не только души, но и тела. При взгляде на кожу лица можно сразу определить, каких витаминов не хватает в организме, утверждает врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО.

- Слишком сухая кожа - значит, у вас дефицит витаминов А и Е;
- много прыщей на лице - А, В<sub>2</sub> и В<sub>6</sub>;
- угри - не хватает витамина А;
- красные пятна - В<sub>2</sub>;
- расширенные сосуды кожи лица - В<sub>12</sub>;
- сухие, трескающиеся губы - В<sub>2</sub>;
- бледная, тусклая кожа лица - В<sub>12</sub>.

Чтобы вернуть личику свежесть, стоит побольше есть печени, моркови и грибов. Витамины группы В (а именно эта группа и "отвечает" за питатель-

ные продукты для кожи) содержатся в перце, мясе птицы, молоке (В<sub>1</sub>), бананах, хлебе (В<sub>6</sub>), сыре и рыбе (В<sub>2</sub>). Не следует забывать и про сладкий перец, смородину, виноград, петрушку. В них много витамина С, который играет важную роль в образовании коллагенов и межклеточных тканей.

Известно, что в состав всех кремов и косметических масок для лица входит множество витаминов. Но никакой крем не заменит естественных продуктов. "Изнутри" витамины действуют гораздо эффективнее.





лица - В<sub>12</sub>,  
- сухие, трескающиеся губы - В<sub>2</sub>,  
- бледная, тусклая кожа лица - В.  
Чтобы вернуть личику свежесть, стоит побольше есть помидоров, моркови и грибов. Витамины группы В (а именно эта группа и "отвечает" за питатель-

коллагенов и межклеточных тканей.  
Известно, что в состав всех кремов и косметических масок для лица входит множество витаминов. Но никакой крем не заменит естественных продуктов. "изнутри" витамины действуют гораздо эффективнее.

- Прежде всего - уход за кожей, - считает Сергей Скиценко. - В более холодное время он совсем иной, чем в теплое. Женщины же по привычке лепят на лицо одни и те же кремы, затем делают свой дежурный макияж, ну а о том, что на дворе давно уже осень, вспоминают только тогда, когда забывают дома зонт. Осенью за лицом нужно ухаживать так же, как зимой, то есть особо опасаться обветривания. Вы выходите на улицу, и если на незащищенную кожу попадают осадки - результат плачевный. Сосуды сужаются, и, когда вы попадаете в теплое помещение, кожа начинает шелушиться, могут появиться красные пятна, вызывающие зуд. Необходимо помнить одно основное правило: если летом вы пользуетесь утром увлажняющим кремом, а на ночь жирным, то в холодное время года все наоборот. Здесь самое главное - напитать кожу жирами и витаминами. И только на ночь, когда вы уже находитесь дома, можно воспользоваться увлажняющим кремом. Жирный крем специалисты рекомендуют наносить на лицо и шею на 15-20 минут - за это время кожа возьмет все, что ей необходимо. Излишки крема удаляются ватным тампоном или салфеткой, которую для усиления эффекта можно смочить в отваре какой-нибудь травы (мята, ромашка, календула). Отвар должен быть непременно теплым.

Тем, кто предпочитает в холодное время более органичный образ Снегурочки или Белоснежки, несколько рецептов, как отбелить, а заодно и оздоровить кожу. Можно протирать кожу кефиром, простоквашей или сметаной. Для этих же целей подойдет лимонный сок (чайная ложка на полстакана воды), сок свежего огурца, сок калины, отвар коренья петрушки. А чтобы ваше зеркальце уже через минуту подтвердило, что вы действительно на свете "всех белее", - рецепт белково-лимонной маски: взбить белок в крепкую пену и добавить одну чайную ложку лимонного сока. Когда появится ощущение легкого стягивания, маску смыть и нанести любой питательный крем.

## МАКИЯЖ ПОД ХОЛОДНЫМ СОЛНЦЕМ

*Известный стилист Сергей СКИЦЕНКО не без оснований утверждает, что больше половины успеха женщины зависит от того, насколько она "вписалась" в то или иное время года. Одни и те же краски, запахи, фасоны одежды и форма прически неодинаково смотрятся в различные временные "отсеки". Нужно знать несколько несложных правил и постараться применить их к себе.*

Очень страдает от холода красота рук, тем более что часто мы "по запарке" выскакиваем из дома без перчаток. Ни в коем случае этого делать нельзя! Руки, пожалуй, даже больше, чем лицо, свидетельствуют о степени вашего уважения к самой себе. Поэтому питательная маска для рук: столовая ложка растительного масла, яичный желток и чайная ложка меда. Все взбивается и наносится на кожу рук. А вот "бабушкин" рецепт: желток, чайная ложка меда и чайная ложка овсяной муки. Втирается в кожу рук на ночь. Для покрасневших на холоде рук совершенно незаменима простейшая гимнастика: имитация игры на фортепиано.

Ну а теперь - какие изменения внести в макияж, чтобы выглядеть в холодное время года свежее, ярче. Прежде всего необходимо помнить: игра тех или иных искусственных красок во многом зависит от игры красок природы и яркости солнечного света. К примеру, летний макияж должен быть одновременно легким и броским: лицо нельзя перегружать косметикой, искусство визажиста в данном случае заключается в том, чтобы лишь подчеркнуть яркость губ, глаз, естественных красок лица. У осени свои требования. "Холодное" солнце, увядающая природа прекрасно сочетаются с акварельностью тонов макияжа. Главное здесь -

подчеркнутая аккуратность. Если летом вы могли себе позволить легкую оплошность - кругом столько зелени, красок, легкомыслия, то в холодное время года лицо особенно притягивает самые пристальные взгляды. Желательно придать лицу некоторую "бархатистость" - контурный карандаш может быть на этот раз зеленым, тени для век - хвойного оттенка. Тушь для ресниц потребует черная. Румяна малинового оттенка освежат общий вид лица. Помаду и лак для ногтей рекомендую темно-красные. Если вы носите очки, то отнеситесь к макияжу особенно серьезно. Учтите, что очки для дальнозорких оптически увеличивают глаза, и яркий грим в этих случаях выглядит грубо. А посему от черной туши лучше отказаться. Используйте синюю, коричневую, зеленую, но не черную.

И наконец, какой же прической увенчать этой осенью вашу достойную корону голову? Я научу вас, как за сорок минут сделать супермодную и удивительно женственную прическу, с которой вы везде будете выглядеть очаровательно - и на работе, и в гостях. В идеале она рассчитана на полудлинные волосы и вызывает в памяти ностальгическую эпоху 60-х. Так что не удивляйтесь, если вам скажут комплимент типа: "Как вы сегодня похожи на Софи Лорен!" И даже если ваша любимая актриса - Шерон Стоун,

попробуйте поэкспериментировать.

Итак, вымойте голову, желательно шампунем-кондиционером, чтобы волосы увеличились в объеме. Нанесите на них любую пенку для фиксации. Затем отделите челку от остальных волос и закрепите ее на время заколками-"невидимками". Накрутите волосы, не трогая челку, на самые обычные бигуди, берите только пряди потоньше. Затем снимите с челки "невидимки" и высушите ее феном, направляя его со всех сторон, чтобы получилась небрежная "лохматость". Можно после этого щипцами придать ей легкий извив, слегка закрутив волосы внутрь, ко лбу. После чего спокойно ждите полного высыхания.

Когда бигуди будут сняты, не вздумайте причесываться, просто пропустите локоны сквозь пальцы и слегка встряхните головой. Обрызгайте прическу лаком. И вот теперь вы - живой соблазн для окружающих вас мужчин.

Если у вас все хорошо получится, то прическу можно носить несколько дней подряд, она не потеряет своих очертаний. Можно только изредка подправлять кудри щипцами или феном. Если вы окончательно решили всех поразить и окунуться в романтику 60-х, то добавьте к прическе темные солнечные очки, кстати, врачи рекомендуют носить их даже зимой - отраженный от солнца свет очень вреден для глаз.

Если на улице холодно и вы боитесь ходить с открытой головой, повяжите сверху широкий шарф - это ничуть не нарушит ваш образ.

Записала Елена  
РУЛЕВА.

Свет мой,  
зеркальце



ПОЛЕЗНО  
И МОДНО

# КОСТЮМ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ

*Закономерно и понятно естественное желание современной женщины сохранить свою привлекательность и элегантность во время ожидания малыша. Это заставляет ее скрывать утратившую форму фигуру, особенно в последние месяцы, с помощью одежды.*

И нужно заметить, что современная мода, ориентированная в основном на комфортность, очень благоволит будущим мамам. Удобные брюки типа пижамных, юбка саронг, широкие блузоны и мужские рубашки, туники, наконец, накидки, пончо, свингеры и платья на кокетке создают впечатление, что модная одежда специально создана для этой цели.

Но что же в конце концов представляет собой платье или костюм для будущей мамы? В сущности, это такая же

одежда, как и любая другая, но с обязательным учетом изменений фигуры во время беременности. Если вы ограничитесь расставлением уже имеющихся юбок и распусканием вытачек на старых платьях, то вам не удастся сохранить привлекательность. Необходимо нечто новое, сшитое специально для этого периода.

Специфические особенности одежды для будущих мам должны быть заложены в покрое одежды и учтены при постепенном увеличении окружности талии, изменении осанки,

движений, походки. Так, если в обычном платье прибавка на свободное облегание равна 4-5 см, то в платье для будущей мамы она должна быть не менее 9-10 см. Увеличение прибавки на свободное облегание решается не простым расширением спинки и переда, а различными кокетками, сборками, складками, раскосами в вертикальных швах.

Для первых месяцев необходимо сделать клинообразные вставки из трикотажа в резинку в боковых швах узких брюк или юбок.



храняют свой вид, и костюм из них не будет безобразно топорщиться.

Что же касается расцветки, то лучше выбрать классический рисунок: горошек, клетку, полоску, мелкий цветочек или однотонную ткань. Крупные эффекты, узоры, цветы оставьте для других событий после рождения ребенка. На на-

платье, брюки, так как кокетка значительно вытягивает их основную часть. Длина таких фасонов может быть различной. В других моделях платьев, широких и свободных, возможна длина и миди, и макси.

По дому очень удобно хлопотать в брюках и фартуке-халате или широком блузоне и фартуке. А если вам предстоит встреча с друзьями или вы хотите посетить театр или концерт, простое платье или костюм из хорошей ткани можно преобразить за несколько минут. Достаточно приколоть красивую брошь, цветок, надеть браслет, кулон, накинуть модный шарфик. Прибавьте красивые туфли на удобном невысоком каблуке, сумку, модную прическу - и вид будет нарядный и современный.

Мода многое заимствует из мужского гардероба. Этим вполне может воспользоваться и будущая мама, заглянув в гардероб своего мужа. Конфисковать можно мужскую рубашку, свободную и комфортную, где ничего не стоит немного укоротить рукава или просто подвернуть их. Вполне может приглянуться и жилет с атласной спинкой - он составит отличный ансамбль с блузками, пуловерами, свитерами, которые также можно позаимствовать на непродолжительный период жизни из его же гардероба. Специалисты счита-





простым расширением спинки и переда, а различными кокетками, сборками, складками, раскосами в вертикальных швах.

Для первых месяцев необходимо сделать клинообразные вставки из трикотажа в резинку в боковых швах узких брюк или юбок. Прямые вставки из любых материалов можно вшить в бермуды и юбки.

Трикотажное полотно в резинку вам пригодится и на последних месяцах беременности, когда понадобится кокетка или круглая вставка на юбках и брюках, которые помогут несложным образом скрасить все увеличивающийся

важна и форма модели. Платья, отрезные по талии, не рекомендуются. Удобнее, практичнее - цельнокроеные, силуэта трапеции.

Если вы привыкли к брюкам, то и теперь не стоит от них отказываться. Модные брюки типа пижамных вообще как бы созданы для будущих мам. Брюки на поясе можно расширить с не меньшим успехом, чем корсаж юбки. Разумеется, с брюками и леггинсами носят просторную блузу, тунику, жакет или одно из последних завоеваний моды - длинный жилет, в том числе и жилет-пальто, благославляемый женщинами в положении. Он непринужденно скрывает расплывшую талию, его продольные швы, длинная застежка оптически стройнят фигуру.

Вы будете выглядеть особенно модной, если сошьете себе комбинезон на помочах, которые быстро и легко регулируют размеры и объем увеличивающегося животика.

Очень широкую одежду носят не так уж долго, но все-таки не стоит шить ее из дешевых, мнущихся, а тем более из синтетических тканей. Ткани хорошей выработки лучше ложатся, долго со-

классический рисунок: горошек, клетку, полоску, мелкий цветочек или однотонную ткань. Крупные эффекты, узоры, цветы оставьте для других событий после рождения ребенка. Не на пользу и яркие ин-

ют, что это самый дешевый и надежный способ составить себе необходимый гардероб на период интересного положения.

И еще очень важный момент. Помните, что большие воротники, банты, броши, декоративные платки, шарфики, искусственные цветы, декоративные пуговицы - все это отвлекает внимание от изменившейся фигуры.

Как видите, возможностей остаться привлекательной и элегантной на эти несколько месяцев вполне достаточно. Главное, не ленитесь, сшейте себе специальное платье или костюм для очень важного и ответственного периода своей жизни. Это создаст хорошее настроение и благотворно скажется на

вашем здоровье, а в конечном счете - и на самочувствии вашего малыша.

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед ОАО  
"Дом моделей  
"Кузнецкий  
мост".

Боковая часть  
передней половинки  
2 детали

Задняя  
половинка  
комбинезона

2 детали

Бретель  
2 детали

Передняя  
половинка

2 детали

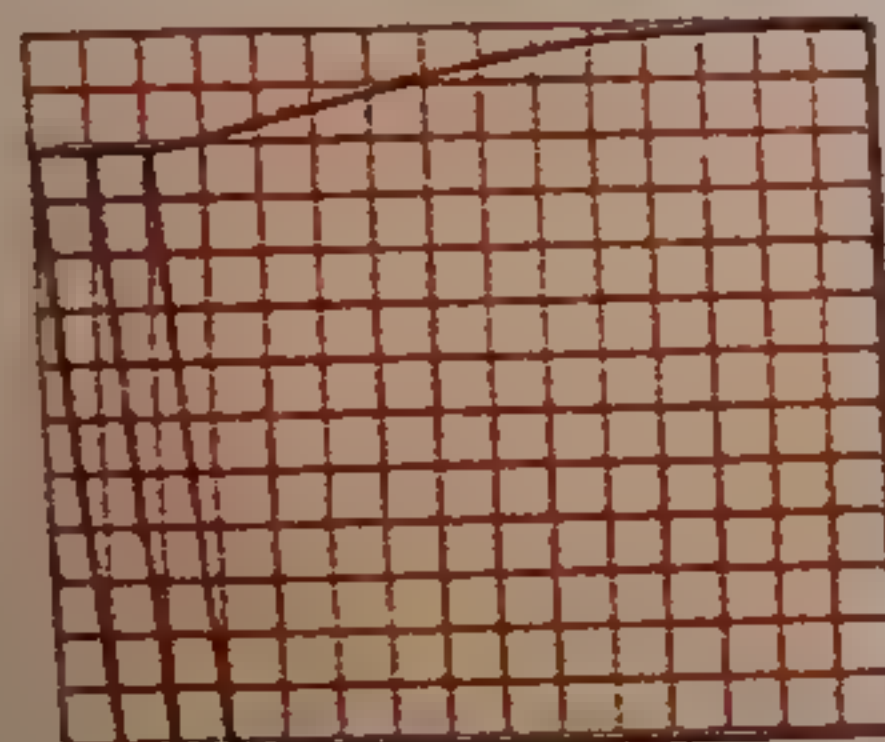
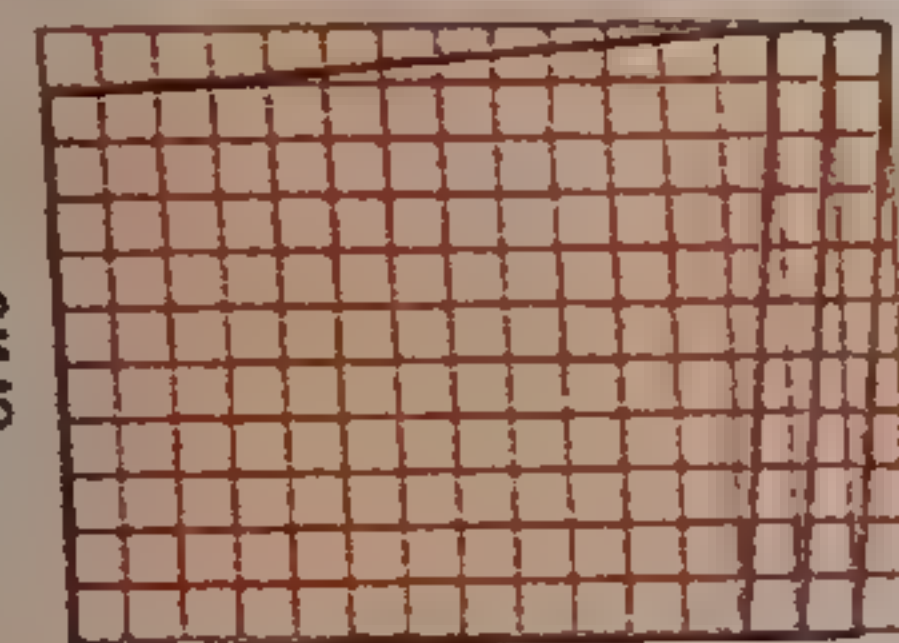
Манжета 2 детали

тенсивные краски, поскольку они могут оптически увеличить и без того расплывшую фигуру, чего никогда не сделают мягкие пастельные тона.

Вязанные трикотажные вещи, несомненно, очень удобны. Они могут даже составить значительную часть вашего гардероба, но большинство из этих вещей вы можете носить только под чем-то специально сшитым. Вам непременно нужен сарафан, позволяющий часто менять джемперы, блузки. Еще лучше, если он будет на кокетке.

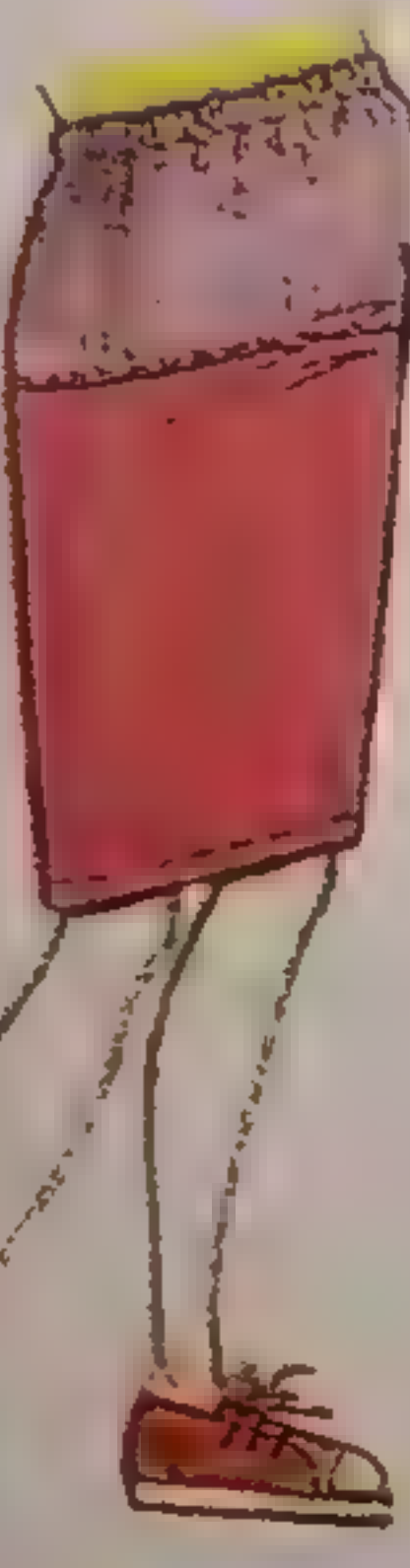
Кокетка вообще занимает большое место в моделях для беременных. Хорошо иметь не только такой сарафан, но и

Середина спинки,  
сгиб



Середина переда,  
сгиб

Середина переда, сгиб



ПОЛЕЗНО  
И МОДАНО



## руководство

С шестилетним Сережей мы познакомились на автобусной остановке. Он "сфотографировал" меня. Я попросила его познакомиться со мной с новой маркой фотоаппарата. Сделал он это с большим удовольствием. Фотоаппарат мне очень понравился. Сделать его совсем просто. Раскрываю его секрет: из писчей или настольной бумаги заготовьте четыре прямоугольника 10х17 см, размер можно увели-

было повесить его через плечо (рис. 1).

Как фотографировать? Раздвиньте фотоаппарат слегка в стороны, чтобы получилось окошко, и через секунду задвиньте в первоначальное положение и не забудьте сказать: "Внимание - снимаю! За фотографиями приходите завтра".

Делать подарки в дни рождения папам, дедушкам, братьям - хорошая традиция. В дни подготовки обязательно возникает вопрос: что и кому сделать? Ведь приятно получить не только красивую вещь,

ки получились четкие, рекомендуемую краску разводить не жидко, на рельеф наносить немного, сильно не придавливать печатку к бумаге. Пригодны краски акварельные, гуашевые, а также чернила, тушь.

Для папы сделайте сувенир на письменный стол (рис. 4). Пароход вырежьте из белого или серого картона или ватмана. Вклейте его между двумя синими выкройками волн. Нижнюю часть волн не склеивайте, отведите в стороны. Мачту сделайте так: на карандаш или спицу накатайте писчую бумагу. Половину бумаги накатайте сухой, а вторую половину бумаги промажьте клеем и закатайте до конца. Завяжите ниткой, чтобы бумага не раскрутилась. Карандаш выньте, когда трубка высохнет. Мачту, прежде чем наклеить на пароход, с одного конца надрежьте вдоль и надрезом на-

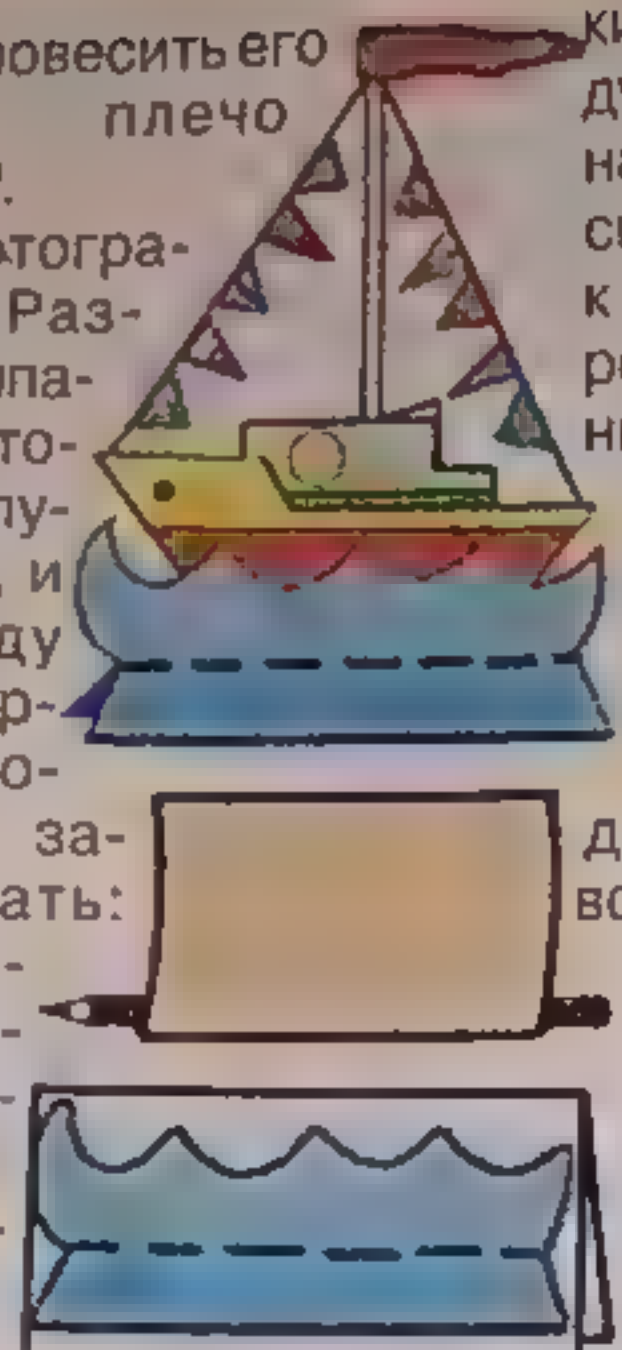


Рис. 4 Пароход

## ФОТОГРАФ ЩЕЛКАЕТ, И ПТИЧКА ВЫМЕТАЕТ

### Как самому сделать "мужской" подарок

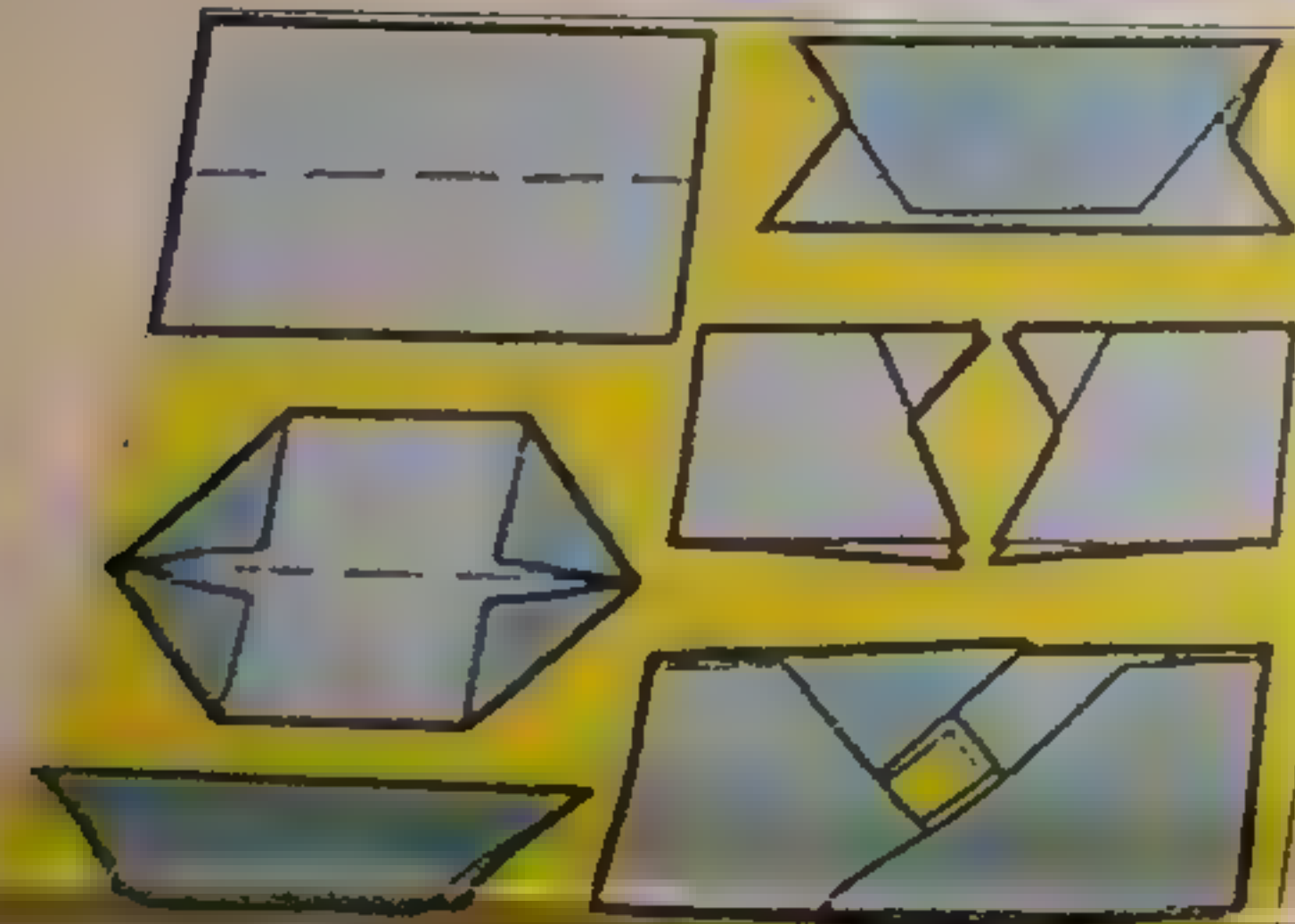


Рис. 1 Фотоаппарат

сделанную с любовью, но и до некоторой степени полезную, чтобы она имела определенное назначение. Папе, например, увлекающемуся рыбной ловлей, можно сделать коробки различной конструкции для хранения рыболовных крючков, дедушке-книголюбу - закладку для книг, брату - записную книжку с аппликацией на обложке, футляра для расчески.

Закладка для книг (рис. 2) вырезается из плотной бумаги или тонкого картона, а затем оклеи-

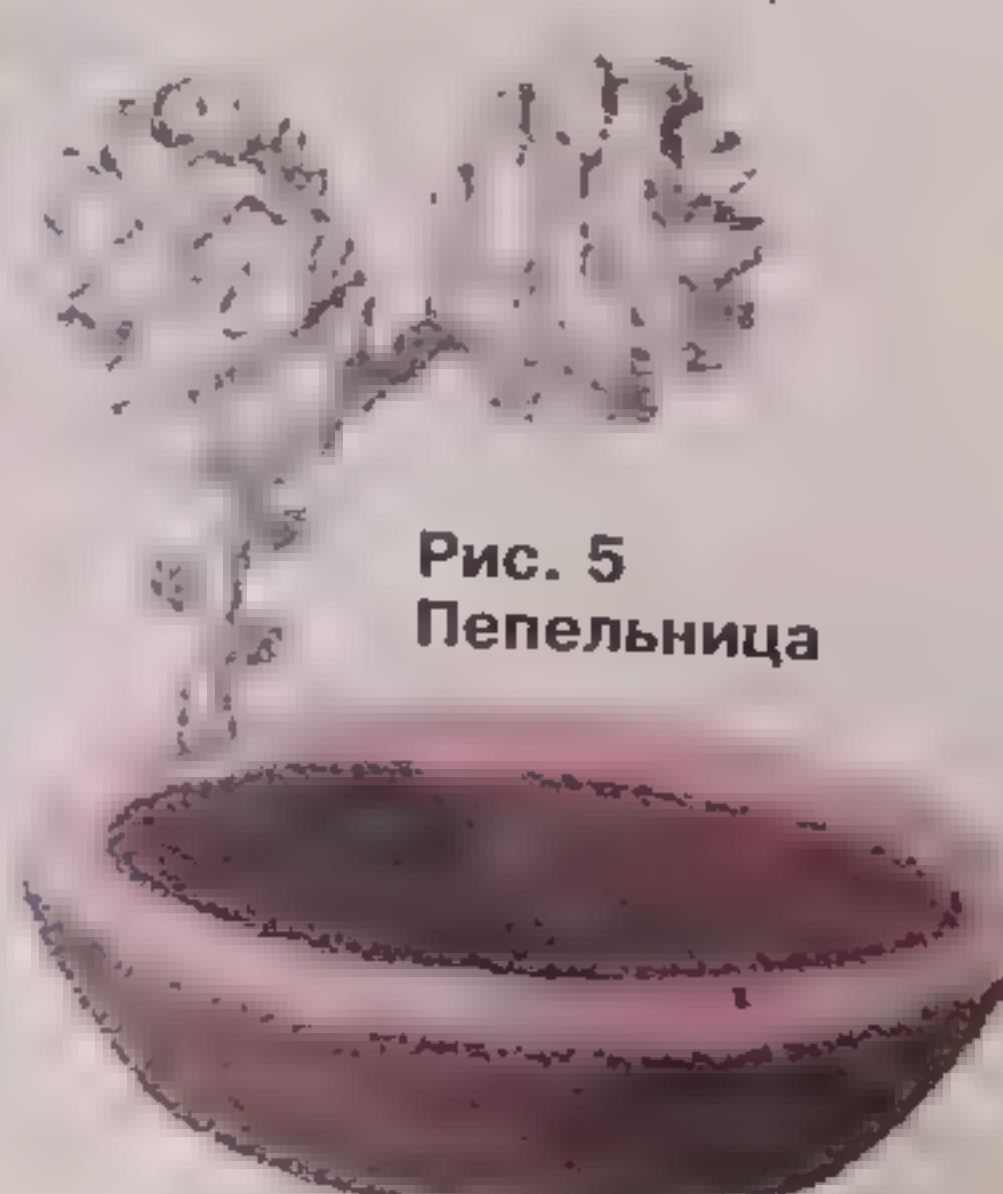


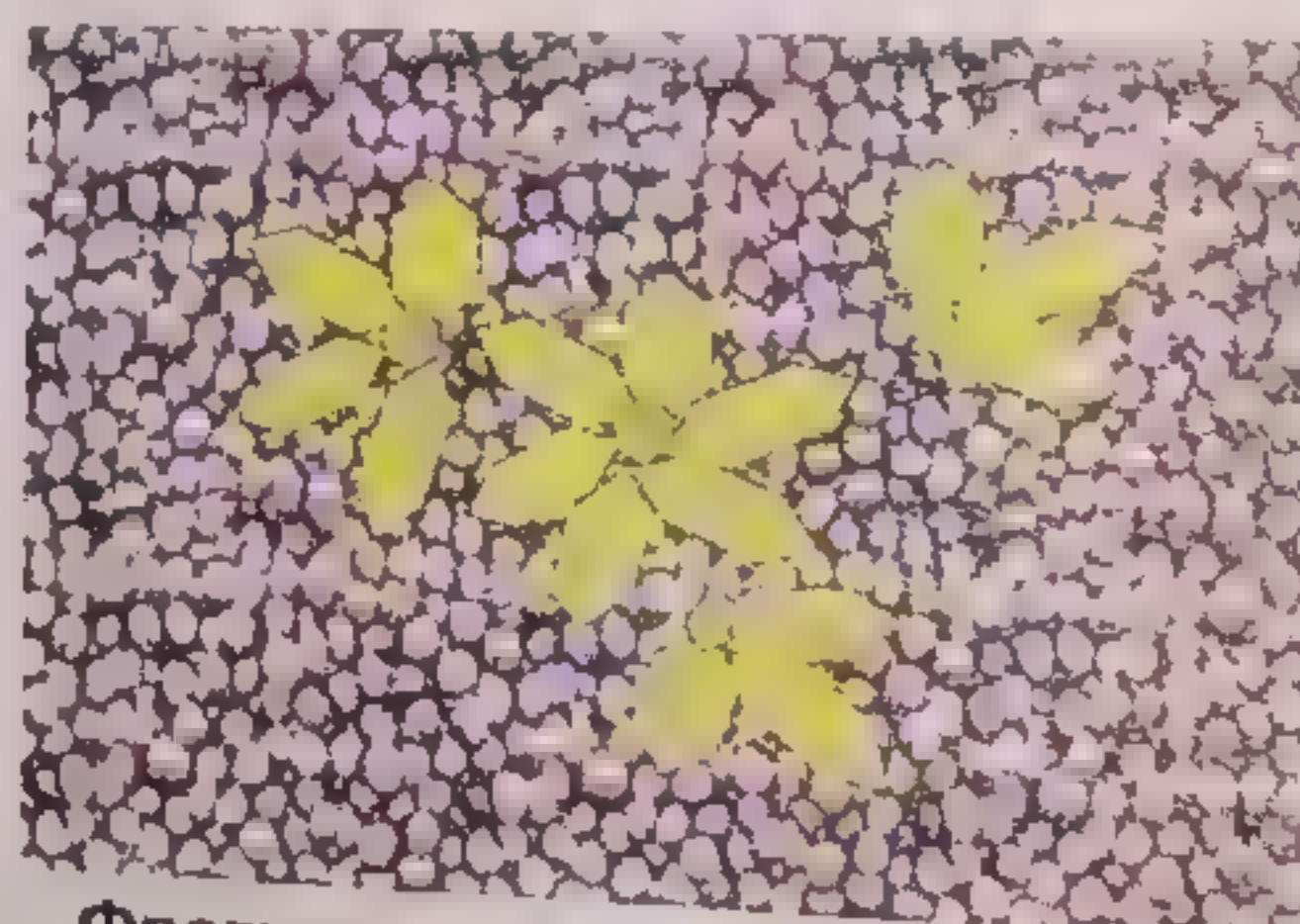
Рис. 5 Пепельница

клейте на пароход.

Пепельница (рис. 5). Вылепите из глины пепельницу. В сырую глину укрепите ветку лиственницы с шишками. После того как глина хорошо просохнет, ее можно покрасить лаком. Покрытие лаком делают взрослые в отсутствие детей: резкий запах лака не все могут воспринимать. Дети могут покрасить пепельницу гуашью, разведен-

## МОЗАИКА УКРАСИТ ПОД И СТЕНЫ

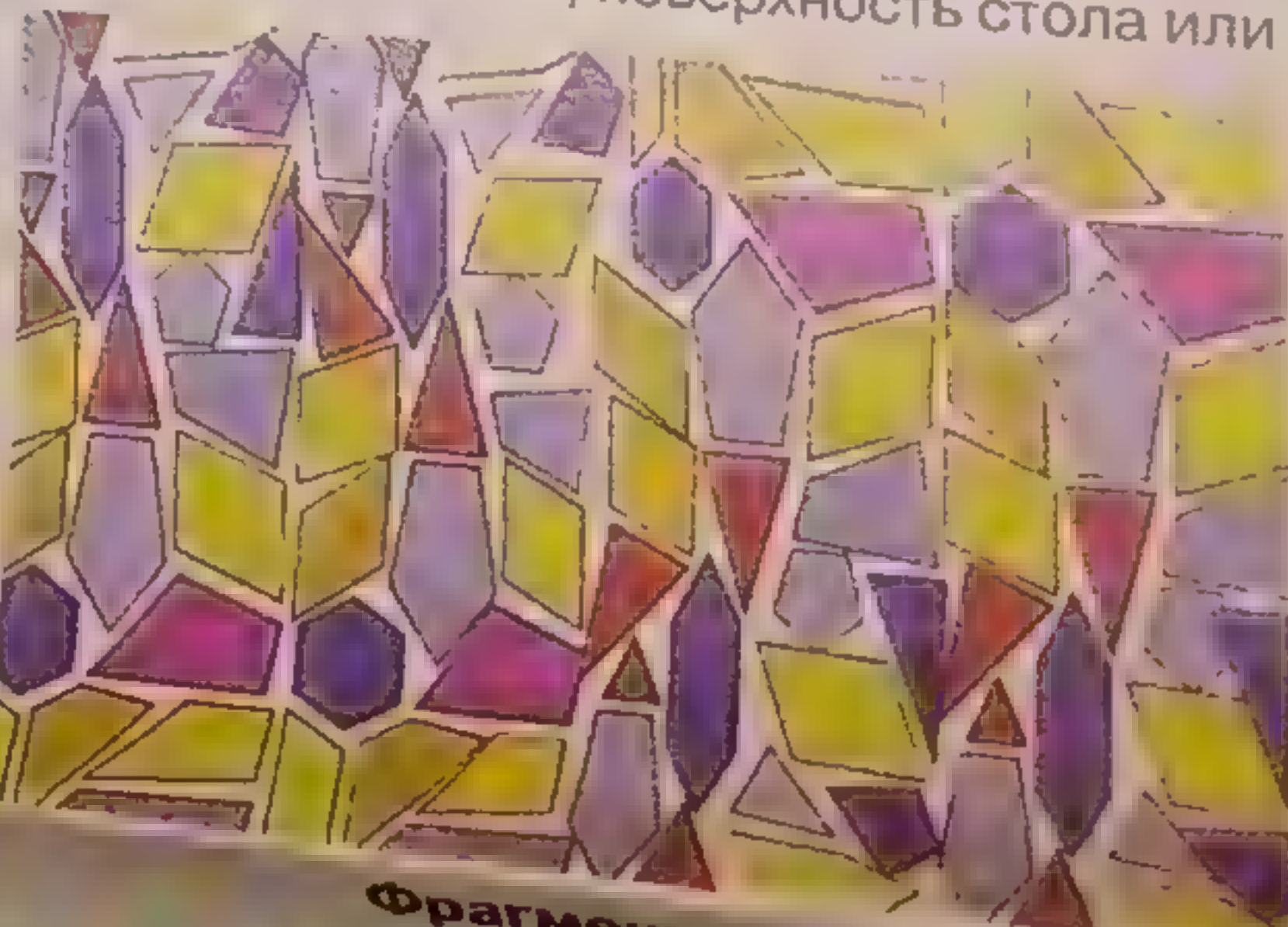
Это довольно простое и интересное занятие. Мозаику используют для украшения стен в комнатах, балконов, мебели. При этом можно использовать как специально купленные материалы (мелкая керамическая плитка, смальта), так и отходы отделочных материалов (бой цветного стекла, обломки облицовочной плитки, остатки декоративной штукатурки, пластик). Прекрасные композиции получаются и из природных материалов - ракушек, гальки, кусочков древесины. В зависимости от обрабатываемой поверхности, характера помещения выбирается материал для мозаичных работ, которые выполняются двумя способами. К первому относится "прямой" способ, при котором кусочки материала как бы вдавливаются и закрепляются в слое грунта, нанесенном на обрабатываемую поверхность. Второй способ - "обратный", когда частицы мозаики наклеиваются лицевой стороной на бумагу, картон или ткань на предварительно нанесенный рисунок с дальнейшей заливкой тыльной стороны закрепляющим составом.



Фрагмент плоскости с мозаикой из различных материалов

отдельное панно. Выбор поверхности зависит и от собранного материала - большие, грубые куски плитки уместны на полу, более мелкие - на стене. Далее сделайте рисунок-эскиз.

Для небольших панно или декора мебели рекомендуется работать "обратным", или "негативным", способом. В этом слу-



Фрагмент мозаики из боя керамической плитки или цветного стекла

...и несколько раз. С каждым... прямоугольников... следующую опера... прямоугольник... линии сгиба



Рис. 2 Закладка для книг



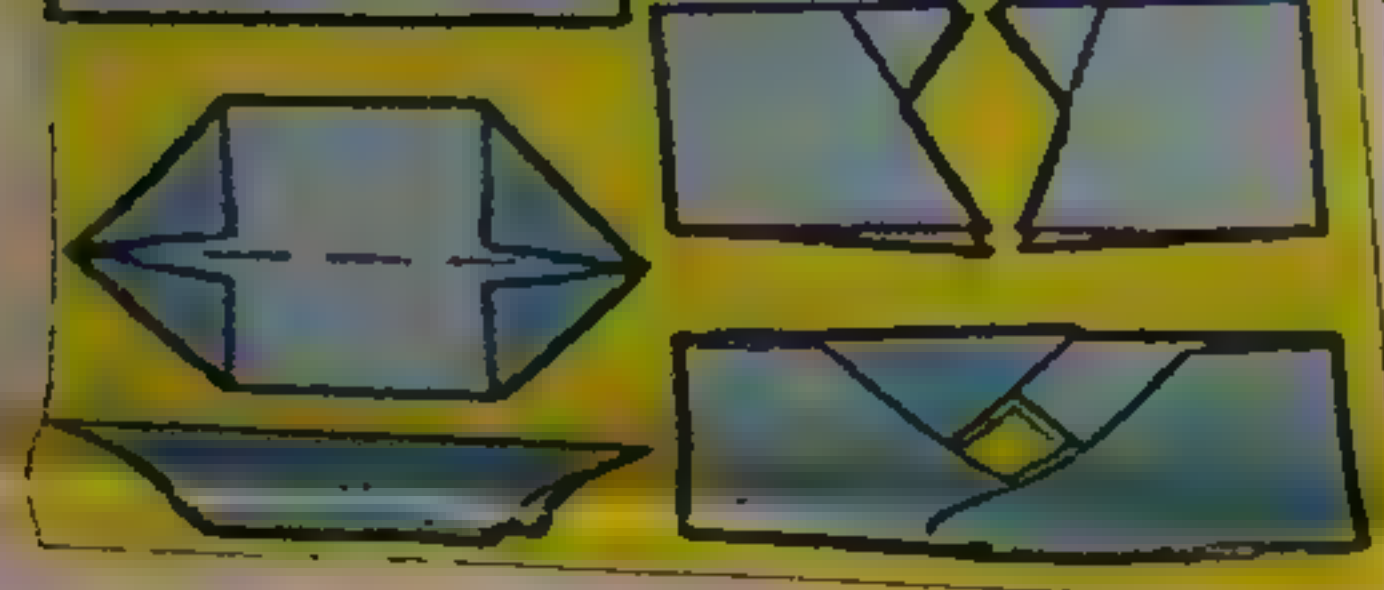


Рис. 1 Фотоаппарат

чить в несколько раз. С каждым из четырех прямоугольников сделайте следующую операцию: сложите прямоугольник вдоль пополам, к линии сгиба сделайте четыре отворота, полученную форму сложите пополам вдоль прямоугольника отворотами в середину. Подготов-



Рис. 2 Закладка для книг

ленные таким способом прямоугольники вложите попарно один в другой, каждую из получившихся двух фигур сложите пополам, вложите одну сложенную пополам фигуру в другую, к готовому фотоаппарату можно привязать ленту; чтобы можно

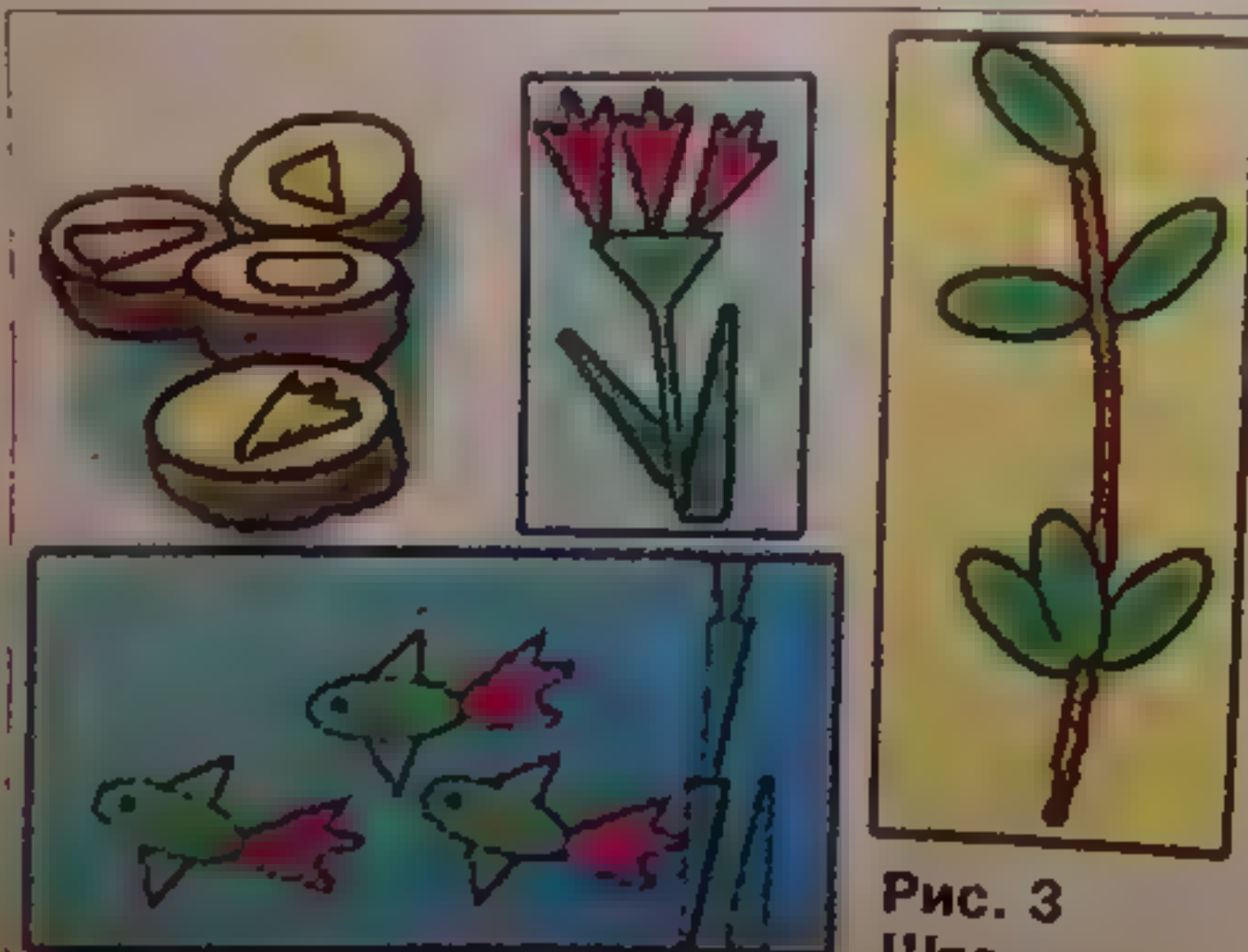


Рис. 3 Штамп

щемяся рыбной ловлей, можно сделать коробки различной конструкции для хранения рыболовных крючков, дедушке-книголюбу - закладку для книг, брату - записную книжку с аппликацией на обложке, футляр для расчески.

**Закладка для книг** (рис. 2) вырезается из плотной бумаги или тонкого картона, а затем оклеи-

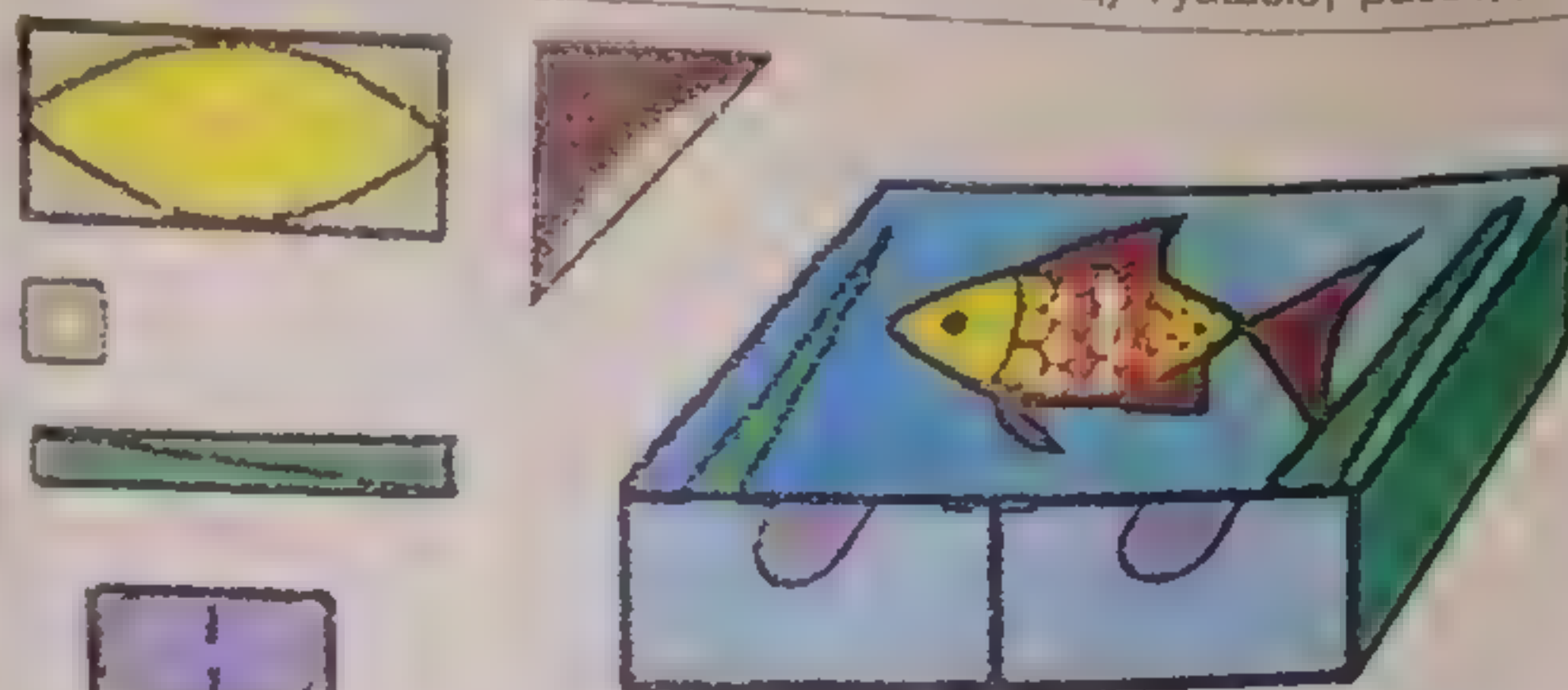


Рис. 6 Коробка для рыболовных крючков

вается с двух сторон цветной бумагой. На концы наклейте по три цветные полосы. Сочетание цвета подберите самостоятельно. Закладка может быть в форме ракеты.

Как правило, все сувениры, поздравительные открытки, закладки для книг, картины оформляют рисунком или аппликацией. Попробуйте на этот раз оформить их совсем по-иному - **штампом** (рис. 3), или иначе - печаткой. С ее помощью можно получить много одинаковых изображений.

Печатки делают из пробки, ластика или... картошки. Очень трудно вырезать из ластика, легче из пробки и еще легче из картошки. Зато дольше всего служит печатка из ластика. Чтобы сделать печатку из картошки, ее надо разрезать пополам, на срез нанести рисунок цветным карандашом. По карандашным линиям

глубоко прорежьте острым ножом и срежьте вокруг изображения так, чтобы получилось рельефное изображение. На рельефное изображение нанесите краску и печатайте. Печатать можно в одну и несколько красок, для каждой краски должна быть отдельная печатка. Чтобы отпечат-

клейте на пароход.

**Пепельница** (рис. 5). Вылепите из глины пепельницу. В сырую глину укрепите ветку лиственницы с шишками. После того как глина хорошо просохнет, ее можно покрасить лаком. Покрытие лаком делают взрослые в отсутствие детей: резкий запах лака не все могут воспринимать. Дети могут покрасить пепельницу гуашью, разведен-

ной крахмальным клейстером.

**Коробка для рыболовных крючков** (рис. 6). Два, три, четыре спичечных коробка склейте казеиновым клеем, для прочности завяжите нитками.

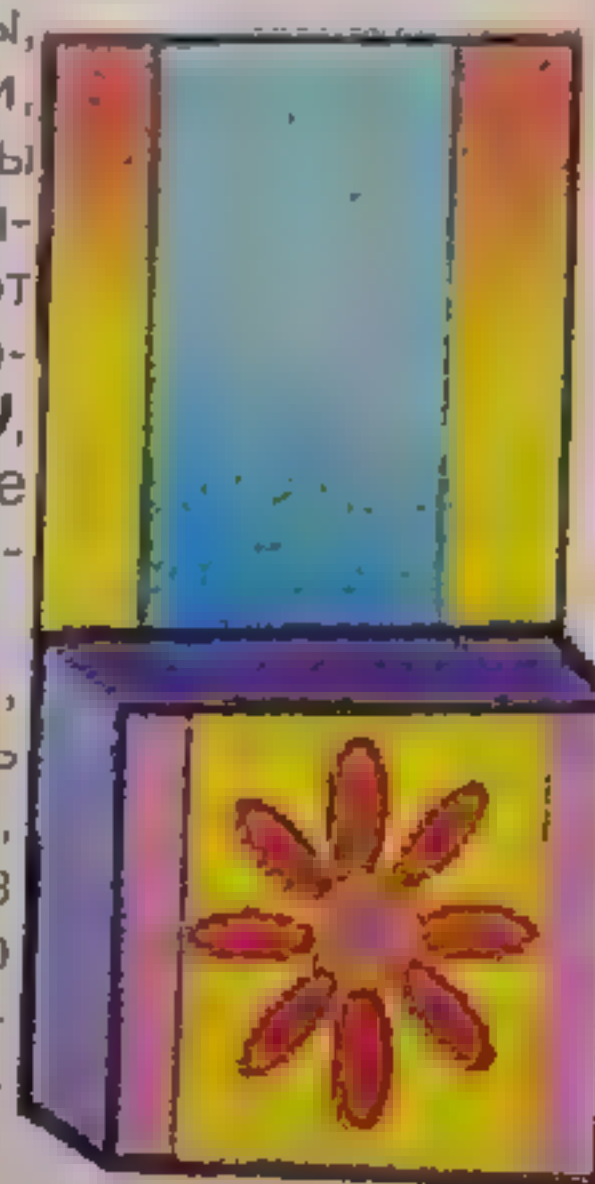


Рис. 7 Футляр для щетки

сделайте из овала, сложив его пополам. Одну его половину наклейте на внутреннюю сторону коробки, вторую выведите наружу.

**Футляр для расчески или щетки** (рис. 7). Полоску из картона украсьте аппликацией из цветной бумаги. Коробку тоже оклейте цветной бумагой и наклейте на картонную полоску. С обратной стороны картонной полоски наклейте петельку.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.

русы уместны на полу, более мелкие - на стене. Далее сделайте рисунок-эскиз.

Для небольших панно или декора мебели рекомендуется работать "обратным", или "негативным", способом. В этом слу-

**Фрагмент мозаики из боя керамической плитки или цветного стекла**

чае подготовленные кусочки материала наклеивают растворимым в воде клеем на бумагу или картон гладкой стороной. Между отдельными частицами должен оставаться зазор. При крупном орнаменте детали лучше рассредоточить, что улучшит зрительное восприятие. Затем подготовьте несущую плиту, которая не будет деформироваться от сырости и нагрузки. По краям плиты установите ограничивающие планки, благодаря которым не вытечет заливочная масса.

Для заливочной массы применяются цементный раствор, гипс, современные штукатурные быстротвердеющие растворы. Раствор укладывают на плиту, выравнивают и сверху вдавливают подготовленный, наклеенный на бумагу материал. Нельзя мозаику вдавливать слишком глубоко. Швы должны остаться чистыми для дальнейшей их заделки декоративным раствором. После того как масса затвердеет, бумагу смачивают водой и отклеивают от лицевой поверхности мозаики. После окончательной заделки швов декоративным раствором, который может быть цветным, готовую плиту тщательно очищают, отделяют от несущей плиты и устанавливают на место. В случае если несущей плитой являлась декорируемая плоскость, мозаика остается на ней.

Другой способ - "позитивный" или "прямой", - является более простым, так как работу ведут на месте, где должна быть мозаика. В первую очередь необходимо подготовить поверхность и соответствующий материал для мозаики. На поверхность наносят слой штукатурки, в который вдавливают кусочки подготовленного материала. Большие плоскости следует оштукатуривать частями. Кусочки материала укладывают по выбранному рисунку лицевой поверхностью вверх. Поверхность должна получиться совершенно ровной. Окончательную заделку швов производят аналогично предыдущему способу. Для заполнения швов и фона можно использовать декоративную фактурную штукатурку типа байромикса.

Интересна мозаика из кусочков стекла, уложенных на толстое стекло. В этом случае отдельные кусочки приклеивают к поверхности водостойким клеем, а швы заделывают пластичными декоративными растворами. Такое панно будет похоже на витраж, если его разместить в оконном проеме или сделать с обратной стороны подсветку.

Если у вас остались детали цветной пленки или пластика, нарежьте их на одинаковые кусочки разнообразной формы и наклейте на поверхность в виде орнамента.

Как видите, мозаику можно сделать из любого подручного материала.

**Светлана МЕЩЕРЯКОВА,**  
кандидат  
архитектуры.

**КОМФОРТ И УЮТ**



КУШАТЬ  
ПОДАНО

## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### КОЧАН НА ОБЕД

*Веселые хрустящие головки капусты ждут не дождутся вашего внимания. Поскольку сейчас самый сезон, советую не ограничиваться банальным ее использованием для супов и борщей. Не забудьте также и про кудрявую сестренку - цветную капусту.*

#### ГОЛУБЦЫ С РЫБОЙ

Лучше готовить их на пару - полезнее и вкуснее, да и овощи не развариваются. Если у вас нет специальной пароварки, не беда. Можно приспособить большую кастрюлю, на которую надо поставить эмалированный (не пластиковый!) дуршлаг с овощами и сверху плотно прикрыть его крышкой.

Вам понадобится 8 крупных листьев зеленой капусты, 4 кусочка филе любой рыбы (предварительно размороженной), одна морковь, 5 столовых ложек мел-

Положите рыбные голубцы в пароварку, прикройте крышкой и держите на малом огне 15 минут. Тем временем почистите и разрежьте луковицы на 4 части и 20 минут варите их в соленой воде вместе с тимьяном, лавровым листом, чесноком и перцем. Потом лук выньте, отцедите и сделайте из него пюре. Добавьте оливковое масло, кефир и перемешайте.

Соус подайте в отдельной посуде или наливая его около голубцов, а не сверху - так гораздо элегантнее и аппетитнее.

ления жира. Переложите в супницу, залейте супом. Вот и все. Кстати, можно подавать с тертым сыром.

#### ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Это вкусное и недорогое блюдо можно приготовить очень быстро и на большое число едоков.

Вам понадобится: большой кочан цветной капусты, 200 г ветчины, 100 г тертого сыра, 200 г сметаны, 2 яйца, 2-3 чайные ложечки паприки, сливочное масло для смазки противня, 3 столовые ложки молотых сухарей, пучок петрушки, кусочек сахара, столовая ложка соли и еще чайная - для фарша.

Помойте цветную капусту и разберите ее на мелкие "цветочки". В большой кастрюле вскипятите 2 литра воды, посолите (столовая ложка соли), добавьте кусочек сахара и положите капусту. Варите 5-7 минут. Потом отцедите воду через дуршлаг в отдельную посуду (из нее потом можно сделать суп).

Глубокий и довольно большой противень или глиняную посуду смажьте сливочным маслом, посыпьте 2 столовыми ложками сухарей. Мелко нарубите или пропустите через мясорубку ветчину и зелень петрушки. Добавьте сыр, сметану, яйца, чайную ложечку соли, паприку и все хорошо смешайте. Фарш не должен быть слишком плотным: если сметана густовата, добавьте немного молока.

#### РОЗОВЫЕ БАРАНКИ

Помните сказку Валентина Катаева "Цветик-Семицветик"? Помните, как мама послала девочку Женю в магазин за баранками? Вы тоже можете побаловать своих близких такими же вкусными и аппетитными баранками.

Вам потребуется 2,5 стакана муки, 2 яйца, 2 чайные ложки сливочного масла, пол чайной ложки соли и полстакана воды.

Замесите тесто, как на лапшу. Раскатайте в жгут толщиной примерно в мизинец и нарежьте на равные кусочки, из которых слепите крендельки. Готовые крендельки варите в кипящей воде до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. После этого шумовкой выньте их и по-

сыпьте сахаром, или маком, или корицей - словом, всем, что есть под рукой.

А если в сырое тесто добавить немного сиропа, то у вас как раз и получатся розовые баранки, что предназначались для братика Павлика. Разложите крендельки на противень, слегка смазанный маслом.

Выпекайте в духовке в течение 10-15 минут при температуре 230-250 градусов.

#### ТВОРОЖНЫЕ ВЕРТУШКИ

Вам потребуется 200 г творога, 200 г масла, чайная ложка соды, сахар по вкусу, муки столько, сколько потребуется, чтобы раскатать сочни.

Сочни намажьте повидлом, заверните и выпекайте на сухом противне при температуре 250 градусов.

#### ТВОРОЖНЫЕ "ПАЛЬЧИКИ"

Вам потребуется 200 г творога, стакан сахара, 2 яйца, чайная ложка соды, муки столько, чтобы тесто можно было раскатать колбаской толщиной в мизинец.

Колбаску нарежьте на ровные кусочки и жарьте их во фритюре. Выньте готовые "пальчики" шумовкой и посыпьте сахарной пудрой.

Нина БОРИСОВА.

г. Прокопьевск  
Кемеровской области.

### А НЕ СДЕЛАТЬ ЛИ НАМ ТОРТИКИ?

Когда наступят праздники, Тогда совсем не грех Состряпать дома всей семьей Несложный торт "Орех".  
2/3 стакана сахара трем с яйцом,  
Мягким маслом 100 г;  
100 г сметаны в тесто кладем,  
Соду и соль. Не забудем притом,  
Что соды - всего четверть ложки.  
Муки два стакана, и без обмана  
Можно сказать, что пора на полоски  
Тесто разрезать и раскатать.  
Рулики длинные,







ко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль, перец.

Для соуса возьмите 4 луковицы, пол лаврового листа, зубок чеснока, веточку тимьяна, столовую ложку оливкового масла, 100 г кефира, соль, перец.

Почистите, нарежьте на тонкие ломтики морковь, отварите ее в течение 5 минут в соленой воде и высушите на салфетке. Капустные листья помойте и проварите в соленой воде 5 минут, выньте шумовкой, сполосните холодной водой и промокните бумажной салфеткой. Затем возьмите два листа, сверху уложите рыбное филе, а на него - морковь и зелень. Посолите, поперчите, сверните конвертом и перевяжите ниткой. Прodelайте то же с остальными листьями.

### СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ГРУДИНКОЙ

Возьмите кочан цветной капусты, 20 г сметаны, 50 г сливочного масла, 150 г грудинки, 2 стакана бульона или воды, 2 чайные ложки уксуса или лимонного сока, соль, перец.

Помойте и разберите на соцветия капусту. Бросьте ее в подсоленный кипяток и спустя 5 минут отцедите. Затем переложите в новый подсоленный кипяток и варите 20 минут. Отцедите и сделайте пюре.

Растопите масло в большой кастрюле. Выложите в нее пюре, перемешайте, влейте сметану и бульон. Посолите, поперчите, добавьте воду. Грудинку нарежьте как можно мельче и подрумяньте на сковороде без добав-

ками сухарей. Мелко нарубите или пропустите через мясорубку ветчину и зелень петрушки. Добавьте сыр, сметану, яйца, чайную ложку соли, паприку и все хорошо смешайте. Фарш не должен быть слишком плотным: если сметана густовата, добавьте немного молока.

На противень выложите половину капусты, сровняйте ее деревянной ложкой, сверху - половину фарша, затем оставшуюся капусту и снова остатки фарша. Сверху присыпьте сухарями и положите немного сливочного масла. Поставьте в горячую духовку (200 градусов) и готовьте до образования румяной корочки минут 15-20. Подавайте запеканку очень горячей прямо на противне. Можно предложить к ней зеленый салат.

Между прочим, чтобы квартира не пропахла капустой, в воду следует добавить лавровый лист или кусочек черствой хлебной корки, завернутый в марлечку.

Ильмира СТЕПАНОВА.  
Санкт-Петербург.

Соду и соль. Не забудем притом, что соды - всего четверть ложки. Муки два стакана, и без обмана. Можно сказать, что пора на полоски. Тесто разрезать и раскатать. Рулики длинные, как на пельмени, нарежем кусочками, но не длиннее. Форму ореха придать не забудем. И испечем, и разложим на блюде. Пока пирог печется, сидеть мы не будем. Тем временем крем для него раздобудем. В кастрюльке к яйцу стакан сахара сыпем, Какао с мукой по три ложки досыпем. Столовых, конечно, не чайных. Все ясно. Все получается просто прекрасно. Два стакана молока наливаем с кипятка. Варим крем до густоты. Охладим. И не напрасно добавляем 50 г масла. В крем орешки обмакните и на блюдо все сложите. Если есть изюм, урюк, то посыпьте все сверху, друг. И, конечно, не забудь, дать "Ореху" отдохнуть. Самовар на стол неси и друзей всех пригласи.

Анатолий БУКРИН.  
Курган.

## ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА

Блюдо это готовится из обычного сладкого перца, но каждый день в течение недели используйте новый фарш. Учтите, что 200 г фарша хватает на один крупный перец.

### ФАРШ "ПОНЕДЕЛЬНИК"

200 г рассыпчатого отварного риса смешайте с 10 г нарезанного укропа.

### ФАРШ "ВТОРНИК"

100 г рассыпчатого отварного риса смешайте с таким же количеством консервированной кукурузы, зеленого горошка и мелко нарезанного сладкого перца.

### ФАРШ "СРЕДА"

200 г тертой моркови, репчатого лука и сладкого перца спассеруйте на растительном масле.

### ФАРШ "ЧЕТВЕРГ"

100 г консервированной кукурузы смешайте с таким же количеством мелко нарезанной капусты брокколи.

### ФАРШ "ПЯТНИЦА"

150 г отварной фасоли и 50 г пассерованного на растительном масле репчатого лука смешайте с долькой чеснока.

### ФАРШ "СУББОТА"

100 г рассыпчатого отварного риса смешайте с 50 г мелко порезанного бекона и с таким же



количеством сладкого перца.

### ФАРШ "ВОСКРЕСЕНЬЕ"

100 г пропущенного через мясорубку отварного мяса, 50 г отварного рассыпчатого риса смешайте с 50 г мелко нарезанного поджаренного лука.

Перец прокипятите и резко охладите, чтобы легко можно было снять кожу. Начините перец фаршем, слегка сбрызните растопленным сливочным маслом, сметаной или кетчупом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при температуре 180-200 градусов 10-15 минут.

Нина НИКИТИНА. Москва

## ЭКОНОМНЫЙ ПИРОГ

Вам потребуется 2 стакана муки, стакан сахара, стакан молока, яйцо, ванилин, чайная ложка соды, гашенной уксусом, 60 г топленого сливочного масла или маргарина, 2 чайные ложки растворимого кофе.

Все продукты перемешайте и приготовьте тесто. В среднетемпературной духовке выпекайте корж до золотистого цвета. Перед подачей на стол обсыпьте пирог сахарной пудрой.

Вера ШВЕДЧИКОВА.  
с. Шведчики Брянской области.

г. Прокопьевск Кемеровской области.

## ЛЕПЕШКА - ДЕЛО ТОНКОЕ

### ЧУДУ С ТЫКВОЙ

Замесите пресное тесто из муки, соли и воды. Тесто накройте чистой салфеткой и дайте постоять, а пока приготовьте начинку.

Возьмите мякоть свежей тыквы - 300-500 г - и натрите ее на крупной терке. В сковородке разогрейте 3 столовые ложки сливочного масла и поджарьте мелко порубленную луковицу. Когда лук приобретет светло-золотистый цвет, добавьте тыкву и прожарьте ее до мягкости.

Тесто раскатайте в тонкие лепешки. Выложите на середину каждой начинку, залепите края и обжарьте с двух сторон на сухой сковороде до золотистого цвета. Смажьте лепешки сливочным маслом, пока они горячие, и подавайте на стол.

### ХИНКАЛ ТОНКИЙ

Замесите тесто из муки, соли и воды. Раскатайте тесто в очень тонкий пласт и порежьте на квадратики. Сразу же отварите их в подсоленном кипятке 2-4 минуты. В сваренный хинкал добавьте сливочное масло.

Приготовьте приправу. Это может быть либо аджика, либо сметана с солью и чесноком. Хинкал полейте приправой и подавайте на стол.

### ТОНКИЕ ЛЕПЕШКИ К ЧАЮ

Возьмите 3 стакана муки, стакан воды и 30-50 г дрожжей. Приготовьте крутое тесто. Оставьте его подходить в тепле на час-полтора. Обомните тесто, разделите его на маленькие шарики. Раскатайте их в тонкие лепешки и пожарьте в сильно раскаленном растительном масле.

Подавайте горячими к чаю.

Марина ЛАТОХИНА.  
г. Кизилюрт, Дагестан



## КОРЗИНКА С ГРИБАМИ

Для теста вам потребуется 300 г муки, 250 г воды, 3 яйца, 150 г маргарина, 30 г сахара.

В алюминиевую кастрюлю налейте воду, положите сахар и маргарин. Доведите смесь до кипения. Всыпьте просеянную муку, перемешайте деревянной лопаткой и проварите 10 минут. Затем снимите с огня и охладите примерно до 70 градусов. По одному вбейте яйца, все время перемешивая тесто. Готовое тесто переложите в целлофановый пакет.

Приготовьте форму. Можно взять кастрюлю и обернуть ее пергаментом. В пакете сделайте небольшое отверстие и сквозь него выдавливайте тесто в форму - сначала вертикальные полоски, затем горизонтальные, как бы плетя корзину. Выпекайте корзину в духовке 1 час. Ручку сделайте из обычного дрожжевого теста, заплетенного косичкой и испеченного в течение 5 минут.

Теперь приступайте к приготовлению грибов. Возьмите 2 стакана муки, стакан сахара, 200 г сливочного масла, 2 яйца, сок одного лимона и натертую цедру, немного соды. Замесите тесто и на 30 минут положите его в холодильник.

Половину охлажденного теста разделите на 60 равных частей и придайте каждому кусочку форму ножки гриба. Положите их на противень и выпекайте 20 минут.

Из другой половинки вылепите шляпки и также испеките их.

Готовые ножки соедините со шляпками сиропом.

Сироп сделайте так: 100 г воды и 200 г сахара варите до появления пузырьков, затем остудите.

**Наталья МАЛЕЦ.** пос. Огорелыши, Карелия.

## ФОРМА ОПРЕДЕЛЯЕТ СОДЕРЖАНИЕ

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ КЕКС

На 1 кг отварного картофеля возьмите 200 г сливочного масла, 4 яйца, стакан панировочных сухарей, мускатный орех, чайную ложку соли.

Картофель пропустите через мясорубку, добавьте взбитое масло, желток, соль и мускатный орех. Белок взбейте отдельно и осторожно внесите в картофельную массу. Круглую форму для выпечки с отверстием посередине смажьте жиром и выложите в нее картофельную массу. Полейте сверху растопленным сливочным маслом, посыпьте сухарями и 40 минут запекайте в духовке.

Готовый кекс осторожно выньте из формы и разделите на 6-8 частей. В середину каждой части положите гуляш, жареные грибы или сосиски. Обжаренные кусочки мяса положите на стол посыпьте солью.

воды, стакан сметаны, соль.

Свеклу испеките в духовке, очистите от кожуры и вырежьте серединку.

Грибы нарежьте и потушите в собственном соку. Добавьте шпиг, нарезанный кусочками, репчатый лук, обжаренный в масле, и порубленную сердцевину свеклы. Посолите по вкусу. Зажарьте все как следует и этой смесью нафаршируйте свеклу.

Начиненную свеклу уложите в форму. Залейте томатным соусом с добавлением воды и сметаны. Тушите в духовке 30 минут.

### СОУС ДЛЯ ШАШЛЫКА

Возьмите стакан готового острого томатного соуса, 200 г чернослива, 200 г грецких орехов, лимон.

Вымоченный чернослив очистите от косточек и протрите через сито. Орехи ошпарьте кипятком и растолките. Выжмите сок из лимона. 2 корочки натрите на терке и добавьте к остальным ингредиентам.

### ПИРОГ "ГОСТЬ НА ПОРОГЕ"

Полстакана сметаны смешайте с двумя стаканами муки и стаканом сахарного песка. Добавьте 100-125 г маргарина и пол чайной ложки соды, гашенной уксусом. Разделите тесто пополам. Раскатайте одну половину и выложите начинку. Это может быть густое варенье, или молотые орехи - 1 стакан, или полстакана изюма. Вторую половинку также раскатайте и положите сверху. Скрепите концы пирога и пеките 20-30 минут.

### ГОЛУБЦЫ С РЫБНОЙ НАЧИНКОЙ

Вам потребуется кочан капусты, 500 г картофеля, 500 г рыбы, 150 г свиного сала, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ломтика сухого хлеба, соль по вкусу.

Из рыбы, хлеба, предварительно замоченного, лука и яиц приготовьте рыбный фарш.

Капустные листья обжарьте, затем заверните в них рыбную начинку. Обжарьте получившиеся голубцы на свином сале. Сложите их в кастрюльку на тонко нарезанные ломтики сала, залейте водой или бульоном. Тушите. На стол подавайте с отварным картофелем.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Вам потребуется 2 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 3 кг красных помидоров, 5-8 штук сладкого перца, 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки 70-процентной уксусной эссенции или полстакана 9-процентного столового уксуса, столовая ложка сахарного песка, стакан растительного масла.

Нашинкуйте капусту, натрите морковь, порежьте помидоры и перец. Все продукты хорошенько перемешайте и разложите по банкам. Лучше брать литровые. Банки стерилизуйте на водяной бане в течение часа. Закатайте металлическими крышками. Готовые банки укутайте тепло до полного остывания.

### ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА

Приготовьте 2 кг капусты, полтора килограмма свеклы, 700 г лука, 700 г моркови, полтора килограмма помидоров, один сладкий перец, 3 столовые ложки соли, 9 столовых ложек воды, полкило свиного жира.

Нашинкуйте овощи, смешайте с остальными продуктами и варите вместе с жиром 1 час, периодически помешивая. Горячую смесь разложите по банкам и закатайте. Банки переверните вверх дном, укутайте чем-то теплым до полного остывания.

### КРАСНЫЕ ПОМИДОРЫ

## ГОСТЬ НЕ ЗАСТАНЕТ ВРАСПЛОХ

Возьмите 2 вилки. С их помощью вам будет удобно укладывать помидоры разрезом вверх. Когда помидоры заполнят банку, сверху положите дольки чеснока.

Приготовьте маринад. На 2 л воды возьмите три четверти стакана сахарного песка, 6-7 чайных ложек соли, стакан уксуса, перец горошком, лавровый лист. Прокипятите и залейте в банки. Банки пастеризуйте 15-20 минут и закатайте.



### КРАСНЫЕ ПОМИДОРЫ В ЖЕЛЕ

Помидоры порежьте на 2-4 части, репчатый лук - кольцами. Уложите в литровые банки слоями: помидоры, лук, чеснок. Залейте маринадом.

На литр воды возьмите столовую ложку соли, 100 г сахарного песка, 100 г уксуса, 10 горошин черного перца, 50 г желатина. Желатин залейте холодной водой и оставьте на час. Затем добавьте все остальные ингредиенты. Варите 10 минут. Залейте в банки. Банки пастеризуйте 15-20 минут и закатайте.



те отдельно и осторожно вложите в картофельную массу. Круглую форму для выпечки с отверстием посередине смажьте жиром и выложите в нее картофельную массу. Полейте сверху растопленным сливочным маслом, посыпьте сухарями и 40 минут запекайте в духовке.

Готовый кекс осторожно выньте из формы на большое блюдо. В середину выложите мясной гуляш, жареные грибы или сосиски, обжаренные кусочками. Перед подачей на стол посыпьте укропом.

#### ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Вам потребуется 10 свеколинков средней величины, 500 г грибов, 2 луковицы, 100 г копченого шпига, 2 столовые ложки сливочного масла, стакан острого томатного соуса, полстакана

чесноку, 3 яйца. Посолите по вкусу. Зажарьте все как следует и этой смесью нафаршируйте свеклу.

Начиненную свеклу уложите в форму. Залейте томатным соусом с добавлением воды и сметаны. Тушите в духовке 30 минут.

#### СОУС ДЛЯ ШАШЛЫКА

Возьмите стакан готового острого томатного соуса, 200 г чернослива, 200 г грецких орехов, лимон.

Вымоченный чернослив очистите от косточек и протрите через сито. Орехи ошпарьте кипятком и растолките. Выжмите сок из лимона, а корочки натрите на терке.

Томатный соус, чернослив, орехи и цедру проварите 5 минут. Затем добавьте лимонный сок. Соус остудите.

Седа ПЕТРОСЯН.  
г. Миллерово Ростовской области.

ра килограмма свеклы, 700 г лука, 700 г моркови, полтора килограмма помидоров, один сладкий перец, 3 столовые ложки соли, 9 столовых ложек воды, полкило свиного жира.

Нашинкуйте овощи, смешайте с остальными продуктами и варите вместе с жиром 1 час, периодически помешивая. Горячую смесь разложите по банкам и закатайте. Банки переверните вверх дном, укутайте чем-то теплым до полного остывания.

#### КРАСНЫЕ ПОМИДОРЫ РЕЗАННЫЕ

Приготовьте 5 литровых банок, простерилизуйте их. На дно каждой банки положите веточку укропа. Помидоры порежьте на 2 части, если мелкие. Крупные - на 4 части

#### КРАСНЫЕ ПОМИДОРЫ В ЖЕЛЕ

Помидоры порежьте на 2-4 части, репчатый лук - кольцами. Уложите в литровые банки слоями. На литр воды возьмите столовую ложку соли, полторы столовые ложки сахарного песка, 3-4 горсти горошины черного перца, 50 г желатина. Желатин залейте холодной водой и оставьте на час. Тем временем из всех вышеперечисленных продуктов приготовьте маринад, прокипятите его и вылейте желатин. После чего добавьте чайную ложку уксусной эссенции. Горячим маринадом залейте банку с уложенными помидорами и луком. Пастеризуйте 15-20 минут.

Любовь КУРЫШИНА.

пос. Поназырево Костромской области.



## САМОЕ ПЕРВОЕ БЛЮДО

Образцом и вершиной кулинарного искусства восточных славян можно без преувеличения считать короля первых блюд - борщ. Человек хорош, когда на себя похож. Так и борщ. Как нет на небе двух одинаковых звезд, так по обе стороны Днепра не найдешь двух одинаковых борщей. Все на одно солнце глядят, да не одно блюдо едят.

черносливом. Очищенную свеклу мелко режут, добавляют один стакан грибного бульона, немного томата-пюре, жира и тушат. Одновременно пассеруют нарезанные соломкой лук, мор-

ковь, петрушку и муку с остатками томата-пюре. В кипящий грибной бульон кладут нарезанную соломкой капусту, а после закипания - нарезанный картофель и варят 10-15 минут. Потом кладут тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук и муку с томатом-пюре, нарезанные вареные грибы, сваренный с сахаром черно-

слив с отваром, солят, кладут перец и варят 7-10 минут. И яблоки, и чернослив в борще создают его неповторимый кисло-сладкий вкус. Чтоб его угадать, сельские хозяйки, случается, добавляют вареное и сок свежих вишен, и зеленые абрикосы, и терн, и остатки варенья, и сыворотку.

Каким бы сытным и аппетитным на вид ни было борщевое варено, по достоинству оценить его вкус можно только после конечной заправки. О ней особый разговор. Как для художника последний мазок, так для хозяйки - заправка, которая уже окончательно делает блюдо борщом. Заправляют борщ по-разному, но, как правило, используют при этом сало, чеснок, лук. Их могут применять в виде зажарки или "затолчки".

Для "затолченной" заправки сало мелко секут вместе с чесноком и луком или специальными толкачиками растирают в деревянных чашках-"салотовках". "Салотовка салу переводчица", - шутят хозяйки, бережно сохраняя деревянные чашки для растирания сала, которыми пользовались еще их бабушки. Нередко небольшой запас мелко посеченного или растертого сала хранят в прохладном

месте и используют, когда затевается очередная борщевая готовка.

Некоторые считают, что лучше всего заправлять борщ старым салом - от него специфический дух и аромат. Не все с этим, правда, согласны. Вместо сала для аромата в конце варки они предпочитают плеснуть ложку душистого подсолнечного масла. Борщ также могут заправлять ("затирать", "заминать") растертым пшеном или поджаренной мукой.

Как правило, борщ забеливают ("подбивают") сметаной. Ярким, праздничным, свежим становится борщ, в который покрошили укроп, петрушку, зеленый лук, чеснок. Некоторые борщевники не представляют любимого блюда без горького перца, причем такого крепкого, чтобы он обпек не только рот и горло, а задел своим огнем и душу. "Сыпь, жена, не жалея перца!" - восклицает заядлый борщевник. - Пускай на нашем веку хоть один раз горько будет".

Владимир  
СУПРУНЕНКО,  
этнограф.



Существуют десятки (а некоторые утверждают, что счет идет на сотни) видов борща. Пожалуй, по разнообразию компонентов и способов приготовления это блюдо побilo все рекорды. Слышали ли вы, например, что-нибудь о "женатом" борще? Так в некоторых южных селах называют борщ с приварком, в роли которого, как правило, выступает каша. "Чем бы борщ оженить?" - задумывается кухарка, готовя обед. По этому поводу в народе еще говорят: "Борщ без каши - вдовец, а каша без борща - вдова". Некоторые не просто едят кашу с борщом, а сыпят ее в тарелку с варевом (особенно если оно жидкое).

В состав борща могут входить даже... яблоки. Вот, например, как в старину готовили борщ из кислых яблок. Варили обычный бульон из мяса. Потом туда клали несколько очень кислых яблок. После этого сыпали поджаренную свеклу и капусту. Если борщ выходил недостаточно кислым, пекли яблоки и протирали их через сито. Блюдо заправляли сметаной.

А вот как готовят борщ с грибами и

КУПИТЬ  
ПОДАНО



наша

экспертиза

Эксперты тщательно проанализировали 13 основных показателей натуральности и, конечно, вкусовые качества соков, и вот к каким выводам они пришли.

Не вызвало сомнений натуральное происхождение соков "Санпрайд", "Jaffa", "Привет", "Очаков" и "J-7".

Современная технология производства томатного сока позволяет получать его как из концентрированного томатного сока, так и из томатной пасты. Конечный продукт по своим показателям должен быть идентичен натуральному свежеежеотому соку и, таким образом, соответствовать требованиям Ассоциации промышленности по производству фруктовых и овощных соков и нектаров ЕС.

Анализ содержания отдельных компонентов томатных соков, например лимонной и D-изолимонной кислот, D-глюкозы, D-фруктозы, сахарозы, и их определенное соотношение друг с другом позволяют судить об использовании в производстве натурального сырья.

В сок "OCEAN" добавлен сахар, но производитель честно сообщает об этом на упаковке. А вот на упаковках соков "Сокос" и АО "Агроконсервит", в которых эксперты обнаружили избыточное количество сахарозы, ничего о добавках не сказано.

При производстве овощных соков (в отличие от фруктовых) для улучшения вкуса допускается добавление множества пищевых добавок: поваренной соли, меда, уксуса, сахара, специй, трав, молочной сыворотки и молочной плазмы. Если производитель использует какие-либо добавки, он обязательно должен сообщить об этом на упаковке.

В составе соков "Сокос" и АО "Агроконсервит" эксперты обнаружили больше сахарозы, чем ее должно быть в 100-процентном натуральном томатном соке (обычно ее содержание не превышает 1 грамма на 1 литр). Скорее всего, сахароза была введена искусственно на стадии восстановления из концентрированного сока (пасты) или в процессе первичной переработки помидоров в концентрированное сырье - сок или пасту.

Овощи хорошо известны как аккумуляторы нитратов. Содержание этих вредных веществ можно снизить путем дополнительной обработки воды. Показа-

тель содержания нитратов в готовом соке дает представление о том, как производитель заботится о качестве воды, используемой при изготовлении соков, и как он контролирует качество исходного сырья. Так вот - немного выше нормы содержание нитратов в соке "Привет", а у "Loel" оно на пределе.

*Американцы начинают свой трудовой день со стакана апельсинового сока. Англичане предпочитают яблочный. А в России пьют томатный: и сытно, и полезно. А главное - вкусно!*

*Чтобы узнать, соответствует ли натуральному томатному соку содержимое литровых пакетов, продающихся сейчас на каждом шагу, было закуплено и отправлено в лабораторию 10 образцов сока различных производителей.*

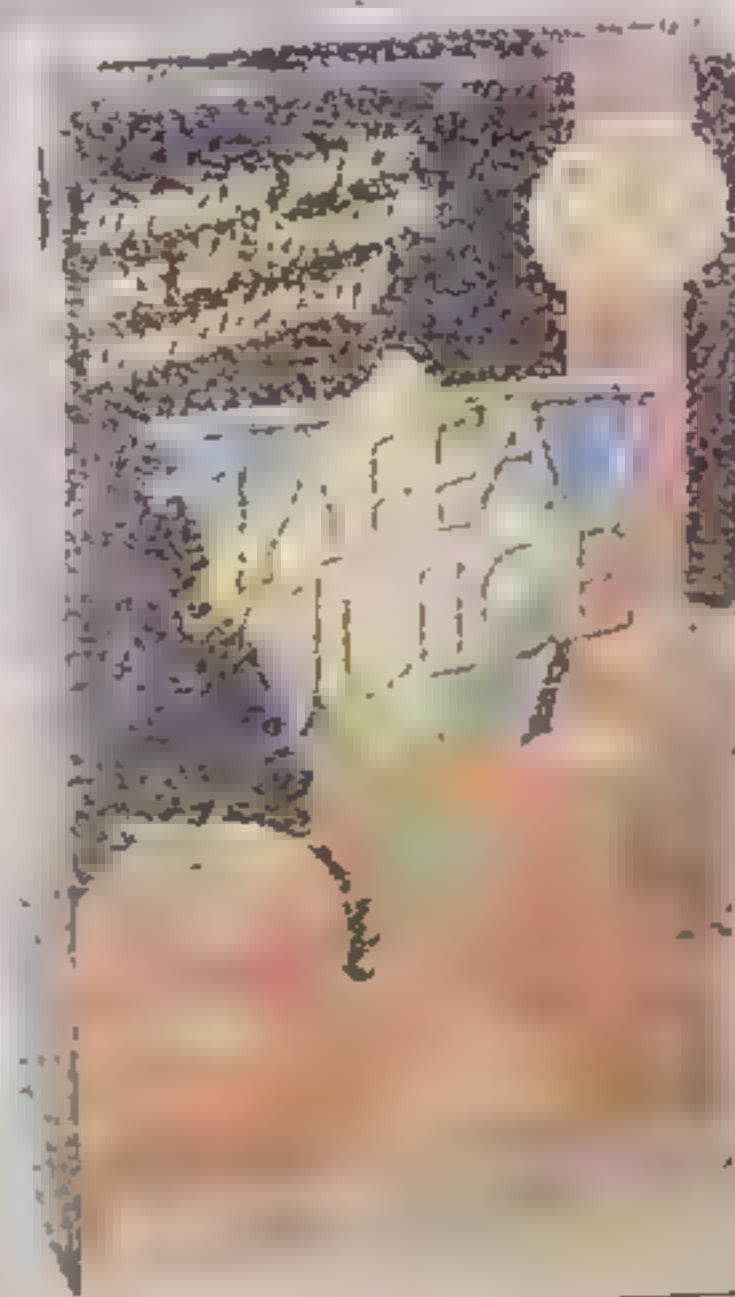


## КРОВЬ СЕМЬОРА ПОМИДОРА



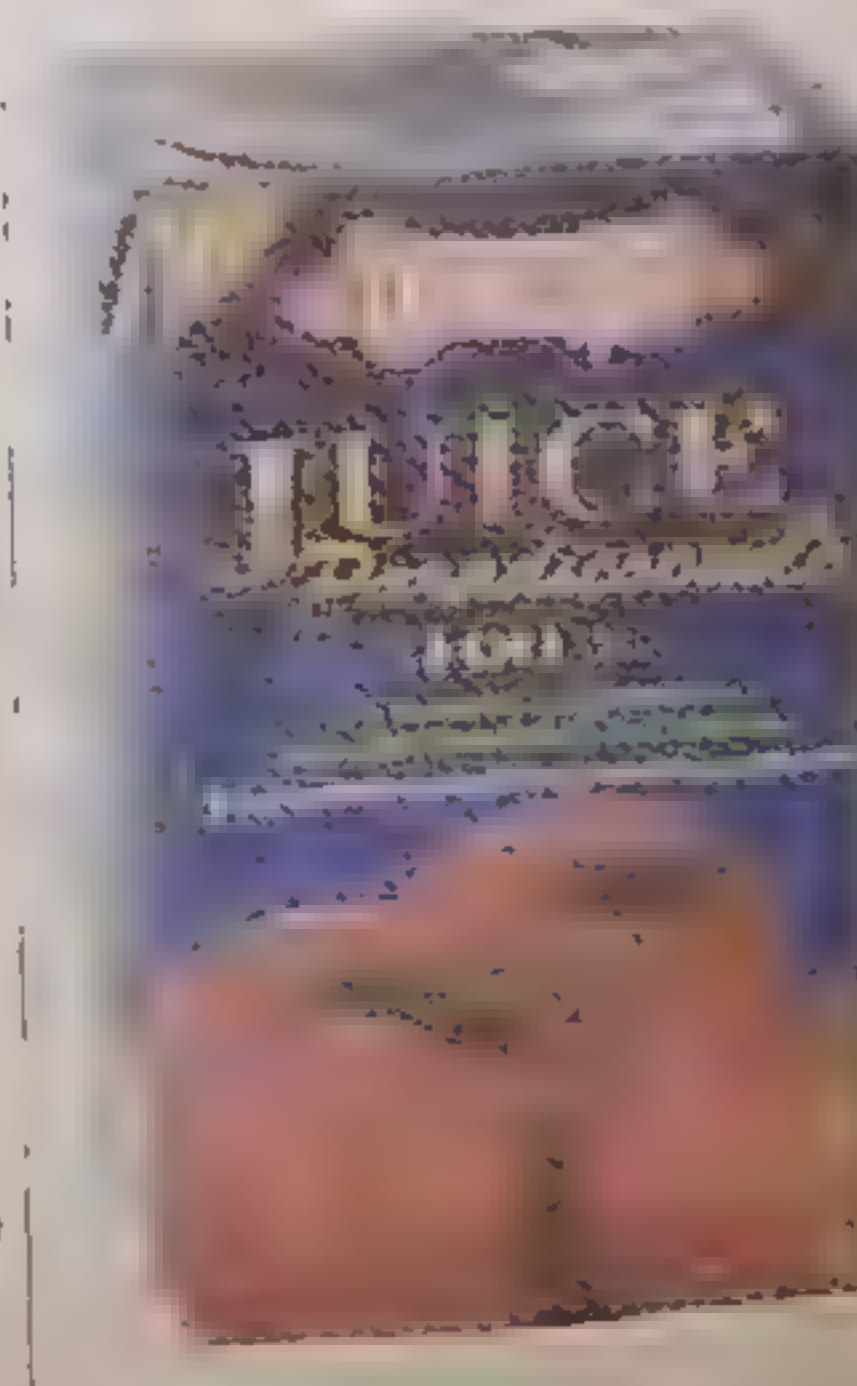
**"Привет"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, СП "Прогресс", г. Липецк, Россия.

**"Jaffa"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, "Menken Drinks", Голландия.



**"J-7"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, АО "Глобус консервной промышленности", Будапешт, Венгрия для ЗАО "ТК Вимм-Билль-Данн".

**"ЕКО"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, "ЕКО KFT Nyiregyhaza", Hungary.



**"Санпрайд"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, ЗАО БЗН "Бэста", г. Богородицк Тульской области, Россия. Для "АмЛэнд Лимитед", по рецептуре и с разрешения Gerber Foods Soft Drinks Limited, U.K., London.

Показатель активной кислотности чуть завышен только у сока "OCEAN".

У овощных соков (в отличие от фруктовых) нормируется показатель активной кислотности, поскольку она создает возможность развития патогенных микроорганизмов. Поэтому у томатного сока самый жесткий режим стерилизации. Сок

выдерживают в течение 30 секунд при температуре 120-125 градусов. Для сравнения: фруктовые соки стерилизуют 15-20 секунд при температуре 98-100 градусов.

Цвет всех образцов экспертов удовлетворил.

По международным требованиям для томатного сока существует показатель цветности. Сок должен быть красным

**"Сокос"** - 100-про-

**"OCEAN"** - 100-про-



шает 1 грамм на 1 литр). Скорее всего, сахароза была введена искусственно на стадии восстановления из концентрированного сока (пасты) или в процессе первичной переработки помидоров в концентрированное сырье - сок или пасту. Овощи хорошо известны как аккумуляторы нитратов. Содержание этих вредных веществ можно снизить путем дополнительной обработки воды. Показа-

г. Липецк, Россия.

"ТК "Вимм-Билль-Данн".

U.K., London.

тель содержания нитратов в готовом соке дает представление о том, как производитель заботится о качестве воды, используемой при изготовлении соков, и как он контролирует качество исходного сырья. Так вот - немного выше нормы содержание нитратов в соке "Привет", а у "Loel" оно на пределе.

Показатель активной кислотности чуть завышен только у сока "OCEAN".

У овощных соков (в отличие от фруктовых) нормируется показатель активной кислотности, поскольку она создает возможность развития патогенных микроорганизмов. Поэтому у томатного сока самый жесткий режим стерилизации. Сок

выдерживают в течение 30 секунд при температуре 120-125 градусов. Для сравнения: фруктовые соки стерилизуют 15-20 секунд при температуре 98-100 градусов.

Цвет всех образцов экспертов удовлетворил.

По международным требованиям для томатного сока существует показатель цветности. Сок должен быть красным, приближенным к цвету свежесжатого томатного сока.

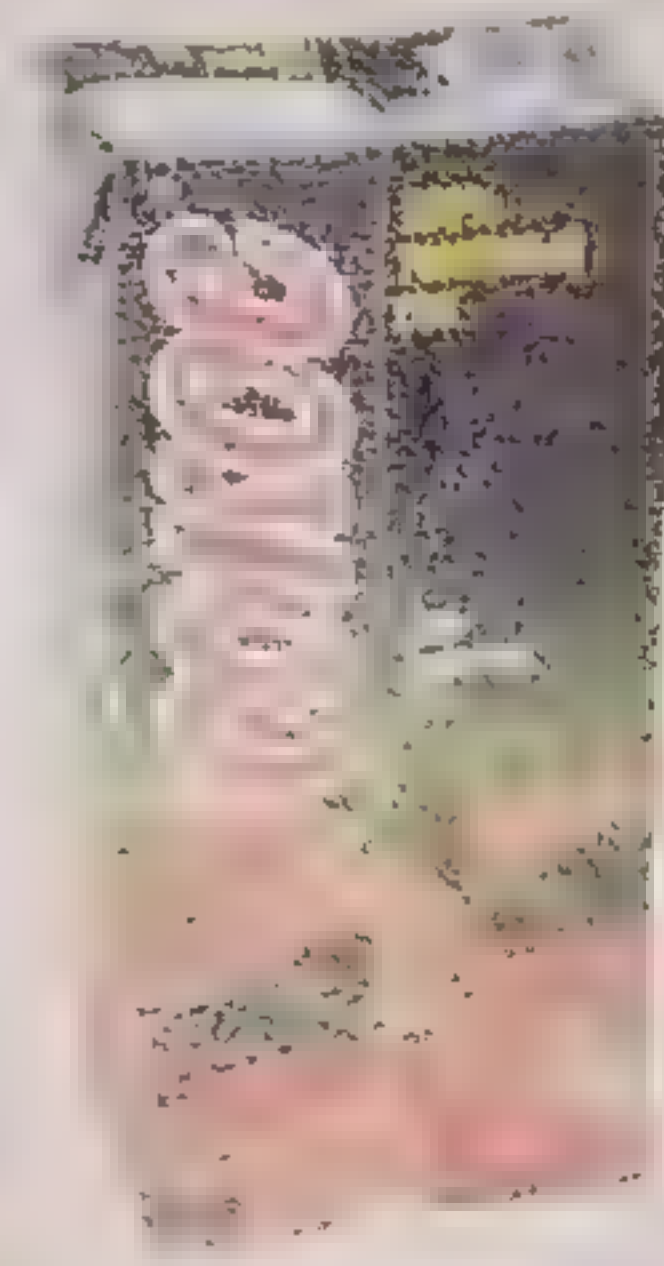
Вкусовые качества соков "Санпрайд", "Jaffa" и "Привет" оценены по пятибалльной шкале на "хорошо". "Очаков" получил за органолептику "тройку". Вкус "ЕКО", "LOEL", "OCEAN" и сока молдавского АО "Агроконсервит" оценен на "двойку".

**"LOEL"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, "Loel LTD", Limassol-Cyprus.



**"Очаков"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, ОАО "Очаковский молочный завод", г. Москва, Россия.

**"Соко"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, АО "Останкинский молочный комбинат", г. Москва, Россия.



**"Сок томатный натуральный"** - объем 1 литр, АО "Агроконсервит", Кишиневский консервный завод, Молдова.

**"OCEAN"** - 100-процентный томатный сок, объем 1 литр, Венгрия.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ

У моей магнитолы через час работы отключается один из динамиков. Вскоре истекает срок гарантии на магнитолу. Пока не поздно, мне хотелось бы ее заменить. Как мне убедить продавца в том, что вещь бракованная?

**Сергей ГУРИН. Омск**

До истечения срока гарантии вам нужно обратиться в магазин с претензией. В ней опишите дефект товара, отметьте, как и когда он проявляется. Магазин обязан в течение 20 дней провести проверку качества товара, при необходимости - направить его на экспертизу. Если вас не устроят результаты экспертизы, вы можете оспорить их в судебном порядке.

Все ли товары должны сопровождаться инструкцией по эксплуатации на русском языке? Нужна ли она для "пальчиковых" батареек, микрофона или другой мелочи?

**Игорь КЛЯРОВ. Смоленск.**

В соответствии с законом РФ "О защите прав потребителей" продавец обязан предоставить потребителю информацию о товаре на русском языке. Но это, конечно, не означает, что он должен прилагать инструкцию по эксплуатации ко всем товарам. Инструкция требуется в тех случаях, когда существуют специальные правила использования изделия. А правила эксплуатации батареек носят общий характер и могут находиться на прилавке или вывешиваться в магазине. Если они существуют, продавец должен обратить внимание покупателя на эту информацию.

В магазине купила сыну дубленку. Вещь оказалась некачественной: на рукавах и в месте подгиба проявились проплешины. Я пошла в магазин сдавать дубленку, но у меня ее не взяли. Оказывается, она была приобретена на распродаже. Но при покупке мне ничего об этом не сказали, как и о том, что гарантию на нее никто не дает. Выходит, распродажа - это не сезонное снижение цен, а приобретение товара с лишением прав потребителя?

**Ольга ЛИСТИЦИНА. Москва.**

Отказ работников магазина обменять бракованный товар неправомерен. В соответствии со ст. 18 закона РФ "О защите прав потребителей" потребитель может предъявить претензии в отношении недостатков, о которых его не предупредил продавец.

Ссылки на то, что товар продан на распродаже и без гарантии, тоже безосновательны. Согласно ст. 19 закона, если на товар не установлен гарантийный срок, то претензии к его качеству можно предъявлять в течение шести месяцев со дня покупки.

Распродажа означает лишь снижение цены, а не продажу товара с недостатками. Поскольку ни в товарном, ни в кассовом чеке нет никакой информации о конкретном дефекте, магазин не вправе отказать вам в возврате денег.

Потребитель вправе при участии эксперта вернуть деньги.

## НО ДОЛЯ ОСТАЛАСЬ

Я проработал 17 лет на торговой базе. В 1993 году нам, работникам предприятия, были выданы свидетельства на право получения доли имущества в размере 15.000 рублей по ценам 1993 года. В 1996 году я был уволен по сокращению штата. Имею ли я право получить сейчас свою долю и в каком размере?

**Антон СЕМЕНОВ. Курган.**

Да, такое право вы имеете. Для этого необходимо написать заявление в администрацию предприятия. В случае отказа в выплате доли вы вправе обратиться в суд. Для расчета индексации вы можете использовать сообщения и письма Госкомстата об изменении индекса-дефлятора с 1993 года. Эти документы периодически печатаются в "Российской газете", а также специальных юридических изданиях.

**Кирилл ЛЕБЕДЯНСКИЙ, юрист.**

семейный адвокат



# Я ПОДНИМАЮ СВОЙ БОКАЛ...

В торжественных случаях за столом произносятся тосты. Само слово "тост" имеет различные значения. В Англии в XVI веке так называли ломтик поджаренного на огне хлеба, который подавали со стаканом вина тому, кто произносил здравицу.

Прежде чем выпить вино, в него окунали ломтик, чтобы напиток впил в себя также и хлебный аромат. Впоследствии традиция окунать хлеб в вино забылась, но возникла традиция - перед тем как выпить вина, произносить тост.

По существующим правилам, первым произносит тост хозяин дома, где собрались гости. Он может произнести тост за здоровье своего гостя. Гости же, как правило, провозглашают тост только в честь виновника торжества. Если был провозглашен тост за хозяина, то нельзя забыть и хозяйку. Во время произнесения тостов все присутствующие, демонстрируя свое уважение к произносящему тост и к тому, к кому он обращен, прекращают еду и разговоры между собой и внимательно слушают говорящего.

Для провозглашения тоста стараются выбрать наиболее подходящее время. На больших официальных торжественных обедах или завтраках это обыкновенно делают лишь после подачи десерта, когда налито шампанское. На неофициальных обедах, а также на других приемах тосты произносят раньше, чем через 10-15 минут после начала приема.

На торжественных приемах принято, чтобы мужчины выступали тосты стоя. Женщинам не обязательно

наливал немного вина сначала в свой бокал и выпивал его, но все гости в ходе застолья неоднократно "обменивались вином", то есть отливали из своего бокала в бокал соседа, а затем символически соединяли бокалы - чокались. В нынешнее время угроза отравлений не является столь актуальной, но этот обычай со-

другого считается совершенно недопустимым. Мужчины при этом должны держать свой бокал ниже бокала дам.

На официальных приемах чокаются не принято. Не принято, чтобы дама первой пила за здоровье мужчины.

Дама, за здоровье которой пьют, не обязана поднимать свой



Все вы, конечно, замечали, что любая квартира несет на себе своеобразный отпечаток людей, которые в ней живут. И приходя в чужую квартиру, как бы пропитываешься энергией, которая наполняет ее пространство. С другой стороны, не зря существует поговорка "В гостях хорошо, а дома лучше". Ведь, как бы нам ни было комфортно в путешествии, какой бы чудесный ландшафт нас ни окружал, настоящий уют можно ощутить только в собственном доме, который годами, десятилетиями нами обжился, считают польские психологи.

## БОЙТЕСЬ ОСТРОГО УГЛА

Это отчасти объясняет, почему люди так неохотно относятся к любому изменению в обстановке квартиры, особенно пожилые, прожившие почти всю жизнь на одном месте. Они неосознанно чувствуют на себе движение энергетики предметов жилища и формируют с их помощью такое энергетическое поле, которое надежно их защищает. Иными словами, создают экологию своей квартиры.

Если же энергетическая гармония окружающего человека пространства нарушается, у него появляются самые различные проблемы, среди которых самые опасные - болезни. В Новой Зеландии, к примеру, несколько лет назад неожиданно вспыхнула эпидемия туберкулеза. Специалисты подметили: вспышка по времени совпала с тем периодом, когда в моду вошли дома со сквозными дверями. С точки зрения экологии интерьера (есть и такой раздел экологии) подобная структура жилища активизирует отрицательную энергетику, которая вредно воздействует на организм человека, в частности, на его легкие. Строительством домов такой планировки поре-

комендовали прекратить, уже построенные - перепланировать. Люди прислушались к совету, и вспышка туберкулеза сразу пошла на убыль.

Замечено также, что отрицательную энергетику формируют в помещениях и выступающие углы, упоминавшиеся сквозные двери, неправильно подобранный цвет обоев, не так расставленная мебель. Корректировать экологию интерьера можно с помощью зеркал, комнатных цветов, картин. Имейте в виду, что остро выступающий угол в комнате - всегда источник отрицательной агрессивной энергии. Чтобы сгладить это воздействие, следует задрапировать его вьющимися растениями. Или, допустим, у вас часто бывает бессонница, мучают головные боли. Попробуйте поменять свое положение в кровати, то есть ложитесь головой в ту сторону, где располагались ноги. Не поможет - поставьте кровать в другое место. Такие меры помогут решить многие проблемы, связанные со здоровьем.

Владимир ГУРЬЕВ.



Как узнать, какого роста будет ребенок? Достаточно провести несложную операцию...



обедах или завтраках это обыкновенно делают лишь после подачи десерта, когда налито шампанское. На неофициальных обедах, а также на других приемах тосты произносятся чаще. Но, как правило, не ранее чем через 10-15 минут после начала приема.

На торжественных приемах принято, чтобы мужчины выслушивали тосты стоя. Женщинам вставать необязательно.

После тоста принято чокаяться. Знатоки также утверждают, что этот обычай возник во времена Карла Великого, когда в бокалы гостей или соседей за столом не считалось серьезным грехом подсыпать яду. Поэтому, чтобы заверить гостей в своем миролюбии, хозяин не только

наливал немного вина сначала в свой бокал и выпивал его, но все гости в ходе застолья неоднократно "обменивались вином", то есть отливали из своего бокала в бокал соседа, а затем символически соединяли бокалы - чокались. В нынешнее время угроза отравлений не является столь актуальной, но этот обычай сохраняется, причем в основном в нашей стране, на Западе он почти не сохранился.

Если после тоста чокаются, то при этом глядят в глаза друг друга. Бокал держат за ножку или нижнюю часть. К бокалу того, с кем чокаются, прикасаются верхним краем. Стучать нижним краем своего бокала о бокал

другого считается совершенно недопустимым. Мужчины при этом должны держать свой бокал ниже бокала дам.

На официальных приемах чокаяться не принято. Не принято, чтобы дама первой пила за здоровье мужчины.

Дама, за здоровье которой пьют, не обязана поднимать свой бокал: достаточно, если она ответит улыбкой.

После тоста необязательно выпивать все вино, налитое в бокал.

**Лариса АНТИЛОГОВА,**  
кандидат  
философских наук.

руководителю, которая вредно воздействует на организм человека, в частности, на его легкие. Строительство домов такой планировки поре-

шить многие проблемы, связанные со здоровьем.  
**Владимир ГУРЬЕВ.**

**КОРРОМАННА РЕГИОН**

Как узнать, какого роста будет ребенок? Для этого достаточно провести несложную математическую операцию, формулу которой вывел чешский исследователь В. Каркус.

Нужно узнать рост родителей, сложить эти цифры и полученную сумму умножить на 1,08, а потом этот результат разделить на 2. Такой способ вычисления будущего роста применим только для мальчиков.

Для девочек он другой. Рост папы умножается на 0,923. К полученному результату прибавляется рост мамы, и эта сумма делится на 2.

**Анатолий КОРОТЫГИН.**



Фото 1

## БАРЬЕР ДЛЯ СТЕСНИТЕЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Спрятаться, скрыться, отгородиться от окружающих - естественная реакция человека, усвоенная нами для самосохранения в раннем детстве. Но взрослому спрятаться за мамину юбку или залезть под стол совершенно немыслимо. Избирая средства самообороны, порою бессознательно мы становимся более изощренными. Барьером становятся наши...

руки. Чтобы попытаться отгородиться от нежелательных обстоятельств, многие часто скрещивают руки на груди. Отличный барьер. Необходимость в нем особенно заметна у подростков. Человек, принимающий такую позу, явно чувствует угрозу или опасность.

Подобная поза выглядит нелепо и даже неудобна на вернисаже, во время делового визита, словом, там, где вам хотелось произвести приятное впечатление. Скажем, вас смущает большая аудитория, и вам хотелось бы восстановить чувство эмоциональной безопасности среди общества незнакомых людей. В таком случае скрещенные руки заменя-

ются частичным, неполным скрещиванием, когда одна рука помещается поперек тела, зацепившись за другую руку (фото 1). Вы в безопасности. Ваша неуверенность не бросается в глаза так явно.

Это прекрасно, но вы совсем забыли о преимущественном барьере женщин - о своей сумочке. Снимите ее с плеча и смело следуйте через просторный зал на глазах у публики (фото 2). С помощью сумочки, а также кошелька легко скрывать взволнованность и нервозность. Такой замаскированный защитный жест трудно раскусить со стороны, даже если за вами пристально наблюдают.

Одним из распространенных вариантов этого жеста, между прочим, стал бокал с вином, который вы держите обеими руками. Почему? Разве для бокала недостаточно одной руки? Вполне! Но две руки и бокал позволяют взволнованному человеку образовать почти невидимую защиту. К ней незаметно для себя прибегает почти каждый.

Когда вас оценивают в незнакомой компании и вам неловко, хорошую защи-

ту создают скрещенные ноги, к тому же они менее бросаются в глаза, чем сплетенные на груди руки. Если по каким-то соображениям вы не можете отделаться от надоедливого собеседника, попросту отключитесь от него, закинув ногу на ногу и скрестив руки ниже груди. Эта поза (фото 3) самая популярная у женщин во всем мире,



Фото 3



Фото 4

когда они выражают недовольство мужчиной.

Так что для защиты вам не потребуется надевать паранджу, ваш щит всегда с вами. Одно хочу посоветовать тем, кто, сидя в приемной у шефа, чувствует себя раскованно, - не кладите ногу на ногу. Вы рискуете. Свободная поза, да еще и поигрывание скинутой туфелькой вовсе не демонстрируют ваше веселое настроение, а дают мужчине намеки, о которых вы, может быть, даже не подозреваете. Нырание ноги в туфельку и выныривание из нее настолько сексуально, что может свести мужчину с ума (фото 4). Так что если

хотите поднять ему настроение и не более, ограничьтесь милой улыбкой. В противном случае - от вероятной агрессии никакие защитные жесты вас уже не смогут оградить.

**Влада**  
**МАЗУРЕНКО,**  
психолог.

**Мир**  
**вокруг нас**



## Детская комната

Грядут холода. И вместе с ними - постоянные спутники: простуды, ангины... А там и гололед - травмы голеностопов, лучезапястных и локтевых суставов. Одна из серьезных причин - неправильно подобранная одежда и обувь. Касается это в основном подростков - они совершенно не задумываются о том, что в холод одеваться надо не по моде, а по погоде. Более того, попытки взрослых посоветовать, что надеть, воспринимаются ими весьма и весьма негативно. Возможно, советы московского врача Алексея АЛЕКСЕЕНКО помогут подросткам более терпимо отнестись к родительским увещаниям.

## БЕРЕТИ ТЕЛО СМОЛОДУ

- Начнем с обуви. Современная мода на "платформу", может, и не убивает меня как мужчину, но как врач, отработавший двадцать лет в "травме", замечу, что примерно треть всех травм голеностопа - неправильно подобранная обувь, будь то "платформа" или "шпилька". На мой

девать вниз", как говорила моя бабушка, надо начиная с 3-5 градусов ниже нуля, и я как врач полностью с ней согласен: тонкие брюки в сочетании с модной нынче курткой "пилот", очень метко именуемой в народе "простатиткой", самый лучший способ либо получить этот самый

куртку потеплее, чтобы иметь возможность надевать ее прямо как рубашку. Это недопустимо, и вот почему. Подросток - существо динамичное, и в результате движения, игр, беготни ему становится жарко. Что он делает в первую очередь? Правильно, расстегивает верхнюю одежду! Тут же начинается охлаждение тела. Следствие - бронхит, пневмония. Оптимальная верхняя одежда для подростка в холода та, в которой он комфортно себя чувствует поверх рубашки и, скажем, свитера.

И последний штрих - головной убор. Подростки, к сожалению, им часто пренебрегают - отчасти потому, что большинство зимних моделей одежды сегодня имеют капюшон. Хотя капюшон - не очень удачная альтернатива шапке. Во-первых, потому, что его часто сдувает ветром с головы, и подросток вынужден неестественно выгибать шею, сутулиться, а во-вторых, большинство капюшонов сильно ограничивают боковой обзор, что особенно чревато при переходе улицы. А ходить зимой с непокрытой головой и вовсе смерти подобно. Многие девушки считают, что шапка нанесет непоправимый ущерб их прическе. Нет слов,

простатит, либо застудить пояснично-крестцовый отдел, что в конечном итоге может привести к радикулиту и воспалению се-



мужской взгляд, последнее, пожалуй, симпатичнее, но постоянно носить каблук 8-10 см де-

## Поварешка

## ВКУСНЫЕ КОРАБЛИКИ

Я хочу поделиться рецептом одного блюда, которое сделать очень легко, а на праздничном столе оно будет смотреться очень красиво.

Сварите вкрутую 6 яиц. Разрежьте их на две части и выньте желтки. Размешайте их с 200 г сыра, добавьте тертую морковь (примерно две небольшие морковки). Перемешайте все до однородной массы и добавьте соль. Положите начинку в яйца так, чтобы был небольшой бугорок. Возьмите спичку, отрежьте серу и проденьте на спичку листочек лука так, чтобы получился парус. На кончик спички наденьте горошинку и воткните спичку в яйцо. Поставьте "кораблики" на тарелку, украсьте зеленью, и у вас получится настоящая гавань.

Оля ЧУДИНОВА. Брянск.

## Выдуманные истории

## БАБОЧКА АЛИНА И МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

На одном цветочном лугу жила бабочка. Звали ее Алина, а фамилия была - Шоколадница. Очень милая бабочка: рыженькая, синеглазая, с длинными ресницами. Правда, другие бабочки считали ее воображалой. Может быть, они и были в чем-то правы, но история наша не об этом.

Однажды бабочка Алина влюбилась. Предметом ее страсти был жук Никодим, такой представительный, черный, толстым брюшком и мохнатыми усами. Он занимал весьма солидную должность в одной фирме, которая торговала цветными снами, розовыми мечтами и переливающимися мыльными пузырями.

Алина, как только влюбилась, сразу отправилась в эту фирму и купила там целый ворох снов, мечтаний и мыльных пузырей.

И вдруг оказалось, что пускать пузыри - ужасно приятное занятие, а уж смотреть цветные

сны - и того приятнее. Каждый вечер Алина прибегала с работы домой и погружалась в свои розовые мечты, перемешанные с мыльными пузырями. Она мечтала, что скоро жук Никодим в черном фраке прилетит за нею на большой белой стрекозе и увезет в далекие луга, где растут огромные красные, желтые и синие цветы. Цикады будут петь им песни, а бабочки-подруги будут завидовать ее счастью и богатству.

Но, пока она мечтала, жук Никодим женился на толстой жужелице Анфисе Степановне и увез ее в далекие луга. А бабочка Алина ничего этого не знала - она продолжала мечтать и смотреть цветные сны. Так она и прожила в мечтах всю жизнь, до самой осени.

Когда я вспоминаю бабочку Алину, я думаю: была ли она счастлива или несчастна? И никак не могу ответить на этот вопрос.

Татьяна РИК.



мужской взгляд, последнее, пожалуй, симпатичнее, но постоянно носить каблук 8-10 см девочке 13-15 лет крайне вредно, и не только из-за травмоопасных размеров, а еще из-за того, что в этом возрасте кости стопы достаточно мягкие, что приводит в конечном итоге к деформациям, артрозам и артритах.

Далее - брюки. Так любимый многими девушками "стрейч" в столь нежном возрасте категорически противопоказан для повседневного ношения. Сдавливая область промежности, такие брюки препятствуют нормальной циркуляции крови в органах малого таза, что ведет к развитию гинекологических заболеваний. Конечно, ничего страшного, если девочка пойдет на дискотеку в брючках "стрейч" и на "шпилечке", но для повседневного ношения я бы их не рекомендовал. У ребят другая проблема: полное неприятие средств утепления нижней части тела, то есть подштанников. Вообще-то, "под-

простатит, либо застудить пояснично-крестцовый отдел, что в конечном итоге может привести к радикулиту и воспалению седалищного нерва. Кстати, то же относится и к девочкам, щеголяющим в холода в курточках до того места, где талия переходит в "и так далее". Ну, понимаю, модно... Но мы же не в Санта-Барбаре живем, у нас климат малость посуровее!

Вообще подростки склонны кичиться своей "морозостойкостью": пренебрегают шарфом, ходят с "грудью нараспашку", мотивируя это тем, что-де "у меня куртка теплая!"

На самом деле гораздо правильнее с медицинской точки зрения надеть более легкую куртку или пальто, но не пренебрегать шарфом. Около 80 процентов ОРЗ, ангин и бронхитов случаются именно из-за не прикрытого горла. Также отличный способ простудиться - чересчур теплая верхняя одежда. Часто подростки стремятся приобрести

сток выгулден неестественно выгибать шею, сутулиться, а вторых, большинство капюшонов сильно ограничивают боковой обзор, что особенно чревато при переходе улицы. А ходить зимой с непокрытой головой и вовсе смерти подобно. Многие девушки считают, что шапка нанесет непоправимый ущерб их прическе. Нет слов, шапка мнет волосы, но если вы, милые девушки, застудите корни волос, то о красивой прическе в скором времени можно будет забыть.

И последнее: с наступлением холодов, как только дороги становятся скользкими, в травмпунктах резко возрастает число пациентов-подростков с серьезными травмами лучезапястных и локтевых костей. Причина - манера ходить, засунув руки в карманы. Поскользнулись и - ага... Как показывает практика, падающий человек успевает только начать вытаскивать руку из кармана. Удар обычно приходится на локтевую часть предплечья. В восьми случаях из десяти дело кончается вывихом или переломом...

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

### Напряги извилины

1. Как, не производя никаких арифметических действий, увеличить число 66 в полтора раза?

## ВЕСЕЛАЯ АРИФМЕТИКА

2. Найди закономерность расположения чисел в столбиках и вставь пропущенное число.

8	5	12	9
3	10	7	?

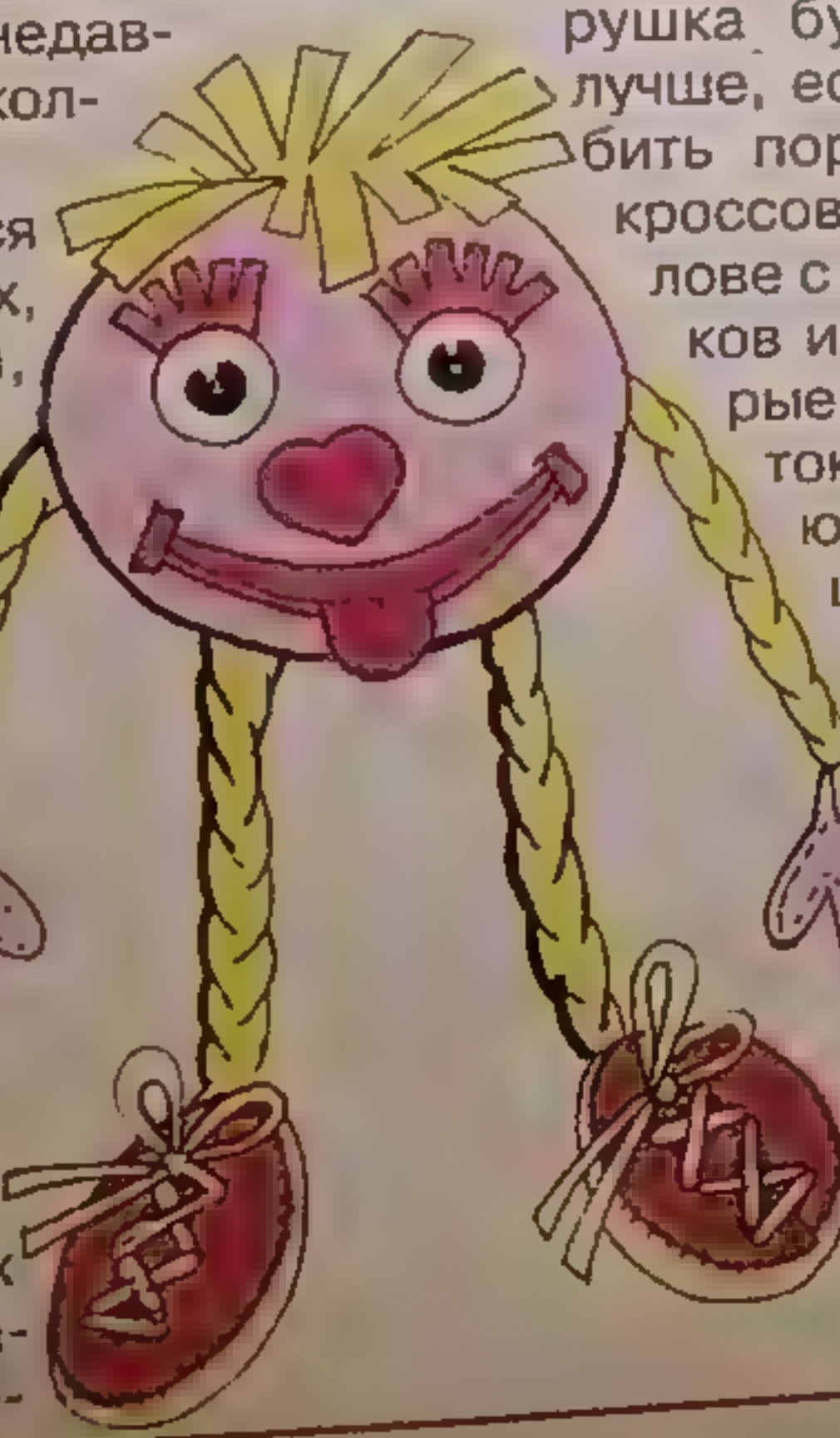
(Лейня - worda oя 'хрдава  
лиот етъв едфит ежиглот новдеу я)  
'ижиэиэ', хийиниди ои ятъв янезице  
'хийиниди эж хижел ои эяннедгя  
'ядфит эяннедгя - тъв юолдт' ои  
'эпмтнъдди этчлор з ен хядолох еи  
еотъжех 'уэсиъ хячдъх еи невогедбо  
нито :етъв евъчсатс' 2. Число 14.  
'66 вэтинълои и 'имелон  
хрдава, ядфит эдиндвевддд '1

Настя  
МИКЕЛЕВИЧ.  
пос. Весново  
Калининградской  
области.

## Своими руками Чудик в кроссовках

Хочу поделиться моделью тали должны быть двойными. Игрушки, которую я недавно сшила для своей коллекции.

Вам потребуется искусственный мех, шерстяные нитки, немного красной, розовой, белой и черной материи. Из меха нужно сделать голову, две большие руки и кроссовочки, состоящие из двух частей: подошвы и боковых частей, соединенных шнурками. Не забудьте, что все де-



рушка будет смотреться лучше, если ее слегка набить поролоном. Руки и кроссовки крепятся к голове с помощью канатиков или косичек, которые плетутся из ниток. Из них же делаются волосы и шнурки.

Теперь осталось пришить глаза, нос и ротик, которые вырезаются из ткани.

Алина, как только влюбилась, сразу отправилась в эту фирму и накупила там целый ворох снов, мечтаний и мыльных пузырей.

И вдруг оказалось, что пускать пузыри - ужасно приятное занятие, а уж смотреть цветные

жила в мечтах всю жизнь. до самой осени.

Когда я вспоминаю бабочку Алину, я думаю: была ли она счастлива или несчастна? И никак не могу ответить на этот вопрос.

Татьяна РИК.



### Напишите мне письмо

Меня зовут Ильмир, мне 16 лет, люблю слушать музыку. Хочу переписываться с девочками независимо от возраста.

Мой адрес: 452611, Башкирия, Туймазинский р-н, р.пос. Серафимовский, ул. Комсомольская, д. 3, кв. 2.

Ильмир  
ДАВЛЕТОВ.

Детская  
комната



руководство

## Ряд за рядом, петля за петлей

### Продолжаем вязать ажурную кофточку

Прошлый раз мы не закончили вязать спинку, как обещали, поскольку не связали скос плеча. Скос плеча вяжется одинаково у спинки и у переда и занимает один ряд (см. 15-й ряд переда). А сегодня мы свяжем перед. Основная схема его дана на **фото 1**. Перед вяжется следующим образом. Крючком 4 мм набираем 102 воздушные петли и вяжем первые три ряда по схеме. В предыдущих уроках мы подробно рассказывали, как это делать. Начиная с 4-го ряда вяжете прямо основным узором (столбики с накидом) по 22-й ряд включительно. Далее на схеме для удобства ряды, где мы вяжем пройму и горловину, нумеруются с единицы.

Проймы вяжутся точно так же, как проймы спинки. Вывязывание пройм заканчивается в 5-м ряду, с 6-го ряда проймы вяжутся ровно вверх. С 10-го ряда начинаем вы-

вязывать горловину переда.

**10-й ряд.** Набираете 5 воздушных петель, вяжете по схеме узором так, чтобы получилось 10 клеточек. В 11-й вместо столбика с накидом вяжете столбик без накида (**фото 2**), полустолбик (**фото 3**), который прикрепляете к воздушной цепочке внизу, и туда же вяжете полупетлю (**фото 4**).

Вязание поворачиваете (**фото 5**), вяжете полупетлю в первый столбик с накидом внизу, набираете 3 воздушные петли и довязываете далее **11-й ряд** до конца как обычно.

В **12-м ряду** 8 клеточек узора вяжете обычным способом, а 9 - так: после столбика с накидом не набираете воздушную петлю, а сразу вяжете столбик с накидом в столбик с накидом внизу (**фото 6**).

Набираете 3 воздушные петли и вяжете столбик с накидом в столбик с накидом внизу. Провязываете 1 воздушную петлю, далее довязываете обычно (**фото 7**).

**14-й ряд.** 5 воздушных петель, 6 клеточек обычных, два столбика с накидом (без воздушных петель между ними) в два нижних столбика с накидом.

**15-й ряд.** 2 воздушные петли, столбик с накидом в нижний столбик с накидом, 2 клеточки обычные, в третьей клеточке вместо столбика с накидом вяжете столбики без накида, 2 воздушные петли, полустолбик в нижний столбик с накидом, полупетля в следующую цепочку. Нить закрепляете и обрываете.

Вторая половина переда вяжется абсолютно симметрично. Итак, перед готов (**фото 8**).

Таисия УСТИНОВА.

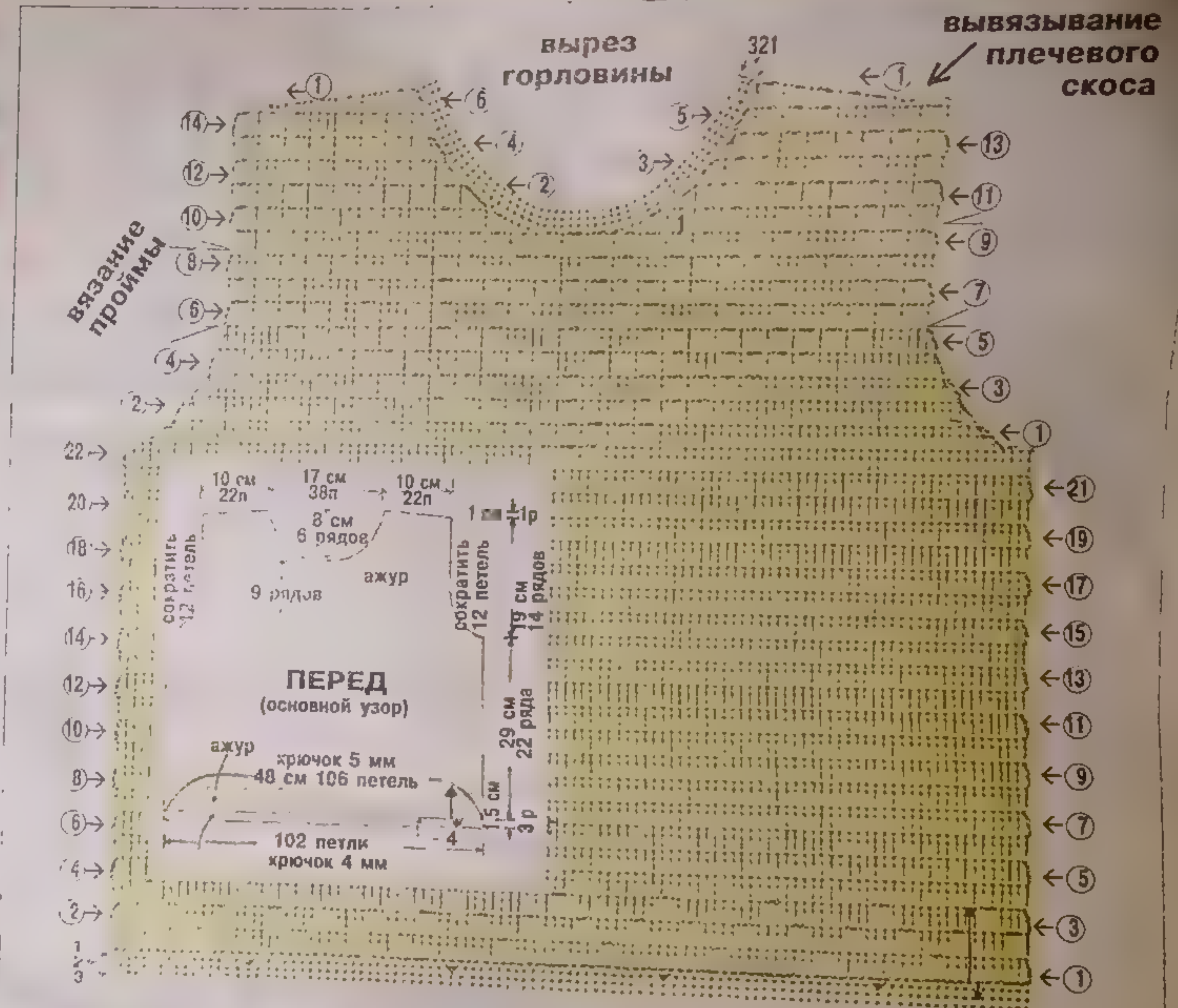


Фото 1



Фото 4

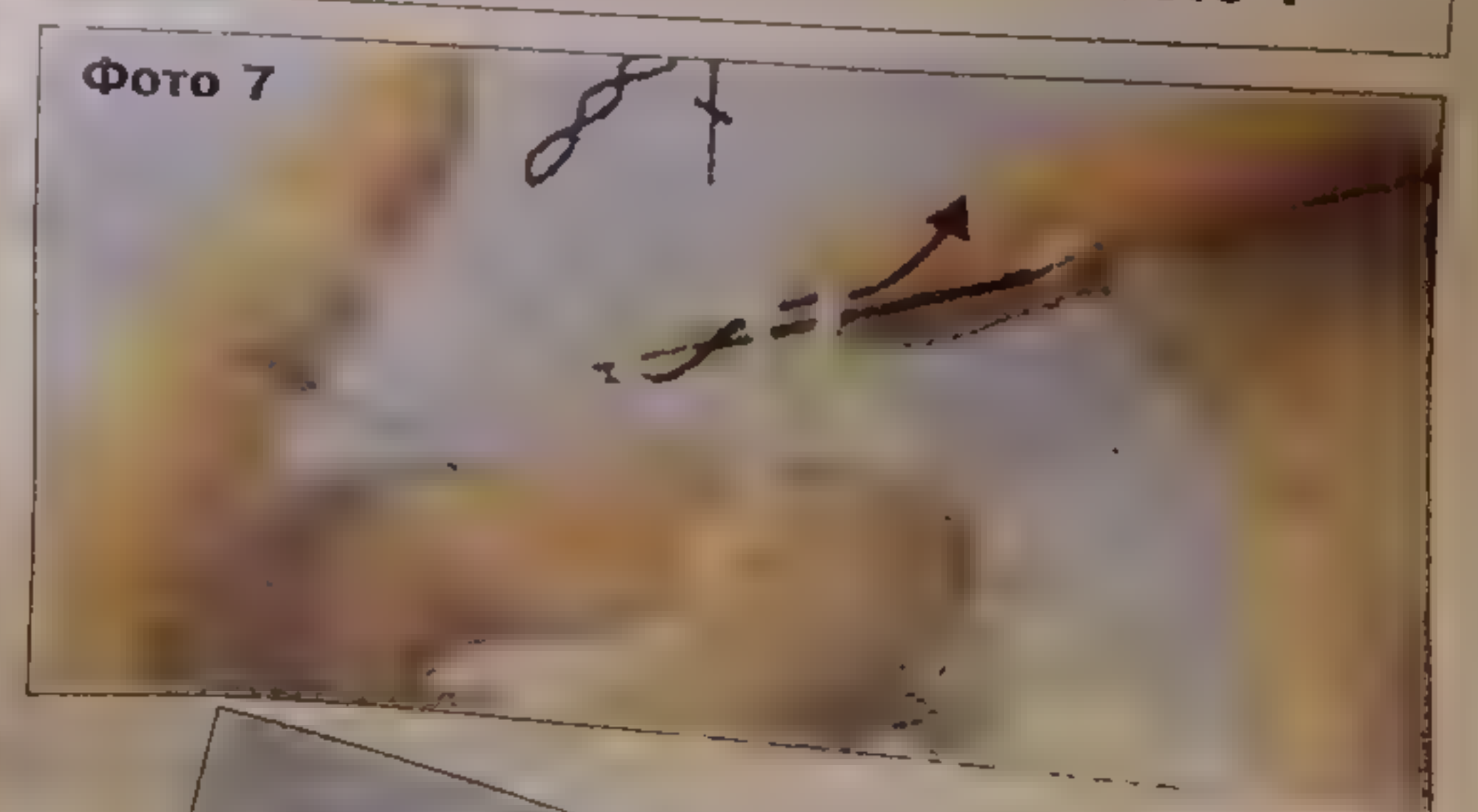


Фото 7

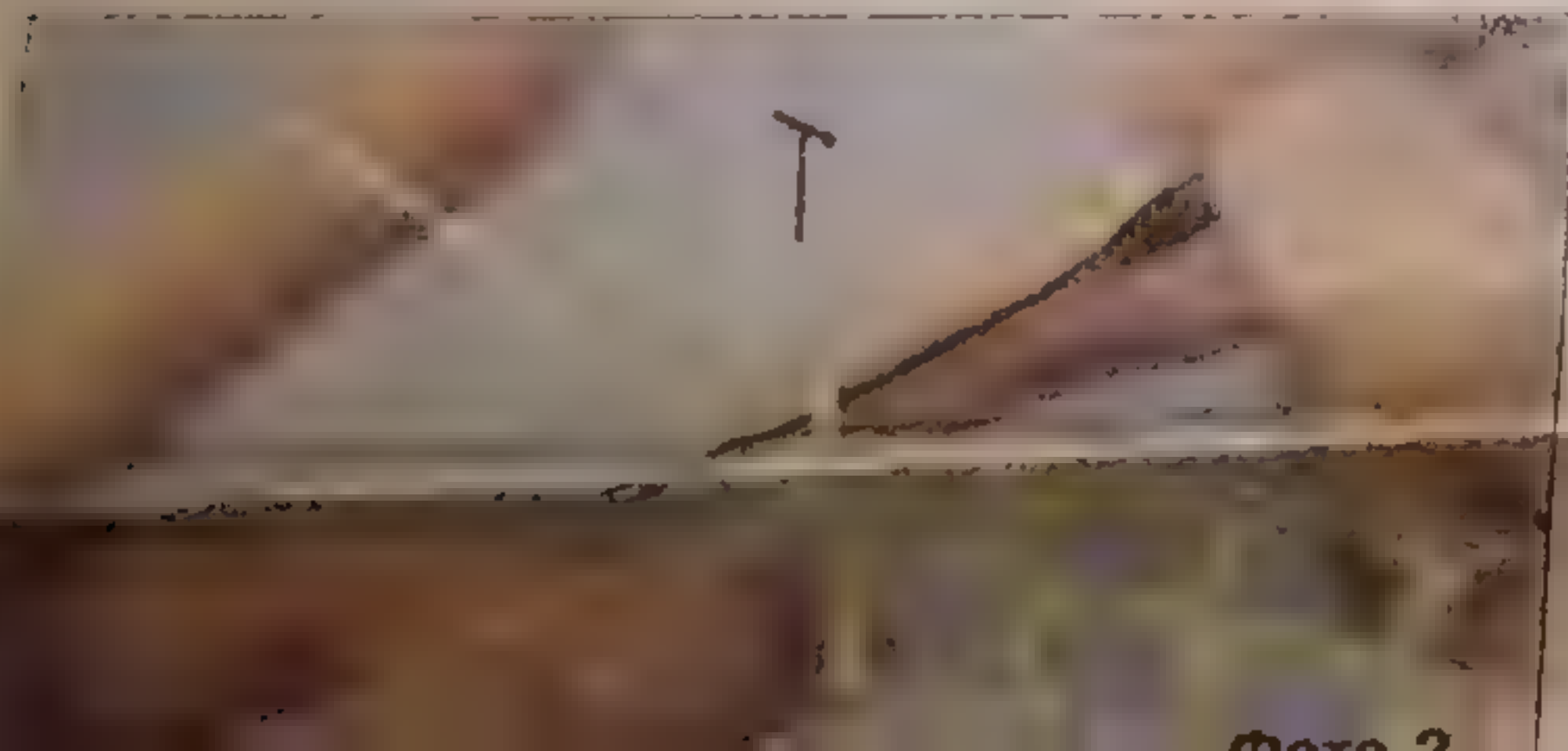
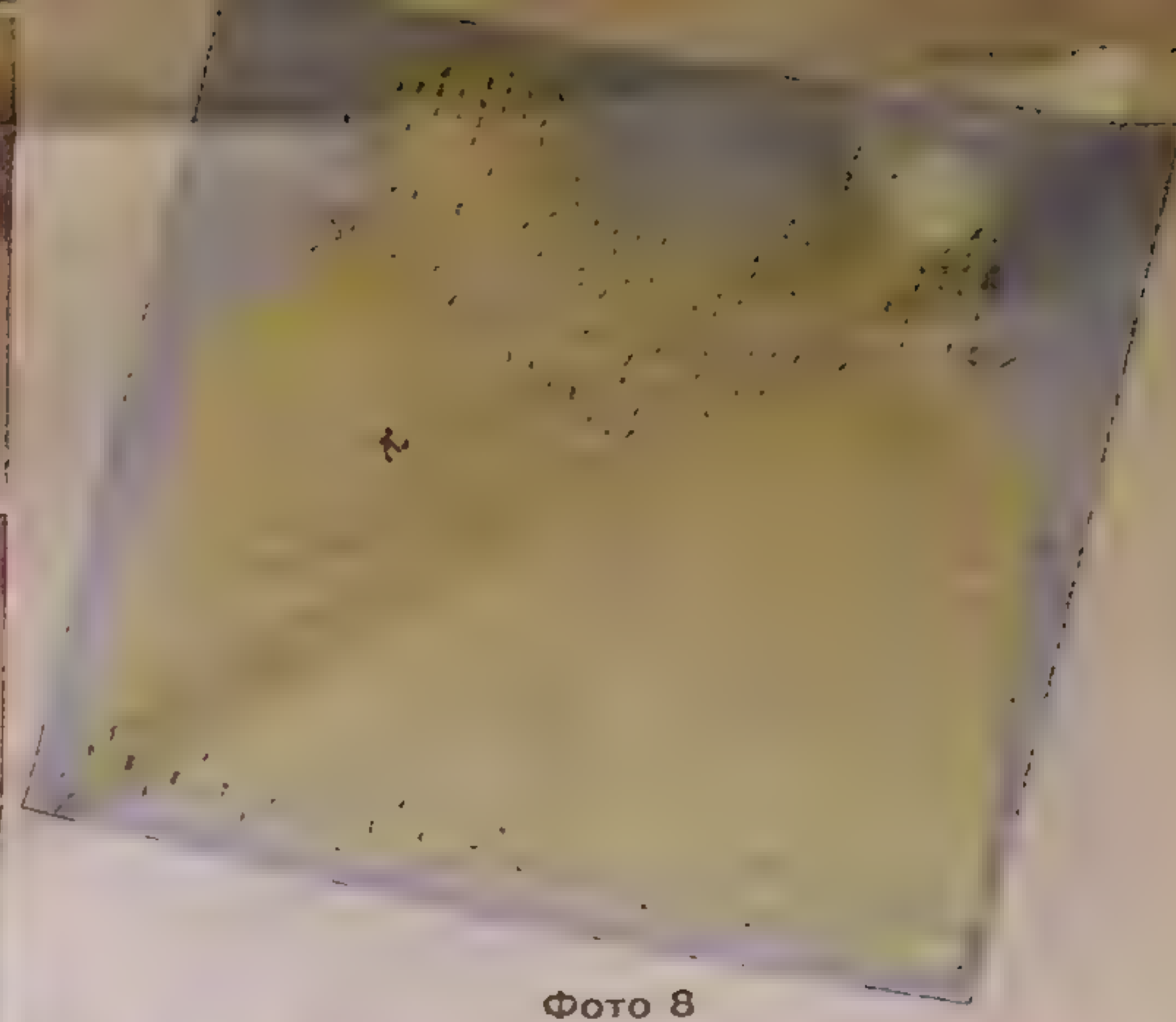
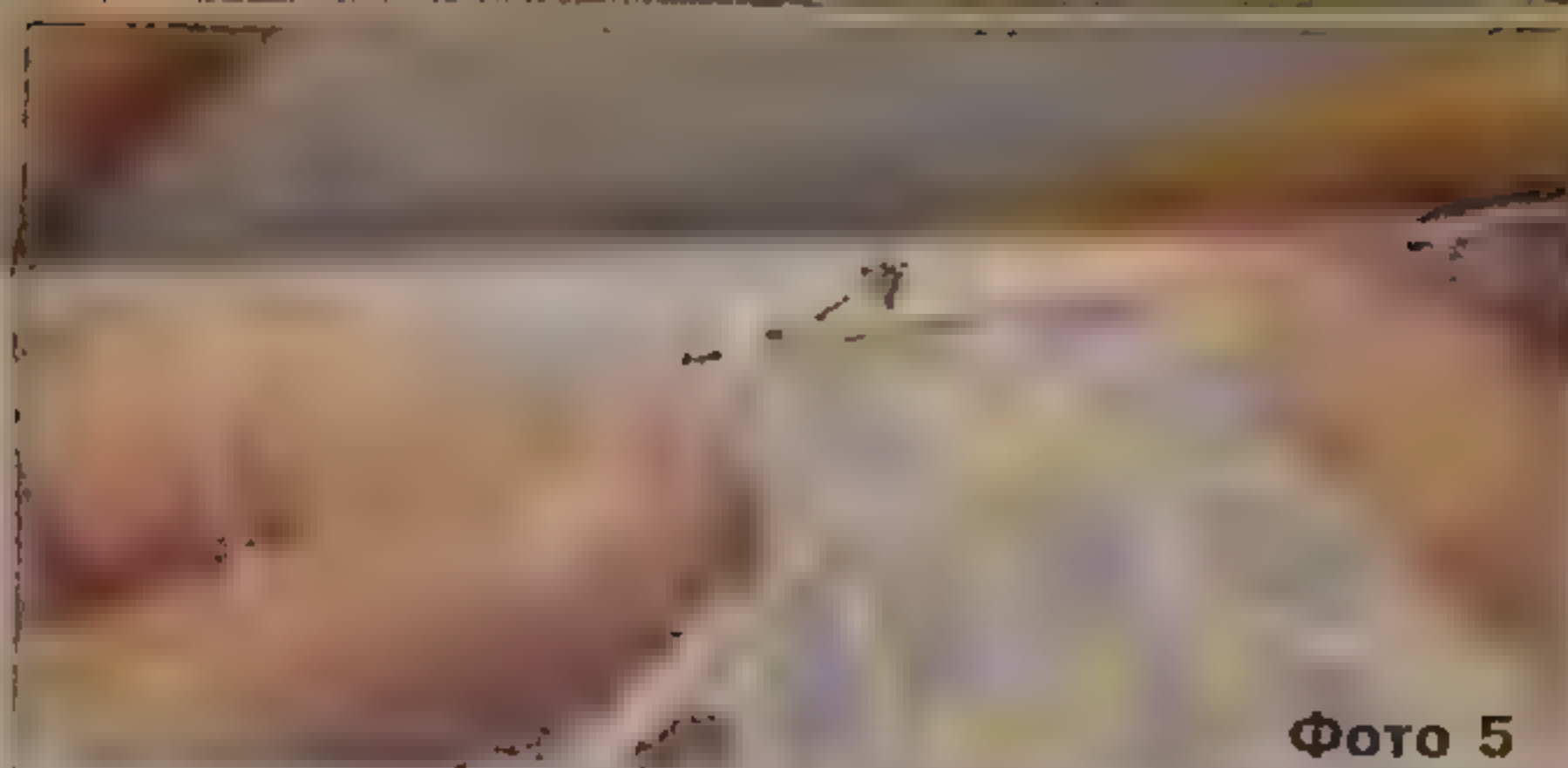
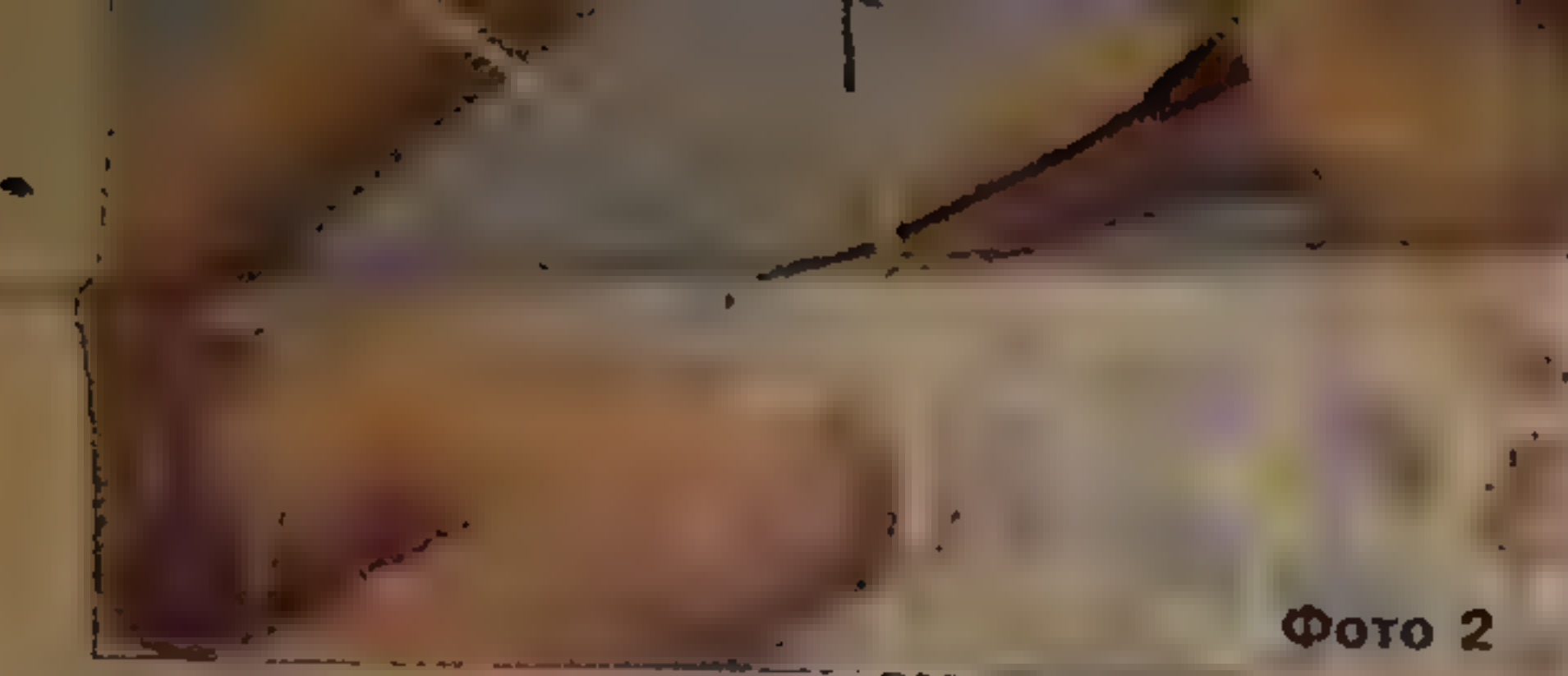


Фото 2







# ШИШКИ УКРАСЯТ БУКЕТ

В последние несколько лет капризная мода нагрянула и в благоухающее царство цветов. - Что нового принесла такая неожиданная и приятная "агрессия" в отечественную флористику? - задаю вопрос генеральному директору известной петербургской цветочной фирмы "Нордия" Людмиле КОЗЛОВОЙ.



- Мода сломала старые, устоявшиеся традиции и изменила отношение людей к цветам в целом и к отдельному цветку в частности.

Раньше как было? Чем больше цветов в букете, тем лучше. Таким образом букет превращался в охапку цветов одного сорта. Или нельзя было совмещать в одном букете розы и гвоздики.

А в современном букете все это допускается?

Модный букет сегодня строится на контрастах. Например, два вида цветов, разных по форме и окраске, и несколько цветков одного сорта, а рядом - контрастные цветочные пятна других растений. Самый модный букет немыслим без природных материалов, разных по цвету, оттенкам, конфигурации.

В современной флористике по-прежнему существуют два направления: классика и очень "острые" модные композиции.

В классической, сдержанной манере можно оформить свечи или вазы на праздничном столе. По этому случаю выбирают некрупные цветы, поддерживающие или усиливающие общий колорит убранства комнаты.

Сегодня на острие моды вышли так называемые каркасные композиции, свое-

образные объемные пространственные букеты, для создания которых используются специальная флористическая сетка, ветки необычной формы, кора, шишки, натуральные и декоративные фрукты. Это наряду со скупкой использованием цветов.

- Какой цветок сегодня самый модный?

- Фаворитом моды, как и во все времена, остается роза. Единственный нюанс - отказ от классических сортов, крупных, "длинноногих".

А модные оттенки роз - кремовые, желтые, черные. Иногда воспринимают это определение буквально. Фактически же это очень густая темно-вишневая окраска лепестков.

К модным новым цветам можно отнести гладиолус - красный с желтым цветком, по форме напоминающий раскрывшуюся звездочку, а также декоративный подсолнечник.

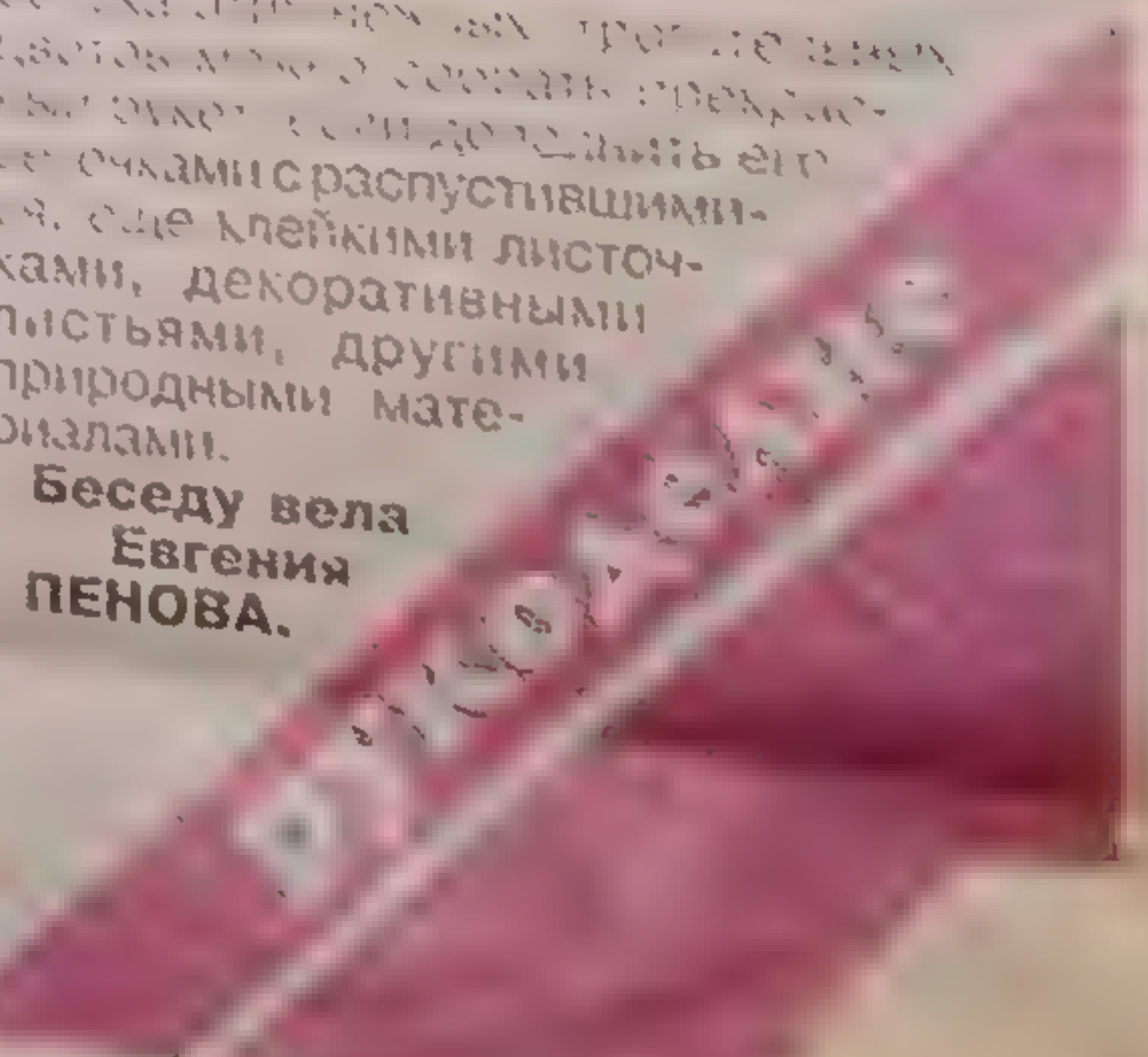
- Не за горами 8 Марта. Что, кроме надоевшей мимозы, можно подарить женщинам в этот день?

- Любые весенние цветы: фрезии, гиацинты, анемоны разных цветов. Но "гвоздем" букета в этом сезоне станут голландские ландыши, которые поставляются с корнями. Даже из одного сте-



букета можно сделать целый букет. Цветы можно использовать в букете, если дождаться его распускания, еще клейкими листочками, декоративными листьями, другими природными материалами.

Беседу вела  
Евгения  
ПЕНОВА.



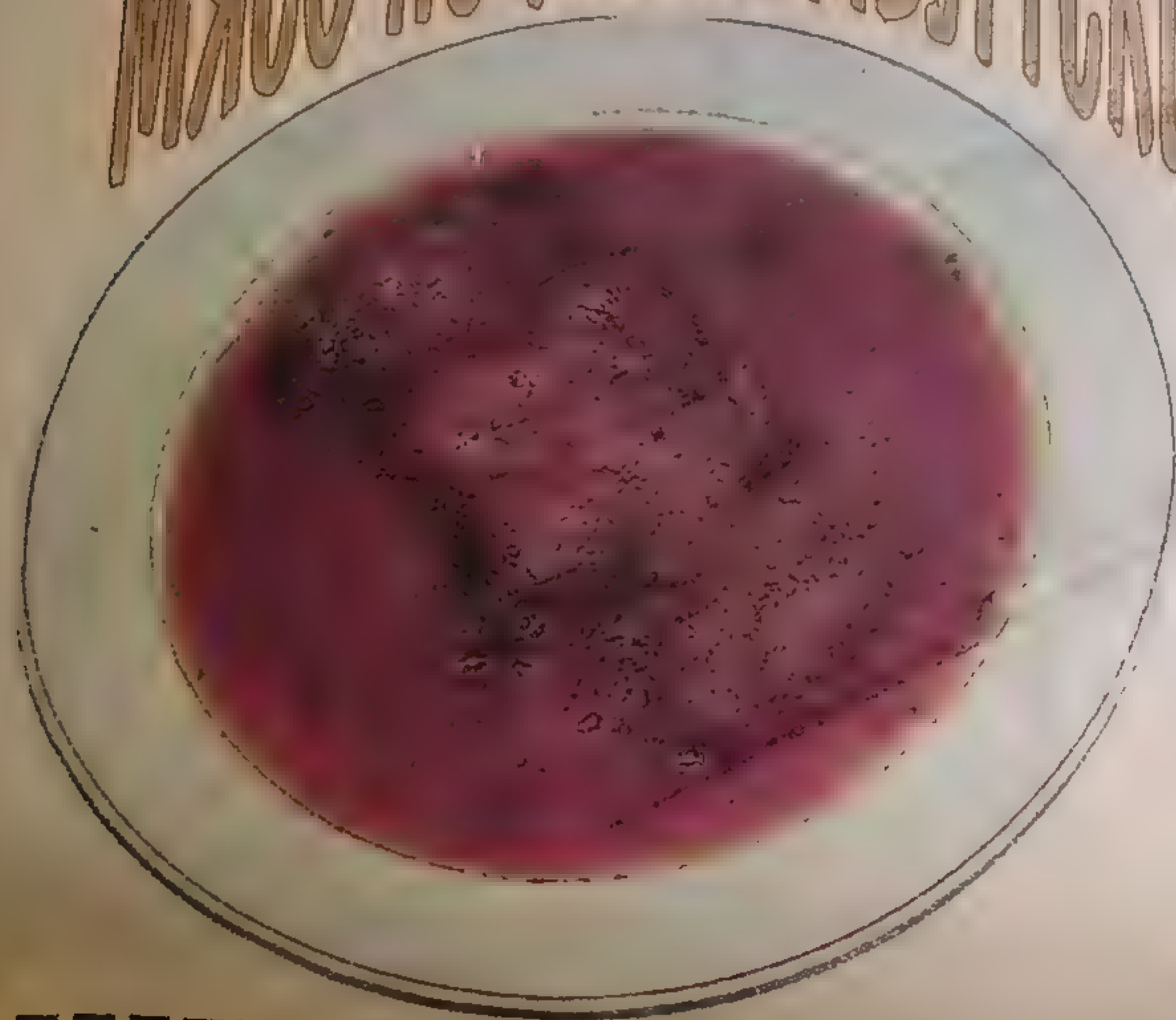


кушать  
подают

# ФЕЕРИЯ ОТ "ИВЕРИИ"

Сегодня мы знакомим читателей "Друга дома" с рецептами фирменных блюд от московского ресторана "Иверия". Автор этих кулинарных творений – повар Павел СЕМЕНОВ.

## МЯСО ПО-ЛЮКСЕМБУРГСКИ

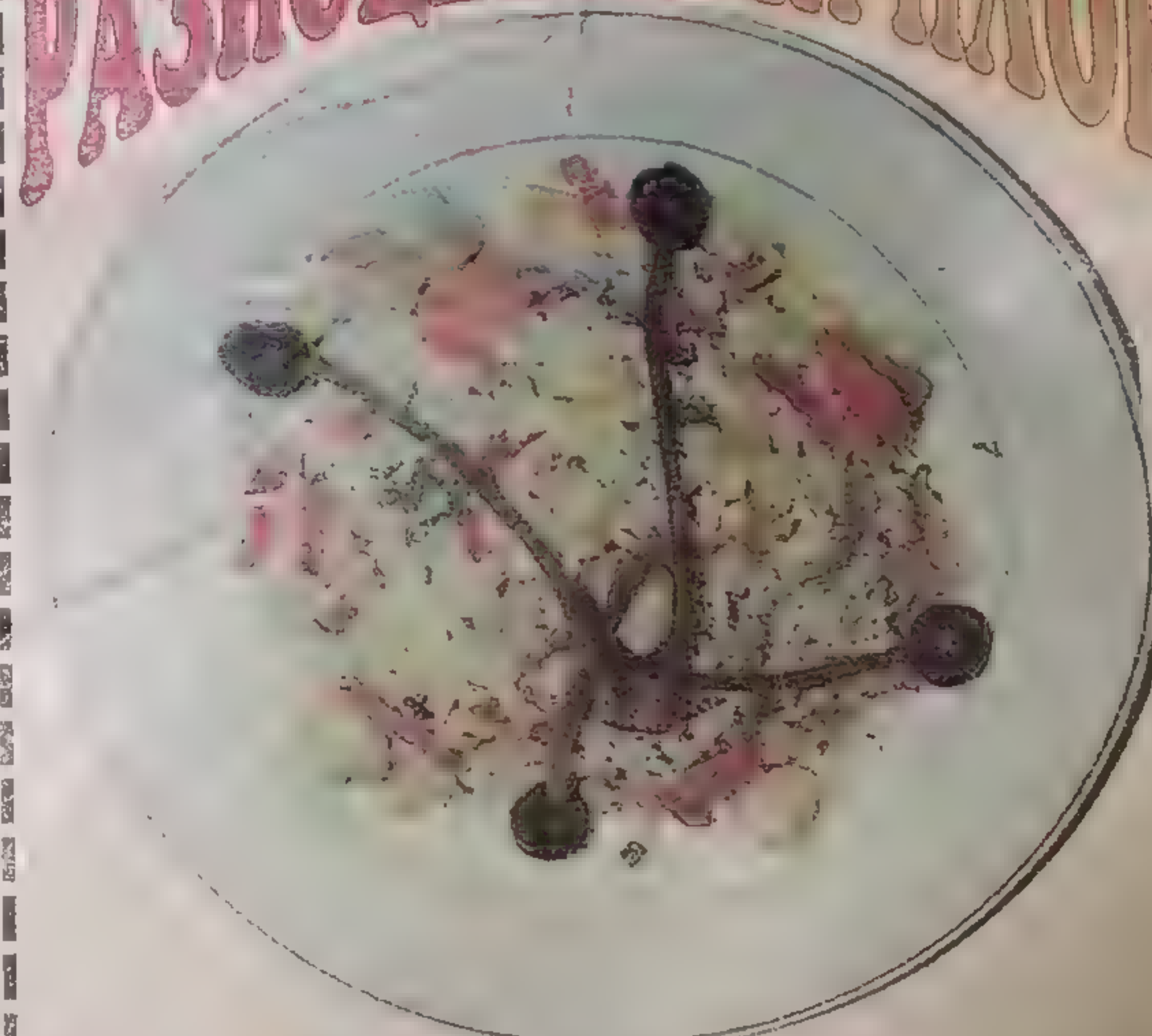


Возьмите вырезку, нарежьте на порционные кусочки, примерно по 50 г, отбейте до толщины полсантиметра, помажьте горчицей, полейте соевым соусом, положите на каждый кусочек начинку. Для ее приготовления обжарьте шампиньоны, добавьте мелко порезанный лук и болгарский перец. Кусочки мяса с выложенной на них начинкой сверните в трубочки и обжарьте.

Пока мясо жарится, приготовьте красный соус: говяжий бульон (его потребуется около литра) заправьте порезанными помидорами луком, пассерованной морковью и мукой. Проварите минут 40, помешивая, чтобы не образовались комки. Готовым соусом залейте мясо и потушите еще около получаса.

В отваренный рассыпчатый рис добавьте консервированную кукурузу, мелко порезанные редис и красный перец. Выложите на блюдо горкой. Украсьте фигурно нарезанной морковкой, грибами, маслинами и зеленью. Это блюдо может подаваться как холодная закуска, и как гарнир к мясным блюдам.

## РАЗНОЦВЕТНЫЙ ПЛОВ



## ГРУДИНКА С НАЧИНКОЙ



## РЫБКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ





## ЯЗЫК, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ



Отварите говяжий язык, нарежьте небольшими кусочками, выложите в форму. Картофель отварите, нарежьте пластинками, обжарьте на масле и обложите кусочки языка, залейте яйцом и сметанным соусом. Он готовится так: обжарьте на сковородке 200 г муки. В говяжий бульон (литр) положите 200 г сливочного масла, мелко порезанный лук, обжаренную муку и варите, помешивая, чтобы не образовывалось комков. В конце варки должна получиться однородная масса. Немного остудите ее и добавьте 400 г сметаны. Размешайте.

Залитое соусом мясо присыпьте сверху тертым сыром и поставьте в духовку на 20 минут.

## ГРУДИНКА С НАЧИНКОЙ



Если вам захочется удивить своих гостей чем-то необычным, приготовьте фаршированную грудинку.

Сначала начинку: разотрите фарш: возьмите 200 г отваренного риса, покрошите три сваренных вкрутую яйца, покрошите три сваренных лука. Перемешайте зелень и пассерованный лук. Начините этим фар-

шем баранью грудинку. Выложите на противень и поставьте выпекать в духовку.

Готовую грудинку выложите на блюдо. В качестве гарнира подайте порезанный кружочками обжаренный картофель, маринованные грибы, маслины, зеленый горошек, перец.

## ЗАЛИВНАЯ РЫБА



Нарежьте небольшими кусочками говядину, слегка отбейте. На дно глиняного горшочка положите сливочное масло. Заполните горшочек мясом вперемешку с ломтиками картофеля, очищенными от кожицы и порезанными баклажанами. Добавьте чеснок, соль, перец по вкусу, сверху положите помидор и поставьте в духовку. Запекайте на среднем огне час-полтора. Готовое блюдо подается в горшочках.

## ЧАНАХИ В ГОРШОЧКЕ



Рыбу (лучше брать средних размеров) посолите, поперчите и обжарьте в масле. Возьмите 40 г желатина, замочите в литре воды и оставьте набухать на час. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения, снимите с огня, добавьте лавровый лист и укроп.

Вылейте желе на противень, уложите на него обжаренную рыбу, украсьте маринованными грибами, консервированной кукурузой, крабовыми палочками, маслинами, лимоном, чесноком и дайте застыть.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### КУРИНЫЕ ФАНТАЗИИ

Вам потребуются 3-4 небольших куриных окорочка. Аккуратно снимите с них сначала кожу, затем мясо. Мясо мелко порубите ножом. На растительном или сливочном масле пожарьте мелко нарезанный лук и шампиньоны - граммов 200. Дайте остыть и смешайте с куриным фаршем. Добавьте яйцо.

Часть фарша сформируйте в небольшие котлетки и заверните в куриную кожицу. Если кожица порвалась, ее можно аккуратно зашить обычной ниткой или обвязать. Главное, не забудьте эту нитку потом вынуть. Получившиеся котлетки пожарьте на растительном масле. Лучше на кукурузном.

Из оставшегося фарша также сделайте круглые котлетки-шарики. Обваляйте их сперва в муке, потом в яйце и, наконец, в панировочных сухарях и тоже зажарьте.

На гарнир отварите картофель - целиком небольшие клубни. В воду для аромата добавьте чеснок, 1-2 кубика куриного бульона, зелень петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком. Картофель выложите на блюдо, украсьте его хорошо подрумяненным луком. По краю красиво разложите куриные котлетки.

Ирина ПУГАЧЕВА.  
Сочи.

### МОРКОВЬ ПИКАНТНАЯ

Килограмм моркови помойте, почистите и мелко порежьте соломкой. Можно потереть на терке. Посолите, поперчите по вкусу. Растительное масло накалите и остудите. Смешайте морковь и масло, добавьте уксус по вкусу, тертое яблоко и 1-2 зубчика чеснока. На 4 часа поставьте эту массу под гнет - и морковь готова.

### РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуются полкилограмма любой рыбы. Освободите ее от костей и мелко порубите. Добавьте 1 яйцо и 2 яйца.

### РЫБНЫЕ ПИЛЕТКИ

#### КАЛЬМАРЫ В СМЕТАНЕ

Это горячая закуска, и подавать ее на стол надо сразу, посыпав зеленью.

Продукты для трех порций: 200-250 г кальмаров, крупная луковица, немного грибов, сыр по вкусу.

Очистите кальмаров от пленки, промойте, нарежьте соломкой и положите в один слой на горячую сковородку с маслом. Быстро обжарьте, добавьте пассерованный лук с грибами, сметанный соус, перец и соль по вкусу. Доведите до кипения, затем переложите в маленькие сковородочки, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке до румяной корочки.

Сметанный соус делается так.

Возьмите 250 г сметаны, немного сливочного масла,

#### ХИНКАЛ

Это восточное национальное блюдо готовится, как правило, из баранины. Но можно использовать и любое другое жирное мясо или птицу.

Отварите мясо и выньте его из бульона. Приготовьте пресное, как для пельменей или лапши, тесто. Раскатайте его тонко и нарежьте квадратиками. Отварите их в кипящем бульоне, выньте шумовкой и разложите на большом блюде. Мясо разрежьте на куски и положите в центре. Отдельно подайте горячий бульон и чесночный соус.

Для его приготовления растолките и разведите бульоном чеснок с солью. Добавьте томат-пасту или протертые помидоры.

это в горячую сметану. Тщательно размешайте, если не было комков, посолите, добавьте прокипяченые мелко порезанные помидоры.

#### КОТЛЕТЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

Возьмите 250 г любой рыбы, немного сливочного масла, немного сыра, 2 зубчика чеснока, одну большую картофелину, консервированный зеленый горошек.

Рыбу почистите, освободите от костей, нарежьте на тонкие куски. Сыр натрите, хорошо отожмите и посолите. На середину каждого кусочка выложите начинку из тертого сыра, кусочка масла, чеснока и зелени петрушки. Сварните рулетики, запанируйте в яйце и муке и обжарьте в большом количестве растительного масла.

Особенно эффектно подать к столу с пожаренными кружочками картофеля и зеленым горошком.

### ВОСТОК - ДАВОТОНКОЕ

#### ТОНИКИЙ СЛОЖНЫЙ КЛЕБ

Замесите пресное тесто из воды и муки, добавьте его как можно больше. Смажьте растопленным маслом и равномерно выложите на него кусочки и украсьте. Затем закатайте тесто, сверните в круг, концы его зажмите, сделайте дырочки, дайте ему постоять 10 минут.

#### ХАЛВА ИЗ ОРЕХОВ

Вам потребуются 250 г меда, полкилограмма очищенных грецких орехов.

Очищенные орехи обжарьте, очистите от шелухи, растирая руками. Мед тоже пожарьте. Проверьте его готовность, капнув каплю меда в холодную воду. Если мед загустеет, значит, он готов.

Снимите мед с огня, всыпьте в него орехи и перемешайте. Пока халва не остыла, быстро выложите ее в посуду, смазанную маслом.

Аминат ХАБИБУЛЛАЕВА.  
г.Хасавюрт, Дагестан.

#### БЫСТРЫЙ ПИРОГ

Возьмите стакан любого варенья (без косточек), чайную ложку соды, стакан кефира, полстакана сахара, 2 яйца, 2,5 стакана муки.

Положите в варенье соду, перемешайте и дайте постоять 5 минут. Затем в эту смесь добавьте кефир, яйца, сахар и муку. Перемешайте - тесто получится чуть гуще, чем для оладий. Выложите его на противень или на сковородку, смазанную растительным маслом.

Печется пирог быстро - 20-25 минут.

#### СУХОФРУКТЫ С ОРЕХАМИ

Вымойте и просушите сухофрукты - груши, яблоки, малину. Пропустите их через мясорубку, перемешайте с медом и обваляйте в сточенных грецких орехах. Пирожки можно приготовить и в духовке.

И вкусно, и полезно!

Марина ГАНИНА.  
Саратов.

вареных сухарей, столовую ложку сливочного масла или маргарина, половинку лимона, соль, сахар, перец по вкусу.

Квашеную капусту отожмите от рассола и соедините с предварительно обжаренными

лук и морковью, лимона.

#### КОТЛЕТКИ ИЗ МОРКОВКИ

Килограмм натертой моркови, тертая морковь смешайте с таким же количеством сахара и пост.



морковь и масло, добавьте  
сус по вкусу, тертое яблоко и  
1-2 зубчика чеснока. На 4 часа  
поставьте эту массу под гнет - и  
морковь готова.

### РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуется полкилограмм фарша любой рыбы. Особенно хороша треска или красная рыба. Еще - 1 или 2 яйца, немного размоченного белого хлеба.

Смешайте фарш с отжатым хлебом, добавьте по вкусу специи: перец, соль, мелко рубленную зелень. Слепите котлеты и пожарьте их на растительном масле. Затем сложите котлеты в жаровню, подлейте немного воды, добавьте столовую ложку майонеза и хорошенько пропарьте котлеты под крышкой. Есть можно и в горячем, и в холодном виде.

### МЯТНЫЕ ПРЯНИКИ

Возьмите 0,5 кг сахара, 0,5 л кефира или просто скисшего молока, 1-2 столовые ложки мятного сиропа или чайную ложку мятных капель, чайную ложку соды, муку.

Сахар растворите в кефире, добавьте соду, мятные капли и муку - сколько возьмет. Замесите довольно крутое тесто и раскатайте его толщиной в 1 см. Вырежьте пряники с помощью стакана или фигурных формочек. Можно покрыть пряники глазурью, можно оставить как есть. А выпекайте обязательно в глубокой, накрытой крышкой посуде. Так пряники станут мягкими.

Татьяна ТОМЕНКО,  
г. Вятчинск  
Камчатской области.

## ЖЕНУШКИН ПИРОГ

Этот пирог я пеку на 8 Марта. Всем нравится, а жене - особенно. Для начинки беру свеклу, но подойдет и морковь, чернослив да и любое варенье.

Возьмите 200 г ржаного хлеба, вареную свеклу средней величины, луковицу, яйцо. Натрите свеклу на терке. Лукови-

цу порежьте и обжарьте. Хлеб покрошите и залейте небольшим количеством воды. Смажьте сковородку жиром и обсыпьте сухарями. Отожмите хлеб и половину полученной массы выложите в сковородку. Лук перемешайте со свеклой и положите сверху. Закройте второй половиной хлебной массы. Взбейте яйцо с небольшим количеством воды и залейте пирог. Запекайте в духовке до готовности.

Иван УРБАЕВ,  
с. Старая Лебежайка  
Саратовской области.

## САЛЬТИСОН ИЗ ОКОРОЧКОВ

Вам потребуется килограмм куриных окорочков - 4-5 штук.

Отделите мясо от костей, посолите, поперчите по вкусу. Засыпьте пачкой желатина (25 г). Туда же добавьте 5-6 долек мелко нарубленного чеснока, все перемешайте и уложите в пустой картонный пакет из-под молока. Получившийся "контейнер" поставьте в кастрюлю с водой, не доливая сантиметра три до края пакета, и кипятите минут 45 - час. Затем аккуратно выньте пакет из воды. Когда его содержимое остынет - сальтисон готов. Освободите его от картонной оболочки. Вкусно и красиво!

Эмма ГУРЕЕВА,  
Челяб.

Рыбу почистите, освободите от костей, нарежьте на тонкие куски граммов по 80, хорошо отбейте и посолите. На середину каждого кусочка выложите начинку из тертого сыра, кусочка масла, чеснока и зелени петрушки. Сверните рулетики, запанируйте в яйце и муке и обжарьте в большом количестве растительного масла.

Особенно эффектно подать к столу с пожаренными кружочками картофеля и зеленым горошком.

Раиса ГУЛИНА,  
г. Рязань  
Рязанской области.

### СОЛЯНКА МЯСНАЯ НА СКОВОРОДКЕ

На 4 порции возьмите 300 г мякоти говядины или свинины, 100 г сосисок или сарделек, 100 г копченого окорока или ветчины, 2-3 соленых огурца, полкилограмма квашеной капусты, 2-3 столовые ложки кулинарного жира, морковь, 2-3 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 2-3 столовые ложки паниро-

Печень нарежьте на кусочки, обжарьте с луком, морковкой и сапом-шипом. Добавьте перец и соль. Все эту массу пропустите через мясорубку два раза. В паштет постепенно добавляйте, вымешивая, горячее молоко и размягченное сливочное масло.

## ПАШТЕТНЫЕ ТЕЖИКИ

Слепите большого "ежика"-маму и несколько маленьких "ежат". Возьмите большое красивое блюдо, посыпьте его мелко порубленной зеленью и сверху расставьте "ежиков".

Теперь сделайте "колючки". Натрите на терке замороженное сливочное масло или белок яиц, сваренных вкрутую, и облепите ваших "ежиков".

Александра САВЕЛЬЕВА,  
д. Фролово  
Калужской области.

5 минут. Затем в эту смесь добавьте кефир, яйца, сахар и муку. Перемешайте - тесто получится чуть гуще, чем для оладий. Выложите его на противень или на сковородку, смазанную растительным маслом.

вочных сухарей, столовую ложку сливочного масла или маргарина, половинку лимона, соль, сахар, перец по вкусу.

Квашеную капусту отожмите от рассола и соедините с предварительно обжаренным луком, морковкой и томатной пастой. Добавьте немного воды, кулинарный жир и тушите час. Отдельно обжарьте мелко нарезанное мясо, окорок или ветчину, сосиски или сардельки. Туда же добавьте нашинкованные огурцы, оставшуюся томат-пасту, немного воды и тушите. Затем возьмите глубокую сковородку и смажьте ее жиром. Капусту и мясные продукты разложите слоями. Сверху посыпьте сухарями, залейте растопленным маслом и запекайте в духовке. Готовую солянку украсьте

влияние толченых орехов, придав конфетам произвольную форму.

И вкусно, и полезно!  
Марина ПАНИНА,  
Саратов.

### КОНФЕТКИ ИЗ МОРКОВКИ

Полкилограмма натертой на мелкой терке моркови смешайте с таким же количеством сахара и поставьте на слабый огонь. Варите, пока не образуются кашица. Охладите и для аромата добавьте тертую цедру одного лимона, ванилин, несколько капель фруктового сиропа. Если конфетками будут лакомиться взрослые, не помешает добавить немного рома или коньяку. Хорошенько все вымешайте, скатайте шарики величиной с грецкий орех и обваляйте в сахаре или в смеси сахара и орехов.

Анна КУРГУЗОВА,  
Ногочеркасск Ростовской области.

## ТВОРОЖНЫЙ "НАПОЛЗЕН"

Возьмите 250 г творога, 2 яйца, стакан сахара, чайную ложку соды. Все хорошо перемешайте и поставьте в термометре на 40 минут. Масса должна подняться и стать пышной. Теперь добавьте муку и замесите такое тесто, чтобы оно не липло к рукам. Испеките коржи.

Приготовьте заварной крем. В поллитре молока размешайте 2 яйца, стакан сахара и 3 столовые ложки муки. Все время помешивая, доведите до кипения. Немного остудите и кремом промажьте коржи и оставьте на несколько часов. Верхний корж и бока можно украсить крошкой грецкого ореха или специальной присыпкой для тортов.

Ольга СКИБО,  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.

Купите  
пожалуйста



наша  
экспертница

ЧЕ-  
ЛОВЕК  
ЛЕНЬ

Вместо того чтобы почистить апельсин и, разделив его на дольки, насладиться его свежим вкусом, млея от мысли, сколько витаминов при этом попадает в организм, человек норовит избавиться даже от этого приятного занятия. И просто наливает в стакан сок, который производители называли апельсиновым, и, упоная на то, что это так и есть, пьет.

Как ни странно, его надежды в целом небеспочвенны. Действительно, в стакане сока и живом фрукте содержание витаминов практически одинаково. Но только при условии, что вам попался стопроцентный натуральный сок. И тогда, например, витамина С в стакане апельсинового сока оказывается примерно столько же, сколько и в ста граммах съедобной части апельсина - от 50 до 70 миллиграммов. Кстати, именно такое количество обеспечивает суточную потребность взрослого человека в этом витамине.

### ЧТО ВКУСНЕЕ?

Сок, только что отжатый из апельсина или из пакета? По содержанию витаминов и минеральных веществ они идентичны. А по вкусу многие предпочтут напиток из концентрированного сока. Дело в том, что при его производстве используются ароматические вещества, содержащиеся в кожуре плодов. И это придает им большую вкусовую насыщенность. А отжав сок вручную или с помощью соковыжималки, кожуру мы, как правило, выбрасываем.

И тем не менее вряд ли соки могут

апельсина, в той же кожуре. В идеале хорошо было бы совмещать поглощение разнообразных фруктов и утоление жажды столь же разными соками.

### СОК СОКУ РОЗНЬ

Но при этом не стоит забывать, что витаминами, углеводами и минеральными веществами богаты только стопроцентные натуральные соки, а таких на нашем рынке не так уж много. Хотя почти на каждом пакете написано, что это натуральный продукт, подобные обещания, к сожалению, ничего не гарантируют. Даже наличие неподдельного сертификата нередко не спасает от возможного "афрон-та". И не потому, что

предприимчивые изготовители подкупили экспертов. Просто испытательные лаборатории при оценке качества соков руководству-

напитка его идет около 200 граммов. При расчете цены одного пакета придется прибавить производственные, транспортные, торговые расходы, отчисления на налоги и так далее. И тогда

станет ясно - если вы платите за литр сока меньше шести рублей, то он вряд ли окажется натуральным продуктом.

По международным стандартам при производстве стопроцентных натуральных соков запрещено использовать консерванты. Соки сохраняются благодаря

не может гарантировать натуральность продукта.

Ведь важно не только наличие в соке, скажем, тех или иных кислот, но и то, в каких концентрациях они содержатся, каково их соотношение с другими компонентами. Два года назад в нашей стране началась разработка норм, отвечающих мировым стандартам. Но они до сих пор не утверждены.

### СКУПОЙ ПЛАТИТ ДВАЖДЫ!

В некоторой степени о натуральности напитка можно судить по его цене. Так, нынче на мировом рынке одна тонна концентрированного апельсинового сока стоит 1100 долларов. На приготовление одного литра

напитка, предъявляемым к натуральному апельсиновому соку, следовательно, 100-процентным соком называться не мог. Лишь его органолептические показатели признаны удовлетворительными.

Вкус, запах и цвет сока "Сокус" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, АО "Останкинский молочный комбинат", г. Москва, Россия. Маркировка: употребить до 04.04.98. Цена 6500 рублей) эксперты сочли хорошими. Но подвело заниженное содержание растворимых сухих веществ по сравнению со стандартным, принятым ЕС. Поэтому этот продукт не смогли признать натуральным.

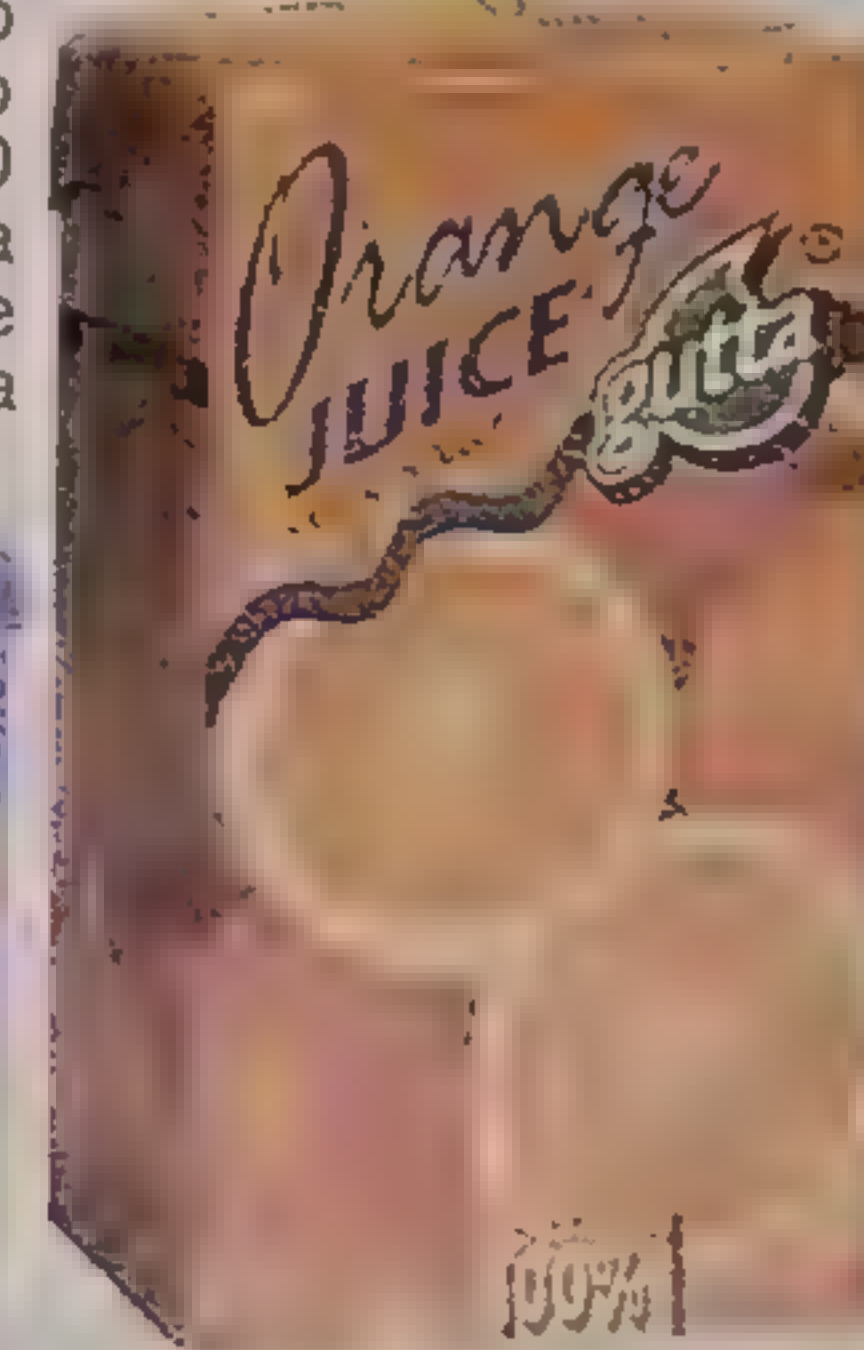
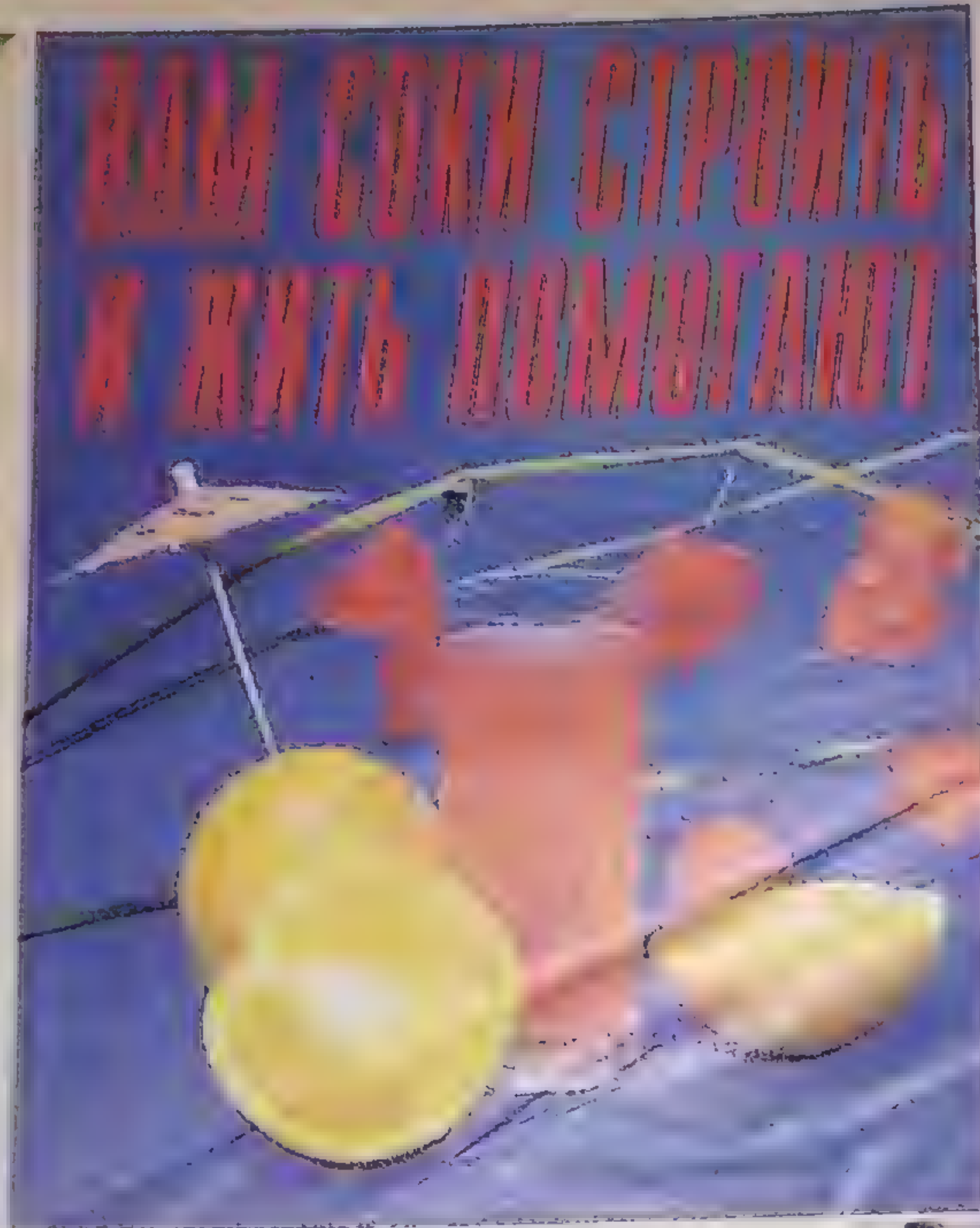
Аналогичная ситуация с соком "Довгань" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, ОАО "Лактис", г. Великий Новгород. Маркировка: употребить до 16.01.98. Цена 7500 рублей). Но помимо этого сок не выдержал органолептическую проверку.

Эксперты не усомнились в натуральности сока "Sunpride" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, произведен в России для "Гербер Фудс". Маркировка: употребить до 19.04.98. Цена 9000 рублей). Но они невысоко (на "троечку") оценили его органолептические параметры. Как и сок "Gutta" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, Gutta Ltd, г. Рига, Латвия. Маркировка: использовать до 15.08.98. Цена 6500

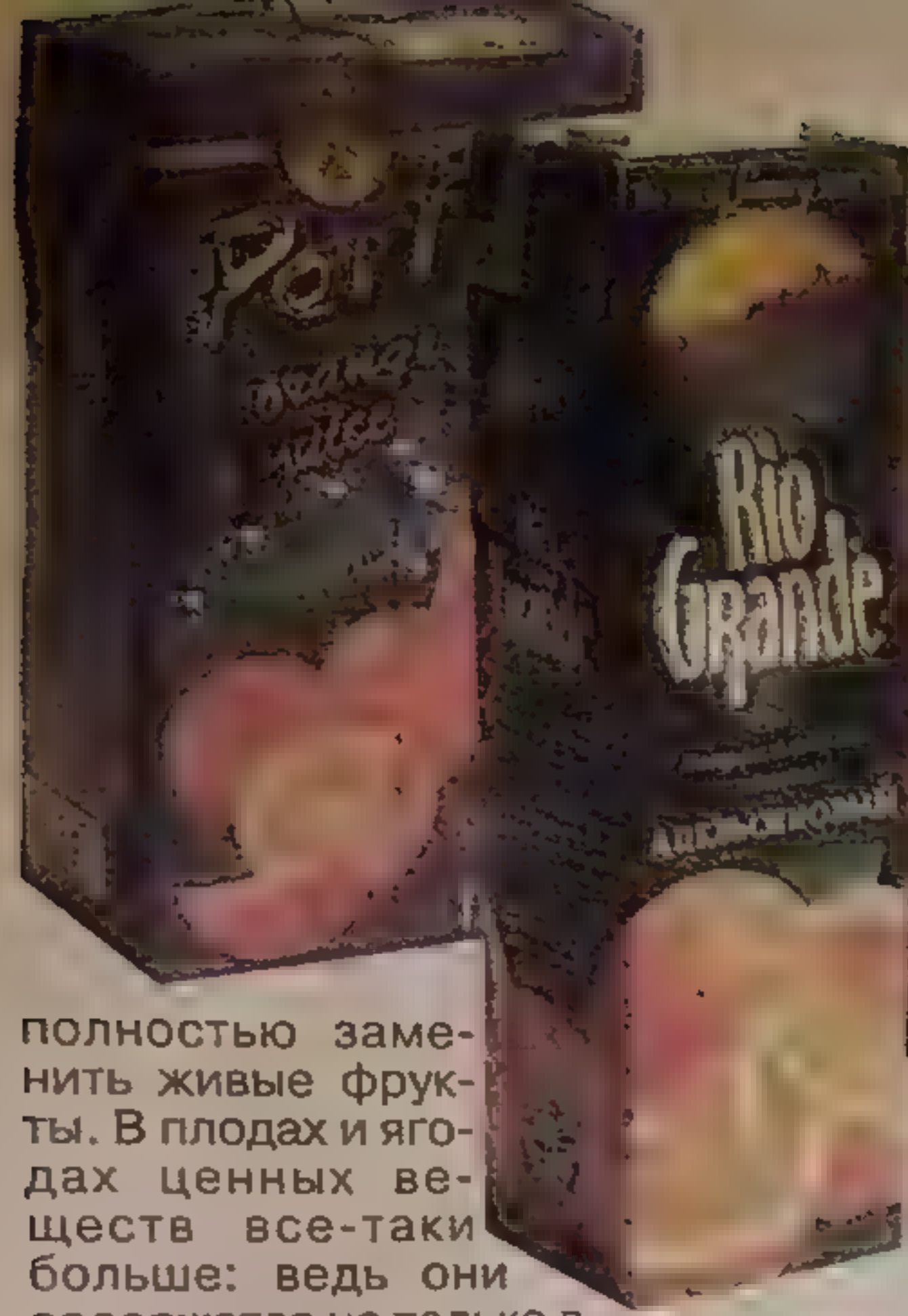
рублей). А также сок "Party" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, ПФК "Бэста", г. Москва, Россия. Маркировка: 07.07.98. Цена 6500 рублей).

Зато насчет сока "Amtel" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, совместная российско-английская компания "Амтел софт дринкс". Маркировка: 07.07.98. Цена 6500 рублей).

Зато насчет сока "Amtel" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, совместная российско-английская компания "Амтел софт дринкс". Маркировка: 07.07.98. Цена 6500 рублей).







полностью заменить живые фрукты. В плодах и ягодах ценных веществ все-таки больше: ведь они содержатся не только в съедобной части фруктов, которая используется при приготовлении сока, но и в нерастворимых частях плода, например в перепонках, "одевающих" дольки

сожалению, ничего не гарантируют. Даже наличие неподдельного сертификата нередко не спасает от возможного "афрон-та". И не потому, что предприимчивые изготовители подкупили экспертов. Просто испытательные лаборатории при оценке качества соков руководствуются существующими законодательными нормами. А на сегодня они таковы, что фальшивки практически неуловимы. Так, в сертификате пишется: "Продукция идентифицирована должным образом". Это означает, что эксперт оценил внешний вид, запах, вкус, определил кислотность сока (проверил органолептические и простейшие физико-химические показатели), а также маркировку и сопроводительную документацию. И с чистым сердцем подписал документ. Но если он не провел анализ природных компонентов соков, как раз тех, которые подделать практически невозможно, то

расходы, отчисления на налоги и так далее. И тогда станет ясно - если вы платите за литр сока меньше шести рублей, то он вряд ли окажется натуральным продуктом. По международным стандартам при производстве стопроцентных натуральных соков запрещено использовать консерванты. Соки сохраняются благодаря специальной упаковке и тепловой обработке - она длится всего 15-20 секунд при температуре 90-95 градусов. Витамины при этом сохраняются.

### АПЕЛЬСИН ПОКРАСНЕЛ... ОТ СТЫДА

Далеко не все апельсиновые соки, закупленные испытательной службой журнала "Спрос", выдержали даже простую органолептическую проверку, не говоря уже о более серьезных анализах.

Так, сок "Tropikola" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, ПТК "Салют", г. Москва, Россия. Маркировка: годен до 23.06.98. Цена 6500 рублей - закупки проходили до деноминации) по нескольким физико-химическим параметрам не соответствовал требова-

вый сок, объем 1 литр, ПФК "Бэста", г. Москва, Россия. Маркировка: 07.07.98. Цена 6500 рублей).

Зато насчет сока "Amtel" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, совместная российско-английская компания "Амтел софт дринкс". Маркировка: использовать до 19.05.98. Цена 6500 рублей) эксперты не сомневались: продукт нельзя считать 100-процентным натуральным соком - несколько физико-химических параметров не соответствуют требованиям. По органолептике сок сочли удовлетворительным. Аналогично оценили сок "Лактис" (сок апельсиновый натуральный, объем 0,2 литра, АО "Лактис", г. Новгород, Россия. Маркировка: употребить до 11.05.98. Цена 2200 рублей).

Один из немногих заслужил хорошую оценку по органолептическим показателям сок "Rio Grande" (100-процентный апельсиновый сок, объем 1 литр, компания "Вимм-Биль-Данн", ЗАО "Гранде-В", г. Москва, Россия. Маркировка: употребить до 08.07.98. Цена 15000 рублей). Не вызвала сомнений и его натуральность.

Я работаю в городе Каменск-Уральский экономистом в УПК "Комбинатторгтехника". Раньше рабочие по обслуживанию электронной техники за разъездной характер работы получали проездные билеты ежемесячно. С 1992 года им не стали выдавать деньги на проезд. Последнее время зарплата снизилась до 300-500 новых рублей, а проездные в нашем городе стоят 140 рублей. Что остается на пропитание? Рабочие сильно возмущены. Как им помочь?

Людмила ТОРОХТИЙ.  
г. Каменск-Уральский Свердловской области.

## ПРОЕЗДНОЙ В УЩЕРБ ЖЕЛУДКУ

К сожалению, в данной ситуации работникам предприятия может помочь только администрация завода или профсоюзный комитет (если такой у вас существует), так как оплату проездных билетов осуществляют из бюджета предприятия. Необходимо учитывать это пожелание при составлении коллективного или индивидуальных трудовых договоров работников с предприятием. В существующий коллективный договор можно вносить изменения или дополнения по согласованию с администрацией предприятия.

В случае уклонения представителей администрации, уполномоченных вести переговоры, от участия в переговорах по заключению, изменению или дополнению коллективного договора, соглашения или за нарушение сроков проведения указанных переговоров, необеспечение работы соответствующей комиссией в определенные сторонами сроки ст. 41, КЗоТ РФ им предусмотрены санкции: штраф в размере от 10 до 50 минимальных окладов.

## ЧТО ПОЛОЖЕНО БЕЗРАБОТНЫМ?

Меня уволили с предприятия по сокращению штата, но не сделали расчет. С октября 1996 года на заводе не выдают зарплату. Как и где я могу требовать получения своих денег? Напишите о правах безработных.

Елена.  
г. Киров.

Чтобы получить причитающуюся вам заработную плату, не выплаченную предприятием, вы должны обратиться в суд по месту нахождения ответчика, то есть вашего предприятия. При составлении искового заявления необходимо требовать наложения ареста на банковский счет и имущество предприятия.

После увольнения с работы вам нужно зарегистрироваться на бирже труда. Чтобы стаж не был прерван, это надо сделать в течение 14 дней со дня увольнения. Биржа труда поможет подыскать вам работу. А пока вы ее не найдете, вам будут выплачивать пособие по безработице согласно статьям 30, 40 часть 1,3 КЗоТ.

## В ОТПУСК ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Каким законом руководствуется администрация предприятия при составлении графика отпусков? У меня двое маленьких детей, и нам с мужем (мы работаем на одном предприятии) очень сложно совместить отпуск, чтобы, например, вывезти детей на отдых.

Марина ДАНИЛОВА.  
п. Мурмаши Мурманской области.

Согласно ст. 73 КЗоТ отпуска работникам предприятий предоставляются в течение всего года, с тем

чтобы не нарушался нормальный производственный процесс. Время и очередность предоставления отпуска устанавливаются графиком отпусков, который составляет администрация по согласованию с профсоюзным органом (если такой имеется).

При составлении графика учитывается право отдельных категорий работников на использование отпуска в определенное время. Например, первоочередное право на получение отпуска в летние месяцы предоставляется женщинам, имеющим двух и более детей в возрасте до 12 лет. Так что, если ваши дети еще не достигли этого возраста, то вы имеете право брать отпуск летом. А вот с вашим мужем - сложнее. Тут уж - по усмотрению администрации.

Кстати, летними месяцами на территории РФ считаются май - сентябрь.

Елена КОНЫШЕВА,  
юрист

ООО "Юрист-Консульт".  
Тел. (095) 973-22-15.

Полоса  
подготовлена  
при участии  
журнала  
"Спрос"

Семейный  
адвокат



Из разговора с Наташей выяснилось, что в первые годы после замужества почти все деньги тратились на Диму. Он был студентом, одевался весьма скромненько, и Наташа из любви и из жалости, заявляя "у меня все есть", тут же бросилась одевать ненаглядного супруга. "Мужчина, чтобы сделать нормальную карьеру, обязательно должен хорошо выглядеть, - все время внушала ему она. - А если это получится, то и я буду вполне счастлива". Карьеру ее муж сделал, и довольно успешно. Он научился одеваться в хороших магазинах и выглядит сейчас, словно с обложки модного журнала. А вот она...

Многие женщины пытаются жертвовать собой ради любимого человека, и делают это буквально во всем. Порой принцип "мне ничего не нужно" прочно входит в их жизнь, они следуют ему ежедневно и ежечасно, а потом удивляются: а что же случилось? Почему муж перестал заботиться, стал невнимательным, а разговор о деньгах доводит его до белого каления? Но муж тут совершенно ни при чем. Просто, приучив его к повышенному вниманию и заботе, задаривая его, вы делаете из него капризного эгоистичного ребенка, который привыкает - жена живет ради того, чтобы ему было хорошо, удобно и комфортно.

## СКУПОЙ РЫЦАРЬ

*"Не знаю, что и делать со своим мужем, - рассказывала 30-летняя Наталья, - меня совершенно не устраивает то, что происходит в нашей семье. Кто бы мог подумать, что мой муж такой жадина! Ведь когда мы только поженились - этого не было. А теперь он почти перестал дарить мне подарки, а если и делает это, то по необходимости - в день рождения, 8 Марта, на Новый год. Я пятый год хожу в одном и том же дешевеньком пальто, которое давным-давно все вытерлось, у меня нет ни приличных сапог, ни платья. А он - словно и не замечает этого... Если же я начинаю об этом говорить, он тут же морщится, показывая, как ему неприятен этот разговор..."*

Стоит ли винить супруга, если вы сами навязали ему подобные правила игры? Часто женщина неосознанно таким образом пытается заслужить любовь мужа, показать ему, какая она замечательная. Но на самом деле позиция жертвы приводит к прямо противоположному результату. Ведь если вы сами себя не цените, за что же должен ценить вас супруг?

Если нечто подобное произошло с вами - немедленно принимайте меры. Не считайте,

что мужчина одумается, изменится, и однажды все пойдет по-другому. Ему и в голову не придет менять привычное положение вещей. Чтобы изменилась ситуация - в первую очередь должны измениться вы. Для начала составьте себе список вещей, которые вам необходимы. И постепенно начните покупать то, что вам нужно. Делайте это медленно, но верно, не спеша, но достаточно твердо и целенаправленно. Ваш супруг начнет со временем приучаться, что у вас, как и у любой женщины, есть свои потребности, и что это вполне нормально, когда часть денег уходит на вас. Скорее всего, сначала он будет недоволен, но со временем успокоится, а потом и вовсе будет восприни-

мать это как неизбежную необходимость. Главное - не прерывать процесс!

У 28-летней Ольги немного другая проблема. Ее муж зарабатывает весьма приличные деньги, но не дает Ольге буквально ни копейки! Она не работает, сидит дома с малышом и порой чувствует себя просто в ужасном положении. Самое интересное, что ее Олег человек вовсе не жадный, он все покупает в дом, тратит уйму денег на ребенка, друзей, родственников. Но вот что касается Ольги - здесь он словно становится другим человеком.

Как выяснилось в процессе разговора, отношения у Олега и Ольги давным-давно оставляют желать лучшего. Постоянные

ссоры, конфликты, скандалы. "Я и забыла, когда мы с ним последний раз целовались..." - с горечью признавалась она. Олег, естественно, чувствует, что жене он давно стал не интересен, что она не испытывает к нему никаких чувств. Но для каждого мужчины очень важно чувствовать себя значимым (и не только на службе, но и дома). Когда в семье теплые близкие отношения - все нормально. Но если этого нет, мужчина начинает самоутверждаться другими способами, чтобы показать, кто есть кто, ведь ему важно, чтобы его ценили. Одно из средств напомнить о себе - лишить супругу денег. Таким образом мужчина как бы наказывает свою жену за невнимание к себе.

Что же делать в этом случае? Во-первых, постараться улучшить взаимоотношения. Создать в доме обстановку, в которой бы мужчина чувствовал себя достаточно комфортно. Покажите ему, что он вам нужен, что вы его цените, постоянно говорите ему о том, как много он для вас значит. И каждый раз, если он приносит какой-нибудь подарок или тратит на вас деньги - обязательно благодарите его. Словом, взглядом, своим отношением. Вам это ничего не стоит. А для мужчины является подтверждением его значимости. Если вы будете относиться к нему соответствующим образом, ему в ответ все чаще и чаще захочется выражать вам свою благодарность, и он, естественно, станет к вам гораздо щедрее.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## МУЖ - КОРОЛЬ, ЖЕНА - ПАРЛАМЕНТ

Кто глава семьи? Как наладить пошатнувшиеся отношения? О чем разговаривать с мужем? Эти вопросы часто задают люди психологам. Вот что рассказывает Марина ЭСТЕР, главный эксперт центра психологи-

## ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ

Хочется думать, что мы живем в просвещенном мире. Если судить по количеству книг, публичных лекций и

взросления, а также может быть возбуждающим элементом



# ЖЕНА - ПАРЛАМЕНТ

Кто глава семьи? Как наладить пошатнувшиеся отношения? О чем разговаривать с мужем? Эти вопросы часто задают люди психологам. Вот что рассказывает Марина ЭСТЕР, главный эксперт центра психологических исследований "Гименей плюс".

- Когда у человека болит зуб, он идет к дантисту. Когда что-то не ладится в постели - к сексологу. А если вдруг, как поется в песне, "что-то не так, не так, что-то не удалось" - он обращается к нам.

Характерно: мужчин волнуют проблемы реальные, то есть они предпочитают "решать вопросы по мере поступления". Женщины больше подвержены иллюзорным страхам. Чаще всего разговор начинается с "А что, если...", "Мне кажется, что...". Женщина обращается за помощью, когда есть (или она думает, что есть) угроза семье. И это правильно.

Знаете, я традиционалистка. Не верю в равенство полов ни как психолог, ни как женщина. Наша женщина прежде всего ориентирована на семью. Но с другой стороны, пословица: "Что имеем, не храним, потерявши - плачем", - про многих из нас. Вот они жалуются на то, что муж у них плох, что отношения в семье все хуже и хуже... А между прочим, почти все в семье зависит от женщины. Например, многие почему-то считают, что вполне достаточно проявлять интерес к внутреннему миру мужчины только во время ухаживания. А с мужем разговаривать надо! Говорят, мужчина любит глазами. Не совсем так: они ведь тоже "ушами любят". Только разговаривать с ними надо не о себе, а о нем, любимом и ненаглядном. Мужчина - психосоциальная система, замкнутая сама на себя. И если женщина проявляет к нему интерес, любит его, его дружит, его работу, его собаку и

его рубашки - от такой муж никогда гулять не будет.

Разумеется, это не значит, что надо полностью раствориться в нем. Просто мужчина будет рядом с женщиной до тех пор, пока он ей интересен. Есть такая американская поговорка: у мужчины всегда должен быть полный желудок и пустые... - ну, в общем, он должен быть сексуально удовлетворен.

Мужчины - сильная половина - биологически, генетически - лидеры. Поэтому сегодня, когда много женщин работают в бизнесе, приносят домой солидную зарплату, одна из основных проблем жены - перенос модели поведения с работы на семью. Женщинам один совет рекомендую: где угодно, но в семье оставьте мужу хотя бы иллюзию лидерства.

Я считаю, оптимальный строй для семьи - конституционная монархия. Муж - король, а жена - парламент. Король принимает решения, но парламент может наложить вето. Демократия, особенно такая, как у нас, в семье противопоказана.

А самый страшный тип - феминистка отечественного разлива. Одна из пациенток совершенно серьезно заявила: "Я, говорит, прониклась идеями равноправия и не могу с мужем спать, так как то, что он мной "владеет", противоречит моим принципам". То есть полный финиш! Мы порекомендовали ей перевернуть его на спину и "владеть" самой сколько угодно в полном соответствии с принципами мирового феминизма! Вот вы зря смеетесь - она, между прочим, ушла, просветлев лицом.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

денег уходит на вас. Скорее всего, сначала он будет недоволен, но со временем успокоится, а потом и вовсе будет восприни-

Как выяснилось в ходе разговора, отношения у Олега и Ольги давным-давно оставляют желать лучшего. Постоянные

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

# ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ

Хочется думать, что мы живем в просвещенном мире. Если судить по количеству книг, публичных лекций и доступности консультаций по вопросам брака, мы должны быть прекрасно информированы о сексуальных проблемах. Увы, дело обстоит таким образом, что многие люди и по сей день во всем, что касается секса, доверяют больше домыслам, чем фактам. "ПРЕСС ЭКСТРА" предлагает вам ответить "да" или "нет" на следующие утверждения, а потом сверить свою точку зрения с мнением специалиста.

1. Мастурбация может стать причиной умопомешательства

2. Секс - это самая важная составляющая брака.

3. Чем дольше люди состоят в браке, тем менее волнующими становятся их интимные отношения.

4. Сексуальная жизнь человека к сорока годам практически заканчивается.

5. Ключ к полноценным сексуальным отношениям - в постоянном экспериментировании.

6. Хорошая жена должна уступать сексуальным желаниям своего мужа, даже если они ей не по душе.

7. Полная сексуальная совместимость совершенно необходима в супружеских отношениях для полного счастья.

8. Мужчинам секс нужен больше, чем женщинам.

9. Увлечение сексуальными фантазиями свидетельствует о бедности супружеских отношений.

10. Эпизодические интрижки на стороне часто идут на пользу браку.

А вот что думают по этому поводу сексологи

1. Ложь. Мастурбация обычно является нормальной фазой процесса самопознания в период

взросления, а также может быть возбуждающим элементом сексуальной игры во время любовной близости между взрослыми.

2. Ложь. Сексуальные отношения - это лишь один небольшой элемент счастливой семейной жизни. Человек может быть здоров и счастлив без всякого секса.

3. Ложь. Чем лучше люди узнают друг друга, интимные привычки и особенности партнера, тем большее удовлетворение приносят им сексуальные отношения.

4. Ложь. Физически здоровые супруги способны наслаждаться сексуальной жизнью, даже когда им за восемьдесят.

5. Ложь. Если только привычное поведение не наскучило и не приелось, будет разумно не менять его, особенно в том случае, когда экспериментирование вызывает неприязнь у одного из партнеров.

6. Ложь. Такая позиция может повредить отношениям между супругами, так как муж начинает чувствовать себя мучителем, терзающим молчаливо протестующее тело.

7. Ложь. Для счастливого брака более важна удовлетворенность, нежели полная сексуальная совместимость.

8. Ложь. Женщины испытывают сходное, если не точно такое же сексуальное влечение, что и мужчины.

9. Ложь. Предаваться сексуальным фантазиям - это нормально, полезно и не зазорно, если, конечно, они не начинают преобладать над подлинными переживаниями.

10. Ложь. Амурные приключения на стороне - угроза браку. Часто пострадавшая половина теряет интерес к сексу, даже когда совместная жизнь продолжается. Тот из супругов, кто нарушил брачный обет, живет потом с чувством вины.

Секрет  
Для Амурных



## Здоровье и красота

В последнее время в обычных аптеках наряду с традиционными, аллопатическими, препаратами широко представлены и гомеопатические лекарства. Несколько рекомендаций по использованию гомеопатических гранул ("горошков") и капель дает директор Санкт-Петербургского центра гомеопатии гомеопат с двадцатилетним стажем **Светлана Петровна ПЕСОНИНА**.

- Наши препараты могут принимать все больные, независимо от возраста, потому что в гомеопатических гранулах и каплях содержатся сверхмалые доли лекарственных веществ. А значит, они не могут вызвать в организме негативных последствий - привыкания или передозировки, с последствиями которых бывает труднее справиться, чем с основным заболеванием.

Настоятельно рекомендую людям пожилого и старческого возраста, страдающим сердечной недостаточностью, начинать лечение с гомеопатических средств.

- Что в этом случае рекомендуется принимать?

- Для улучшения кровообращения - **арнику**, а чтобы снять боли за грудиной - **аконит**, каждые пять-десять минут. Но если приступ затягивается, нужно срочно вызвать "скорую помощь".

- Можно ли одновременно пользоваться традиционными и гомеопатическими лекарствами?

- Можно, ибо каждое из них по-своему влияет на болезнь и иммунную систему, а гомеопатические препараты еще и улучшают общее состояние больного. Наши гранулы и капли можно начинать принимать уже на стадии исследования пациентов как укрепляющие и тонизирующие средства.

- Многие внешне здоро-

## ЛЕЧАТ СВЕРХМАЛЫЕ ДОЗЫ ЛЕКАРСТВ

вые люди нередко жалуются на бессонницу или постоянное чувство агрессии по отношению к окружающим. Как им можно помочь?

- Если временная бессонница связана с умственным переутомлением или возбуждением, то перед сном следует принять **белладонну** или препараты, изготовленные на основе кофе. А с агрессией легко справиться **аурум**. Преимущество этих лекарств - они не действуют как депрессанты: голова при этом остается светлой и ясной, никакой сонливости и вялости.

- Некоторые больные горстями едят "горошки", полагая, что так быстрее выздоровеют...

- Конечно, вреда от этого не будет, но и пользы тоже. Гомеопатический метод лечения как раз основан на приеме лекарств небольшими дозами. Если врач правильно подобрал капли или гранулы, то состояние больного улучшится уже через два-три дня. А при острых приступах - сразу после приема лекарства.

- А что предлагают гомеопаты для профилактики и лечения сезонных болезней?

- В настоящее время появилось много отечественных и импортных препаратов от простуды и гриппа: **горошки антигриппина**, немецкий **инфлюцид**, французский **оцилло** и другие. При простом простудном насморке можно воспользоваться **нукс вомика**. В этом случае простуда протекает без осложнений и быстро проходит, не вызывая потливости, слабости и вялости.

К сезонным относятся и некоторые аллергические заболевания. Аллергикам советую начинать профилактику и лечение с гомеопатических средств наряду с диетой и специальным режимом.

В весенне-летние периоды обостряются и неприятные ощущения у женщин, переживающих менопаузу. И прежде чем запастись гормонами, лучше прибегнуть к гомеопатическим средствам, которые не приводят к нежелательным осложнениям, так как не содержат больших лекарственных доз, а потому в отличие от гормонов безвредны.

Беседовала  
Евгения ПЕНОВА.

## Как засыпать без снотворного

Если бессонница не является следствием какого-либо заболевания, попробуйте перед сном сделать десятиминутную ножную ванну. Для этого в два литра теплой воды добавьте стакан водного настоя корня и корневища **валерианы**.

Поможет восстановить сон регулярный прием такого настоя: боярышник - 1 часть, душица обыкновенная, сушеница болотная и чабрец - по 2 части, корень **валерианы** - 3 части, пустырник - 4 части.

Две столовые ложки сбора заливают стаканом кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают и процеживают. Принимают настой по полстакана 2 раза в день - после обеда и перед сном.

Сурия ЯХИМБАЕВА.  
г. Октябрьский, Башкирия.



## ЕШЬТЕ ПОМИДОРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Американские ученые уже много лет исследуют взаимосвязь между заболеванием раком и потреблением различных продуктов питания.

В результате они установили, что действенным средством против этой страшной болезни являются обыкновенные помидоры. У 48 тысяч мужчин, predisposed к появлению зло-

качественной опухоли предстательной железы, риск заболевания уменьшился на 21 процент после введения в их меню свежих помидоров, томатного сока или пиццы с помидорами, которые потребляются по крайней мере дважды в день, пишет журнал "Нейчур".

А.С.

Сейчас очень многие увлекаются фитотерапией -



...и...  
...лекарствами?

- Можно, ибо каждое из них по-своему влияет на болезнь и иммунную систему, а гомеопатические препараты еще и улучшают общее состояние больного. Наши гранулы и капли можно начинать принимать уже на стадии исследования пациентов как укрепляющие и тонизирующие средства.

- Многие внешне здоро-

будет, но и пользы тоже. Гомеопатический метод лечения как раз основан на приеме лекарств небольшими дозами. Если врач правильно подобрал капли или гранулы, то состояние больного улучшится уже через два-три дня. А при острых приступах - сразу после приема лекарства.

- А что предлагают гомеопаты для профилактики и лечения сезонных болезней?

Сейчас очень многие увлекаются фитотерапией - лечением заболеваний с помощью растений. Однако не все знают, что многие лекарственные травы обладают двойным эффектом, и, казалось бы, традиционно рекомендованное средство для вас может оказаться неприемлемым.

О том, какие побочные явления вызывают наиболее распространенные лекарственные растения, рассказывает генеральный директор лечебно-оздоровительного центра "Нина-С" Нина СИДОРЧЕНКО.

**Алрэ** - вызывает прилив крови к органам малого таза, противопоказано при заболеваниях печени, желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и во время беременности.

**Багульник болотный** - ядовит. Внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

**Береза бородавчатая** - раздражающе действует на почки. Отвар и настойку березовых почек в качестве мочегонного средства можно принимать только под контролем врача, причем не очень длительное время.

**Бессмертник** - повышает кровяное давление. При гипертонии его нельзя принимать очень долго.

**Корень валерианы** - нельзя употреблять длительное время и в большом количестве. В таких случаях он вызывает головную боль, угнетает, нарушает деятельность сердца.

**Девясил** - противопока-

зан при беременности и болезнях почек.

**Женьшень** - следует принимать только в холодное время. Может вызвать бессонницу, головные боли, боли в сердце.

**Калина красная** - противопоказана при подагре и болезнях почек.

**Крапива** - без совета врача принимать не рекомендуется. Препараты из этого растения противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, гипертоникам, а также при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки.

**Кукурузные рыльца** - нельзя применять при повышенной свертываемости крови.

**Лимонник китайский** - можно принимать только по назначению врача. Противопоказан при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном давлении, нарушениях сердечной деятельности.

**Лук репчатый** - настойка лука вредна для сердечников и страдающих от болезней почек и печени.

**Полынь** - ядовита, может вызывать судороги, галлюцинации.

обостряются и неприятные ощущения у женщин, переживающих менопаузу. И прежде чем запастись гормонами, лучше прибегнуть к гомеопатическим средствам, которые не приводят к нежелательным осложнениям, так как не содержат больших лекарственных доз, а потому в отличие от гормонов безвредны.

Беседовала  
Евгения ПЕНОВА.

**ЕШЕ ПОМИДОРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

Американские ученые уже много лет исследуют взаимосвязь между заболеванием раком и потреблением различных продуктов питания.

В результате они установили, что действенным средством против этой страшной болезни являются обыкновенные помидоры. У 48 тысяч мужчин, predisposed к появлению зло-

качественной опухоли предстательной железы, риск заболевания уменьшился на 21 процент после введения в их меню свежих помидоров, томатного сока или пиццы с помидорами, которые потребляются по крайней мере дважды в день, пишет журнал "Нейчур".

А.С.

## ШЕЯ ГОЛОВОЙ ВЕРТИТ



Неудивительно, что у нас часто болит шея. Прежде всего на ней покоится пятикилограммовый груз - голова. Кроме того, мы часто перегружаем мышцы шеи, придавая ей неестественное положение, например, прижимая щекой и плечом телефонную трубку к уху, если во время звонка руки оказались занятыми.

Если у вас заболела шея, воспользуйтесь простыми и практичными советами физиолога Вейн ВЕСКОТТ, консультанта журнала "Weight watchers".

- Чтобы сделать растяжку мышц шеи, сядьте и выпрямите спину, глядя прямо перед собой. В течение трех секунд приближайте правое ухо к правому плечу, глядя прямо перед собой и не поднимая плечи. Оставайтесь в таком положении 5 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите с трех секунд пригибайте подбородок к груди. Оставайтесь в таком положении 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. И наконец, посидите несколько

секунд, откинув голову назад.

Чтобы укрепить мышцы шеи, возьмите маленькое полотенце за концы обеими руками. Натяните полотенце позади затылка - там, где кончаются волосы (если у вас стрижка). Медленно наклоняйте голову вперед, затем откиньте ее назад так, чтобы почувствовать сопротивление полотенца. Затем выполните то же самое, держа полотенце у лба и наклоняясь вперед.

Подготовила  
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.



## КОВАРНОЕ СОЛНЦЕ

"Какой прекрасный загар!" - если вас встречают из отпуска таким возгласом, тем самым хотят подчеркнуть, что отпуск проведен хорошо. Действительно, загар стал синонимом удачного отпуска, и мы стремимся загореть, забывая, что излишества в приеме солнечных ванн далеко не безопасны и даже грозят заболеванием раком кожи.

Чтобы выяснить, для кого эта угроза наиболее опасна, сообщает "Пресс Экстра", ученые медицинского факультета Бостонского университета (США) провели опрос среди 2500 лиц старше 16 лет. Среди опрошенных четверть американцев - конечно, белых, темнокожим загорать нет необходимости - заявили, что за год специально загорали более 11 дней. Но только один из четырех

при этом использовал средства защиты в соответствии с рекомендациями врачей для предохранения кожи.

Ответивших на вопросы разбили на три группы: принимавшие солнечные ванны часто, загоравшие иногда и не принимавшие солнечных ванн. Из первой группы только половина заявила, что пользовались солнцезащитными средствами, и лишь четверть - в рекомендованной врачами степени. Как показал опрос, лица с низким уровнем образования и молодежь в возрасте 16-25 лет игнорировали защитные средства. Это тревожит американских врачей, поскольку, как они отмечают, рак кожи в развитой форме чаще всего отмечается у молодых и менее богатых американцев.

Врачи советуют пропагандировать среди молодежи осторожное отношение к загару. А компания "Кристиан Диор" предлагает свою альтернативу - крем "Диор бронза", который после нанесения на кожу придает ей оттенок загара на 3-4 дня. Есть два типа этого крема - для тела и для лица.

## ВСЕГДА КРАСИВА, МОЛОДА

Каждая из нас, женщин, в любом возрасте хочет быть красивой и привлекательной. Поэтому мы недрогнувшей рукой отстегиваем ежемесячно кругленькие суммы из семейного бюджета на дорогостоящую косметику, изводим на себя килограммы крема и литры духов, забывая при этом об одной простой истине: красота начинается со здоровья. Причем своим здоровьем нужно заниматься не урывками, не тогда, когда что-то заболит, а ежедневно, превращая эту работу в удовольствие, в стиль жизни. Тем более что это (наконец-то!) вошло в моду во

Удивительно, но нужно немедленно выбрасывать красивые баночки со своего туалетного столика и искать в здоровом образе жизни очередную и единственную панацею. Косметика нужна, важна и необходима. И особенно для здорового, обновленного организма. Я предлагаю не какую-то отдаленную методику оздоровления - я предлагаю...

ногам. Перевернитесь на живот, опустите голову вниз, обопритесь руками о пол и полежите так 10-20 секунд, как бы заглядывая под кровать. Затем лягте на спину и спокойно подышите. Теперь плотно закройте глаза тыльной стороной рук и с минуту поворачивайте глазами яблоками. Это упражнение способствует восстановлению сетчатки. Откройте глаза и поведите ими вправо-влево, вверх-вниз, вблизи-вдаль.

Помассируйте лицо несколькими нажимами ладоней.

Встаньте с постели на правую ногу и не одевайтесь 3-4 минуты, пусть ваша кожа подышит.

Подойдите к форточке и сделайте 3 глубоких вдоха, стараясь проглотить воздух.

Выпейте стакан воды, предварительно перелив ее несколько раз из одного сосуда в другой - так она обогатится кислородом.

Сходите в туалет.

Сделайте обычную утреннюю гимнастику.

Примите контрастный душ.

Безупречно ухоженные руки подчеркнут вашу женственность, а подобранные в соответствии с формой руки украшения и маникюр сделают руки предметом вашей гордости, утверждают косметологи-консультанты французского журнала "Femme actuelle".

### УЗКАЯ ЛАДОНЬ

Это удлинённая прямоугольной формы ладонь с хрупкими пальцами и узкими ногтями.

**Форма ногтей.** Удлиненные овальные или короткие почти квадратной формы ногти подчеркнут хрупкость и изящество руки.

**Цвет.** Что касается цвета лака для ногтей, он оп-

Хотелось бы поделиться рецептами приготовления целебных масел, которые в нашей семье передаются из поколения в поколение.

## МАСЛО БЫВАЕТ РАЗНОЕ

### Ромашковое масло

Сухие цветки ромашки нужно засыпать в бутылку примерно до половины, залить растительным маслом и настаивать 21 день в темном месте. Это средство поможет избавиться от угрей, прыщей, смягчает и отбеливает кожу лица.

### Масло цветочное

Зверобой, цветки лилы, ромашки, лепестки розы залить маслом и настоять. Помогает при ожогах, ссадинах и ранах, разглаживает морщины.

### Хмелевое масло

Шишки хмеля засыпать в бутылку так, чтобы они заполнили половину объема. Затем доверху залить растительным маслом и настоять. Это масло помогает избавиться от перхоти, снимает зуд, стимулирует рост волос.

### Рейейное масло

Помогает при перхоти, выпадении волос, стимулирует их рост. Корни лопуха измельчить, подсушить, залить растительным маслом и настоять. Лучшего результата можно добиться, если втирать масло в корни волос.

### Крапивное масло

Необходимо при порезах, ранах, для восстановления кожи после травм и ушибов. Крапиву нужно порезать, залить маслом и настаивать в течение трех недель в темном месте.

Наталья ЛОГВИНОВА,  
с. Нагорное, Приморский край.

## ВАШИ РУКИ - ВАША ГОРДОСТЬ



и широкими короткими закругленными ногтями.

### Форма ногтей

Ногти овальной формы, выходящие за контуры пальцев не более чем на 1 мм, придадут вашей руке изящество.

**Цвет.** Вам подойдут яркие, насыщенные цвета. Однако слишком темные тона...



Начинается со здоровья. При чем своим здоровьем нужно заниматься не урывками, не тогда, когда что-то заболит, а ежедневно, превращая эту работу в удовольствие, в стиль жизни. Тем более что это (наконец-то!) вошло в моду во всем мире.

Конечно, не нужно немедленно выбрасывать красивые баночки со своего туалетного столика и искать в здоровом образе жизни очередную и единственную панацею. Косметика нужна, важна и необходима. И особенно для здорового, обновленного организма. Я предлагаю не какую-то отдельную методику оздоровления - я предлагаю вам переосмотреть и изменить свой стиль жизни. Начните прямо сейчас.

Для сохранения красоты и здоровья прежде всего необходим здоровый крепкий сон. Возьмите себе за правило засыпать обязательно до наступления полуночи. Изголовье вашей кровати должно стоять на север, а тело располагаться вдоль магнитного поля Земли. Очень хорошо перед сном погулять минут 30, подышать свежим воздухом. Перед тем как вернуться домой, замедлите шаг; одновременно удлиняя выдох, чтобы вызвать зевоту. Спать необходимо с открытой форточкой. Оптимальная температура в спальне - 18 градусов. По возможности спите обнаженными, лучше теплее укройтесь, чтобы не мерзнуть.

Просыпаться желательно в 6-7 часов утра. Не открывая глаз, улыбнитесь, на вдохе потянитесь, напрягая поочередно мышцы рук, ног, туловища, а на выдохе резко расслабьтесь. Почувствовали приятную легкость во всем теле? Повторите эту процедуру 3-4 раза, она помогает привести мышцы в тонус и способствует хорошему венозному оттоку. Если у вас повышено кровяное давление, то потягивание нужно делать во время удлиненного выдоха. Если же артериальное давление понижено, то делайте это на вдохе.

Не вставая с постели, поднимите вверх прямые ноги и поддержите 10-20 секунд - это усилит венозный кровоток. Дыхание ритмичное.

Сядьте на постели и сделайте несколько наклонов к

Откройте глаза и поведите ими вправо-влево, вверх-вниз, вблизи-вдаль.

Помассируйте лицо несколькими нажимами ладоней.

Встаньте с постели на правую ногу и не одевайтесь 3-4 минуты, пусть ваша кожа подышит.

Подойдите к форточке и сделайте 3 глубоких вдоха, стараясь проглотить воздух.

Выпейте стакан воды, предварительно перелив ее несколько раз из одного сосуда в другой - так она обогатится кислородом.

Сходите в туалет.

Сделайте обычную утреннюю гимнастику.

Примите контрастный душ, промойте глаза, очистите чайной ложкой, желательнее серебряной, язык, почистите зубы. Легко позавтракайте, тщательно пережевывая пищу, примите витамины в таблетках.

Часть пути до работы обязательно пройдите пешком, с наслаждением вдыхая свежий воздух.

В течение дня выпейте мелкими глотками 2 литра воды.

Обедайте не позже 14 часов, не переешьте. Не перегружайте организм жирами и белками. Старайтесь исключить из меню мясные бульоны.

Ужинайте не позже 19 часов. Запомните, что белковую пищу лучше употреблять на завтрак, так как за ним следует активная часть дня, а белки стимулируют как умственную, так и физическую деятельность. На ужин следует употреблять пищу, больше содержащую углеводы. За час до сна выпейте стакан кефира. Один раз в неделю делайте очистительную клизму и выпивайте 1-2 таблетки активированного угля.

Очень желательно, особенно для тех, кто страдает избыточным весом, проводить разгрузочные дни - в течение 18 часов не употреблять ничего, кроме минеральной воды без газа.

Этот распорядок дня можно обогатить какими-то личными, индивидуальными приемами. Но если вы примете его за основу и превратите в стиль жизни, очень скоро это не замедлит сказаться и на вашей внешности, и на вашем здоровье. Будьте всегда молоды и красивы.

Ольга Смирнова,  
косметолог.

"Femme actuelle".

## УЗКАЯ ЛАДОНЬ

Это удлиненная прямоугольной формы ладонь с хрупкими пальцами и узкими ногтями.

**Форма ногтей.** Удлиненные овальные или короткие почти квадратной формы ногти подчеркнут хрупкость и изящество руки.

**Цвет.** Что касается цвета лака для ногтей, он определяется только вашей фантазией. Если вы предпочитаете стиль натюрель, используйте различные оттенки перламутрового, бежевого, розового.

**Украшения.** Природная элегантность руки этого типа позволяет любые украшения, кроме слишком массивных

## ЛАДОНЬ МУЖСКОГО ТИПА

Квадратная ладонь с довольно длинными пальцами и широкими квадратными ногтями.

**Форма ногтей.** Слегка округлите естественную форму ногтей так, чтобы они лишь немного выходили за контуры пальцев.

**Цвет.** Смело экспериментируйте с цветом. Наносите лак, оставляйте узкую незакрашенную полосу по краям ногтевой пластины.

**Украшения.** Кольца круглой формы - наилучшее решение для руки данного типа. Если вы носите единственное кольцо, предпочтительнее будут крупная жемчужина, полусфера, цветок или красивый овал. Если колец на руке несколько, расположите их, чередуя крупные и мелкие камни.

## ПОЛНАЯ ЛАДОНЬ

Слегка припухшая ладонь с короткими пальцами и узкими ногтями.

**Форма ногтей.** Удлиненные овальные ногти оптически удлинит вашу ладонь.

**Цвет.** Наиболее выигрышно будет смотреться лак светлых пастельных тонов - бежевых, розовых (как с перламутром, так и без него) оттенков, которые оптически увеличивают ноготь.

**Украшения.** Элегантное и простое кольцо как нельзя лучше подойдет вам. Украшение в восточном стиле подчеркнет вашу индивидуальность.

## ШИРОКАЯ ЛАДОНЬ

Ладонь округлой формы с короткими пальцами



ногтями.  
**Форма ногтей.** Ногти овальной формы, выходящие за контуры пальцев не более чем на 1 мм, придадут вашей руке изящество.

**Цвет.** Вам подойдут яркие, насыщенные цвета. Однако слишком темные тона оптически уменьшат ноготь. Наносите лак, оставляйте узкую незакрашенную полосу по краям ногтя, это сделает его более узким.

**Украшения.**

Вашим пальцам идеально подойдут элегантные кольца с камнем удлиненной формы: овал, ромб или узкий прямоугольник (на среднем пальце). Избегайте широких колец и массивных перстней с печатью.

## В зависимости от тона кожи:

- Если ваши руки легко краснеют, избегайте ярко-красных, оранжевых тонов. Используйте лак черничного, бежевого оттенков.

- Если у вас белая кожа, вам подойдут серебро и камни холодных тонов.

- При матовой смуглой коже хорошо смотрятся золото и камни теплых тонов.

**Цвета камня и лака должны гармонировать:**

**Рубин:** лак рубинового тона.

**Топаз:** лак сливового или фиолетового тона.

**Сапфир:** лак коричневого или бежевого тона.

**Аметист:** рискните попробовать оранжевые тона.

**Изумруд:** лак алого цвета подчеркнет красоту камня.

**Бриллиант:** любые тона.

Подготовила  
Елена  
ПИМЕНОВА.

Свет мой,  
сергеевич



ПОЛЕЗНО  
И МОДНО

# СЕРЕБРЯНОЕ ЛЕТО

Так назвала свою новую коллекцию краснодарская художница по костюмам Вера ЕРШОВА. Ее увлечение народным костюмом вылилось в интерпретации темы славянского стиля в современном платье. Художница убеждена: женщина не должна позволять капризной моде играть собой:

- Нужно быть красивой по-своему, по-родному. Не по-западному, не по-восточному, а именно по-нашему, по-русски, мягко и неповторимо.

Коллекция Ершовой немногочисленна.

Образ

меняется едва уловимым появлением-исчезновением в платье

одной-двух едва

приметных деталей.

Эти очень сдержанные модели характеризуют внутренняя красота и достоинство.



Когда Король-Солнце вошел в зал приемов, все присутствующие невольно зажмурились - так сверкал и переливался его новый выходной наряд. Огни свечей отражались на драгоценных камнях, нашитых на его камзол, и на бриллиантовых пряжках, украшавших туфли на высоких красных каблуках. Именно Людовик XIV ввел в моду такой каблук, и эта мода дожила до наших дней.

**КАБЛУК МОЙ -  
ВРАГ МОЙ**

Сейчас дизайнеры обуви предлагают женщинам высокие каблочки-шпильки высотой до 10-12 сантиметров. Они, бесспорно, хороши на приемах и танцевальных вечерах, но как-то ходить на них по улице и целый день не снимать на работе!

- Если бы поставили рядом модные туфельки на тонюсеньких каблочках и пару старинных лаптей и спросили бы, какая обувь полезней, я без колебаний указал бы на лапти, - говорит ортопед Владимир Баскаков. - Мы, специалисты, оценивая обувь, предъявляем к ней определенные требования. Она не только должна защищать ногу от холода и пыли, но и не стеснять движений, не изменять форму стопы и пальцев.

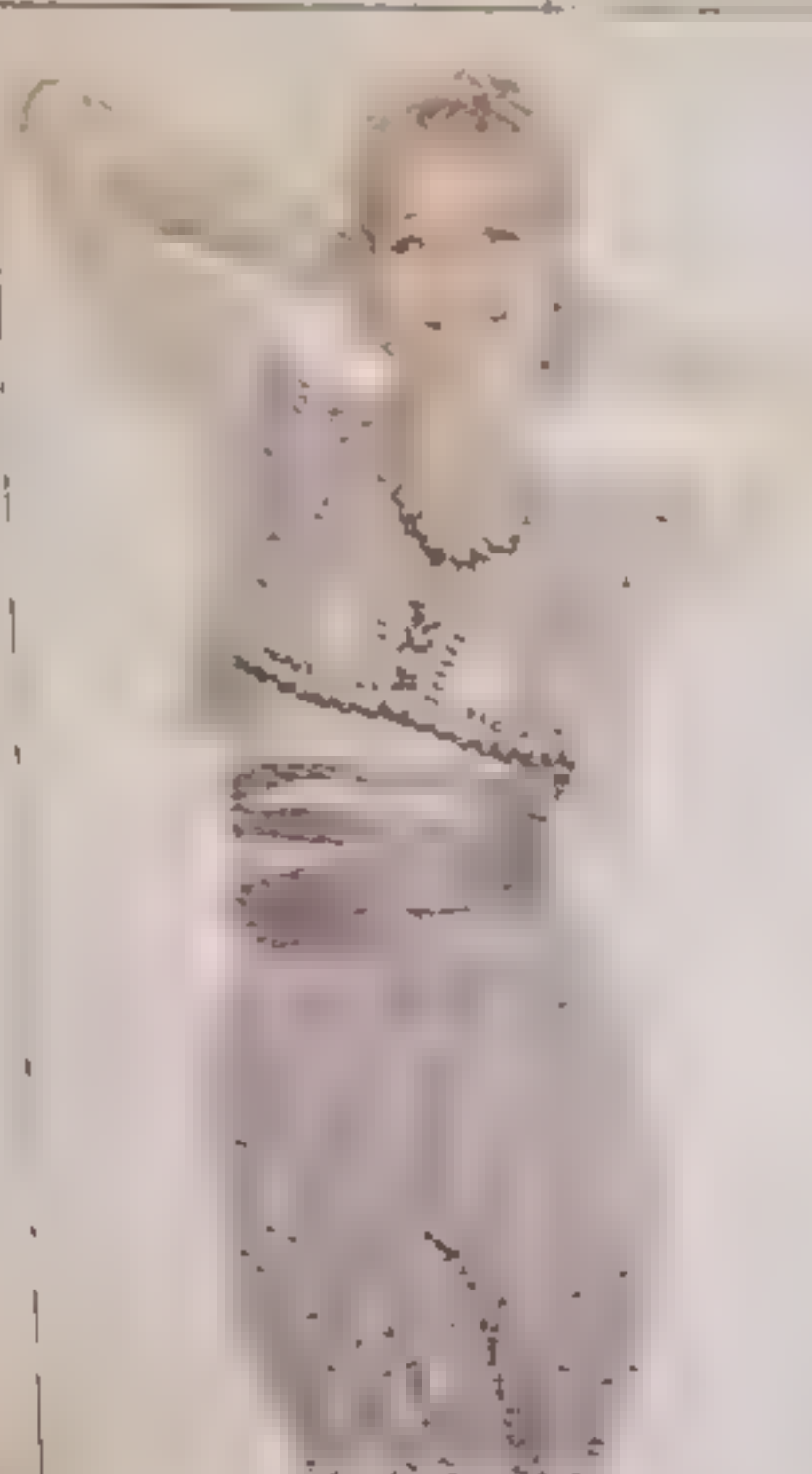
Известен любопытный исторический факт. За первые две недели похода во время



Образ  
меняет-  
ся едва уло-  
вимым появ-  
лением-исчез-  
новением в платье  
одной-двух едва  
приметных деталей.  
Эти очень сдержанные  
модели характеризуют  
внутренняя красота и до-  
стоинство.

"Серебряное лето" во многом  
было навеяно мотивами народно-  
го костюма русского Севера.

Ирина МАРКОСОВА.



лебаний указал бы на ладни,  
говорит ортопед Владимир Бас-  
каков. - Мы, специалисты, оце-  
нивая обувь, предъявляем к ней  
определенные требования. Она  
не только должна защищать  
ногу от холода и пыли, но и не  
стеснять движений, не изме-  
нять форму стопы и пальцев.

Известен любопытный ис-  
торический факт. За первые  
две недели похода во время  
войны Севера и Юга половина  
солдат войска североамери-  
канских штатов вышла из  
строя. Солдаты не могли идти  
дальше... из-за тесной обуви.

Нога должна распределять  
вес всего тела. Но ее стопа не  
выдерживает над собой ника-  
кого насилия. В тесной, не-  
удобной обуви нога деформи-  
руется. Высокий каблук зас-  
тавляет ногу соскальзывать  
вперед. Верх большого паль-  
ца, упираясь, испытывает по-  
стоянное давление - стопа рас-  
плющивается. А это ведет к  
варикозному расширению вен.  
Замедляется кровоток, появ-  
ляются варикозные язвы, тром-  
бофлебит.

Интересно, что каблуки, по-  
лучившие прописку при коро-  
левском и графских дворах XVII  
века, совершенно не применя-  
лись при шитье обуви для про-  
столюдинов, не разъезжавших  
в каретах и не танцевавших на  
балах. Обувь для них делалась  
по принципу практичности и це-  
лесообразности, которого при-  
держивались еще сапожники  
древности.

В XX веке началась эра про-  
мышленного изготовления обу-  
ви с "усредненными" размера-  
ми. Красивая промышленная  
обувь, как правило, очень плот-  
но сидит на ноге. Недаром по-  
явилось такое понятие, как,  
"разносить обувь" - заставить  
стопу принять форму туфли или  
ботинка. Нетрудно предста-  
вить, во что превращаются ноги  
женщины, идущей полтора-два  
километра по городской улице  
в узкой обуви на каблуках и  
несущей тяжелые сумки!

Ортопеды утверждают, что  
для повседневной носки обувь  
не должна быть тесной, а каб-  
лук годится лишь широкий,  
высотой не более двух санти-  
метров.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.



## СТАНУ ПРИМЕРЯТЬ Я ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ

Долгожданное лето в разгаре, и у мам появляются новые заботы: какие обновки купить любимому чаду?

Поспешим вас заверить, что в этом сезоне следует отдать предпочтение практичной и удобной детской одежде. Летом ребенок должен быть не только нарядно одетым, но и чувствовать себя комфортно и свободно в выбранных для него костюмах.

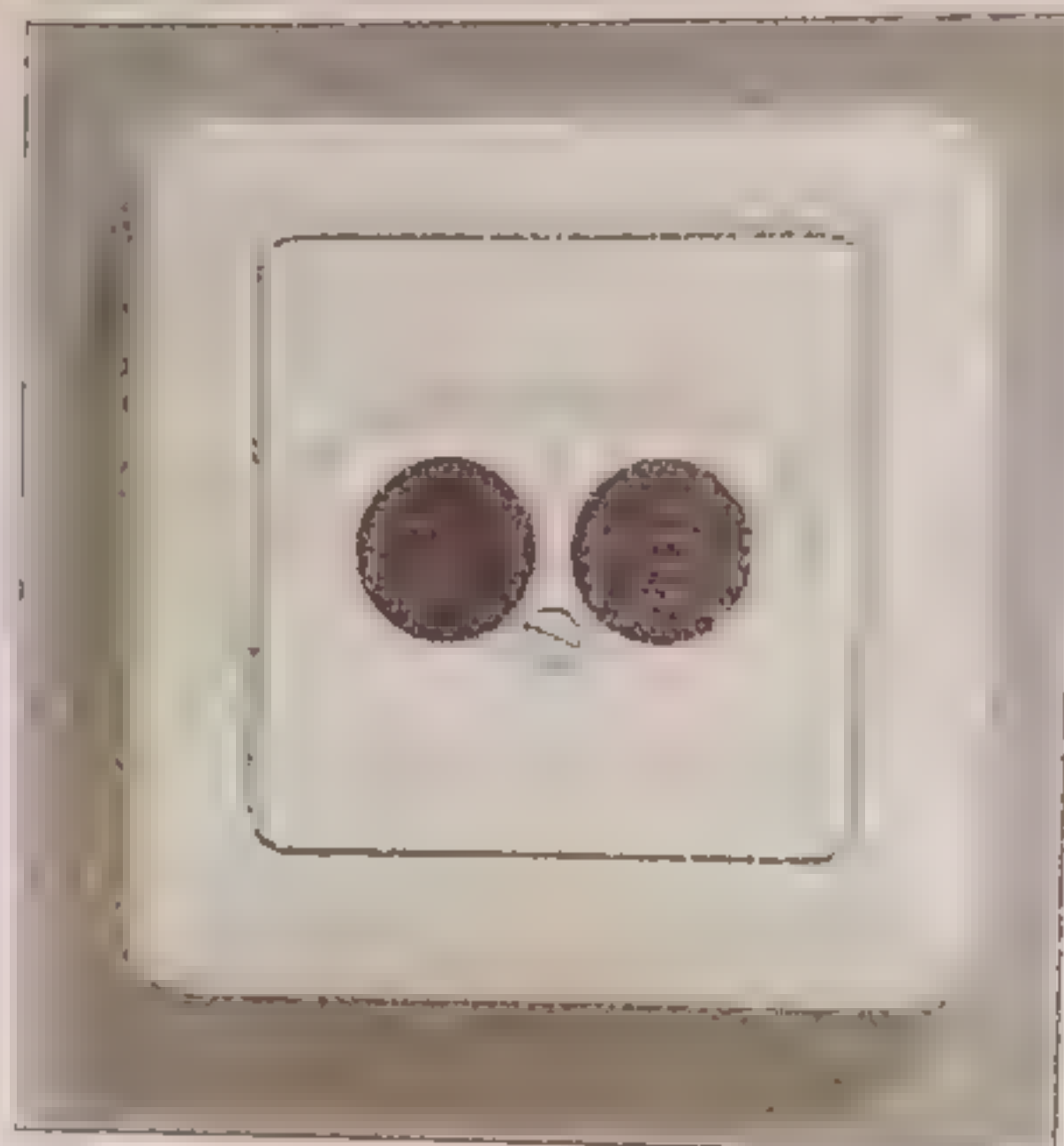
Подумайте над тем, какая одежда будет больше соответствовать тому месту, где ваш ребенок проведет лето: в городе, на даче или на морском побережье. В детской моде не существует строгих правил, она разнообразна и красочна - сродни детской фантазии. Очаровательно будет выглядеть мама с ребенком или братик с сестричкой, одетые в одной цветовой гамме.

Отправляясь всей семьей в отпуск на море, возьмите с собой легкую свободную одежду, которая предохранит ребенка от жарких лучей южного солнца. Не забудьте захватить для малыша яркий хлопчатобумажный комбинезончик с рисунком. В тон можно под-  
брать

панаму и сандалии. Симпатично будет выглядеть и джинсовый комбинезон с яркими карманами. Представьте вашу дочку в цветастом платье играющей на желтом морском песке. Также платьице можно купить в комплекте с соломенной шляпкой, перехваченной лентой из той же ткани, или с детской сумочкой.

Оригинально смотрятся черно-красные курточки с белым пояском и ажурной оборкой, предназначенные для этого лета итальянскими модными дизайнерами. пляжные туфли лучше выбрать

Вы планируете начать строительство, ремонт квартиры или несколько по-иному решить интерьер. Естественно, в первую очередь стоит вопрос о планировке, размещении мебели и бытовой техники. Но именно на этой стадии не надо забывать об электропроводке, установке розеток, выключателей и о других важных мелочах.



## СОКРАЩЕННОЕ СЛОВО "ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ"

личество розеток. Розетки предпочтительно размещать у противоположных стен, что позволит в дальнейшем без проблем переставить мебель. Телефонную розетку следует монтировать в комбинации со штеп-

установке определенного времени.

В детской комнате следует размещать минимальное количество розеток, да и те со щитами безопасности. А вместо обычного выключателя наиболее удобен регулятор освещенности.

Элементарный проект размещения электроарматурных изделий в различных помещениях дома вы можете разработать самостоятельно. В первую очередь необходимо вычертить план квартиры с подробным размещением мебели, оборудования, указанием зон расположения всех электробытовых приборов, телерадиоаппаратуры, телефона, светильников, компьютера и т.п. Установка розеток, выключателей, электропроводка - довольно сложная работа, поэтому проект должен быть тщательно продуман.

Определив места размещения электроустановочных приборов, подберите их в соответствии с общим стилем квартиры. В магазинах сейчас можно купить разнообразные по цвету, конфигурации, дизайну выключатели и розетки как отечественного, так и импортного производства. Для современного интерьера подойдут наборы электроарматуры с характерным





панаму и сандалии. Симпатично будет выглядеть и джинсовый комбинезон с нагрудными кармашками.

Представьте вашу дочку в цветастом платье играющей на желтом морском песке. Такое платье можно купить в комплекте с соломенной шляпкой, перехваченной лентой из той же ткани, или с детской сумочкой.

Оригинально смотрятся и пляжные туфли-пальники с белым пояском и ажурными элементами, придуманные для этого летнего сезона дизайнерами. Пляжные туфли лучше выбирать закрытые - с тем чтобы в них не попадали песок и острая галька.

И конечно же в жару никак не обойтись без маек и футболок, в которых прохладно. Пусть ваш ребенок почувствует себя настоящим мореплавателем в модной бело-синей матроске. Она будет хорошо сочетаться с темной джинсовой курткой с золотыми пуговицами, которую можно взять с собой на случай ветреной погоды.

А вот в городе ваш сын или дочь будет в нем выйдет на прогулку в полосатых и клетчатых брючках с жилеткой, украшенной яркой аппликацией. Вы можете приобрести для них и футболки с цветным пояском и вышивкой.

Стиль "юного денди" подойдет для торжественных случаев, например для посещения театра или театра. Ваш сын будет выглядеть истинным джентльменом в кремовом английском костюме-тройке. Юная леди несомненно придет в

восторг от нарядного праздничного платья с оборками и кружевным воротничком. Последний писк моды - кокетливо выглядывающая из-под платья белая юбочка.

Уделите должное внимание и обуви. Этим летом отдайте предпочтение башмачкам на шнуровке или липучке, кедам яркой расцветки, туфелькам с оригинальной пряжкой и сандалиям из модной нынче замши.

Подготовила  
Анна  
ФЕРНАНДЕС.

ния электроустановочных приборов, подберите их в соответствии с общим стилем квартиры. В магазинах сейчас можно купить разнообразные по цвету, конфигурации, дизайну выключатели и розетки как отечественного, так и импортного производства. Для современного интерьера подойдут наборы электроарматуры с характерным



сдержанным блеском и мягкими линиями дизайна. Все электроустановочные изделия должны отвечать требованиям электробезопасности. Это связано с тем, что наша техника имеет довольно большую потребляемую мощность, и применение недоброкачественных розеток может привести к их возгоранию.

В прихожей вместо обычного можно установить инфракрасный детектор-выключатель, который включит и выключит свет автоматически. Здесь же разместите несколько штепсельных розеток и одну для телефона. Используйте панели на несколько розеток и на один выключатель. Возможность выключения в прихожей света в других помещениях создаст дополнительные удобства. Подберите дверной звонок с мелодией или без нее.

Для гостиной необходимо предусмотреть достаточное ко-

личество розеток, например, для беспроводного телефона требуются электроэнергии. Вместо обычного выключателя установите трехклавишный для управления из одного места несколькими лампами. Хотя бы один выключатель должен быть заменен светорегулятором, позволяющим уменьшать или увеличивать мощность освещения в помещении. Это особенно удобно при люстре с большим количеством ламп. В настоящее время практически все источники света - лампы накаливания, люминесцентные, галогеновые - могут управляться соответствующими регуляторами.

Особое внимание следует уделить размещению электроустановочных изделий в кухне. Здесь используется множество электроприборов, поэтому потребность в розетках велика. Для общего освещения кухни и рабочего стола в отдельности следует установить выключатели у входа. По фронту рабочего стола на высоте 100 см от уровня пола расположите до пяти двойных розеток.

Для подключения электроплиты, стиральной и посудомоечной машин розетки устанавливаются внизу, на 15-20 см от уровня пола. С помощью специальных розеток и таймеров электроприборы могут сами отключаться и включаться при

отсутствии необходимости. В ванной комнате также подойдут специальные электроустановочные приборы, используемые во влажной среде. В большой квартире не по-



мешает и силовая розетка, гарантирующая подачу энергии для приборов, требующих более высокого напряжения, чем 380 В. Основные выключатели принято устанавливать на высоте 90-100 см от уровня пола, а розетки - у плинтуса.

Светлана  
МЕЩЕРЯКОВА,  
кандидат  
архитектуры.

Комфорт  
и уют



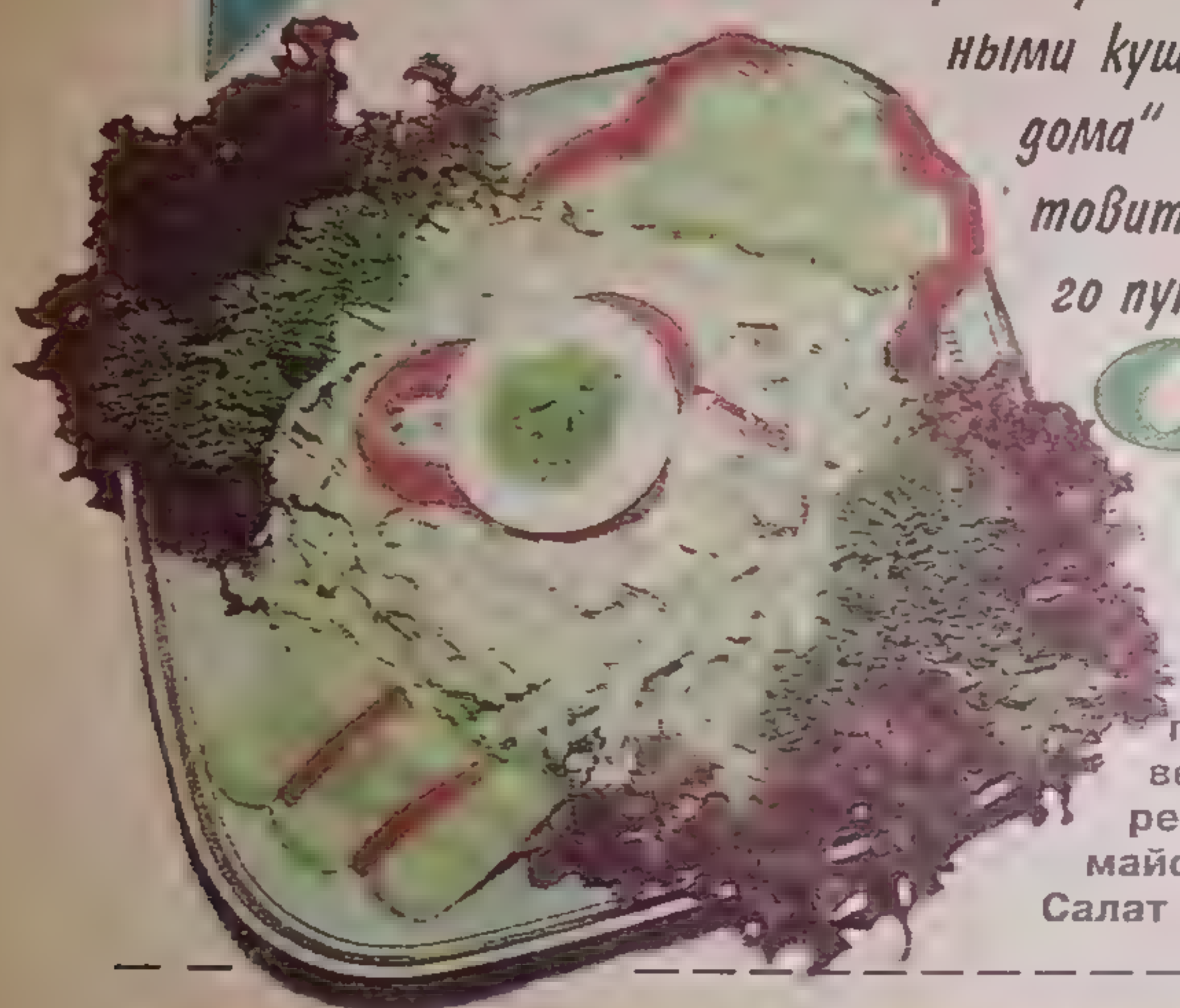
# ГДЕ ПОЕСТЬ, КАК НЕ В ТРАКТИРЕ

КУШАТЬ  
ПОДЛЕТО

Если вы, устав от столичной суеты, направитесь по Ярославскому шоссе в сторону Сергиева Посада, непременно загляните в „Трактир на Ярославке“, где замечательный повар В. Сумин угостит вас своими фирменными кушаньями. А читатели „Друга дома“ имеют возможность приготовить их, даже не совершая этого путешествия.

## САЛАТ ВЕТЧИННЫЙ

Ветчина (150 г), сыр (30 г), красный перец (15 г), острый перец (10 г), яблоки (30 г) и четверть вареного вкрутую яйца нарезаются соломкой, заправляются майонезом (50 г) и сливками (10 г). Салат можно украсить зеленью.



## ПОХЛЕБКА ПО СУДЖОВСКИ

Для приготовления похлебки сначала нужно отварить рыбу и грибы. Затем в рыбный бульон

добавляют грибной отвар. На единицу рыбного - четверть грибного. Затем в бульон опускаются картофель, пассерованные морковь и лук, помидоры, предварительно ошпаренные кипятком, отварные грибы и ломтики рыбы и варятся до готовности.

Перед тем как подавать похлебку, доба-

## ФАРШИРОВАННЫЙ ПОРОСЕНОК

С поросенка аккуратно...





## ПОХЛЕБКА ПО-СИБИРСКИ

Для приготовления похлебки сначала нужно отварить рыбу и грибы. Затем в рыбный бульон добавляют грибной отвар. На единицу рыбного - четверть грибного. Затем в бульон опускаются картофель, пассерованные морковь и лук, помидоры, предварительно ошпаренные кипятком, отварные грибы и ломтики рыбы и варятся до готовности.



Перед тем как подавать похлебку, добавьте зелень и чеснок.

Для приготовления порции вам понадобится 70 г картофеля, по 10 г пассерованных лука и моркови, 30 г помидоров, 50 г отваренных грибов, 50 г отварной рыбы.

## ФАРШИРОВАННЫЙ ПОРОСЕНОК

С поросенка аккуратно снимается шкурка, зачищаются косточки. Мясо пропускается через мясорубку, в фарш добавляются шпиг и отварной язык, порезанные мелкими кубиками, фисташки, масло. Шкурку нужно нафаршировать, придать форму и зашить.

Варят поросенка, завернув в марлю, в течение 4 часов, добавив по вкусу специи, а затем, охладив его, не вынимая из бульона, разрезают на порции.

Подавать поросенка лучше всего со свежими и маринованными овощами.

## ВАРЕНИКИ С ЯБЛОКАМИ

Яблоки шинкуют соломкой, заправляют сахаром, корицей и припускают на небольшом огне в течение 20 минут.

Полученную массу выкладывают на раскатанное тесто, которое готовится так же, как и для обыкновенных вареников, придают форму и отваривают до готовности.

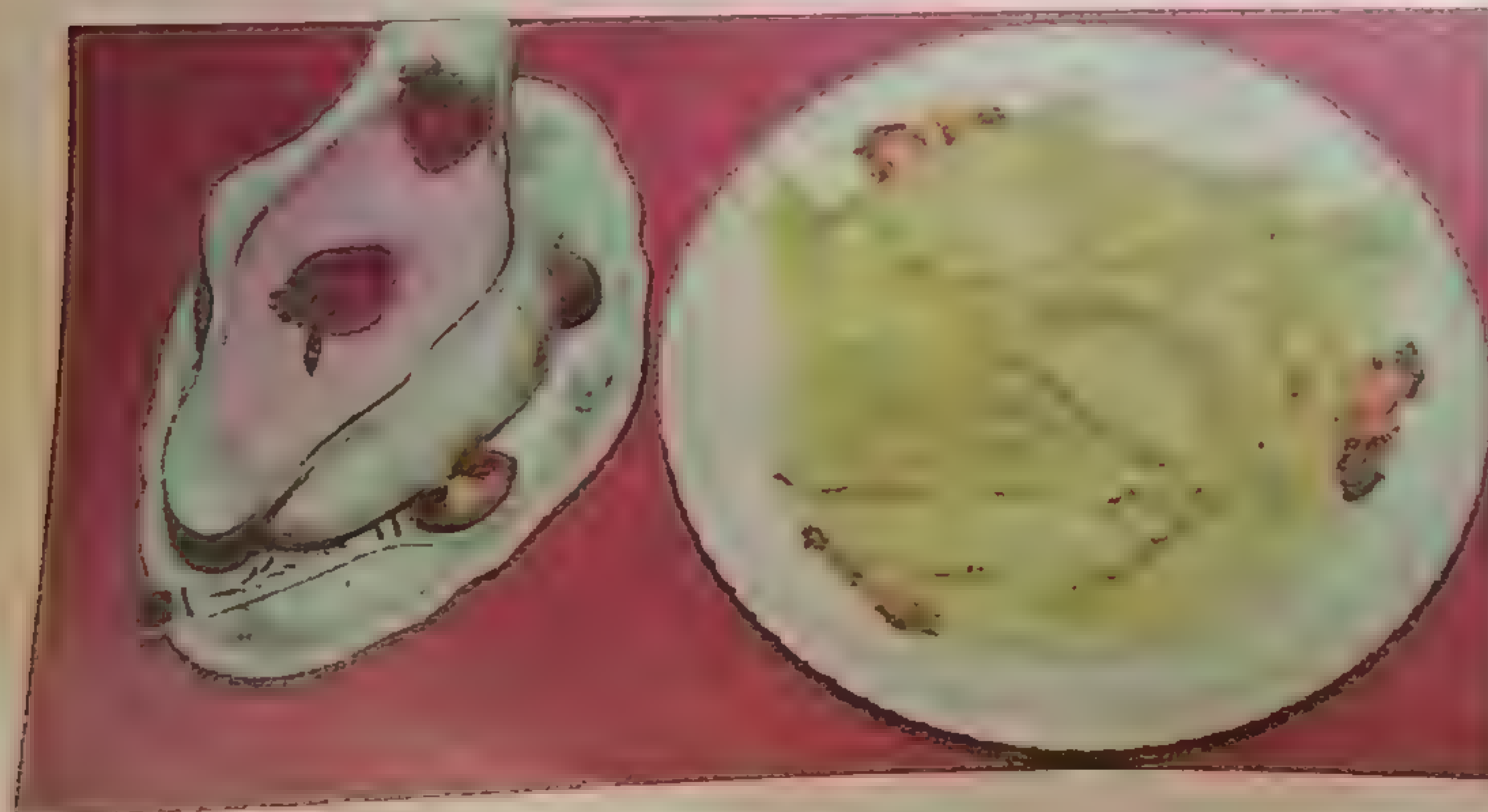
Подавать такие вареники лучше с фруктовым соусом. Для этого фрукты смешивают с крахмалом, добавляют сливки и йогурт примерно в следующей пропорции: на 2 части фруктов с крахмалом требуется по 1 части сливок и йогурта. В зависимости от желаемого вкуса (немного слаще, кислее) соотношение можно изменить.



Секрет приготовления этих блинов в том, что в тесто добавляются взбитые сливки.

Подаются блины со сметаной или соусом.

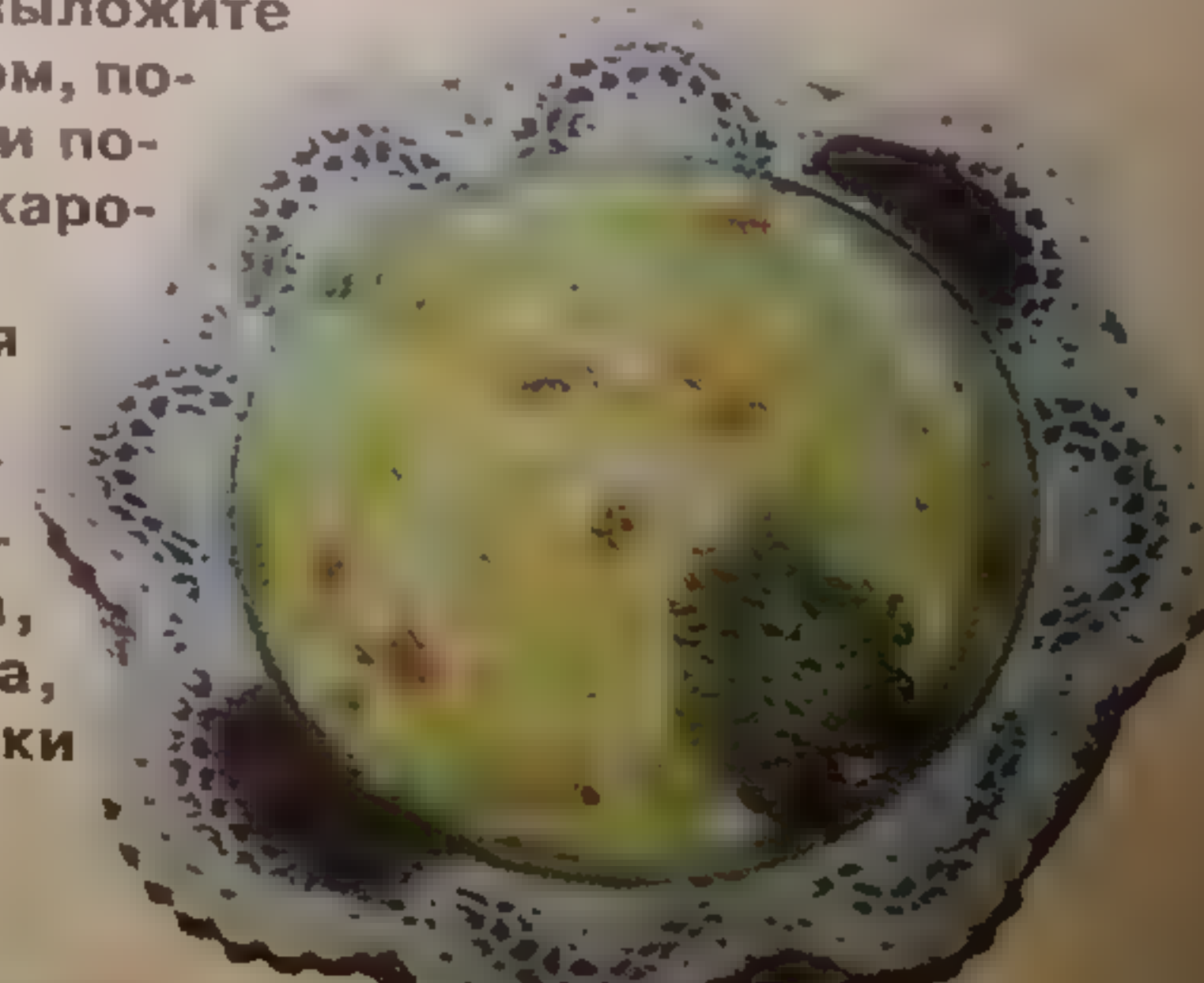
ТАКЖЕ ПОДГОТОВЛЕНА



## РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

Рыбу обжарьте на сковороде в сметанном соусе. Мелко нарежьте предварительно отваренные грибы, помидоры, лук, сладкий перец, выложите на рыбу и залейте соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте на 10 минут в жарочный шкаф.

Для приготовления порции вам потребуется: 125 г рыбы, 50 г шампиньонов, 50 г помидоров, 25 г лука, 20 г сладкого перца, сметана, мука, сливки для соуса.





# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

У каждого народа есть простая и праздничная, дорогая, еда. Поскольку я вышла на пенсию, то чаще всего из нашей национальной кухни готовлю, что попроще. Возможно, эти рецепты пригодятся многим российским пенсионерам, живущим на скромные средства.

## СЕКРЕТЫ АДЫГЕЙСКОЙ КУХНИ

### КАЛМЫЦКАЯ - КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ

Утром мы всегда пьем этот чай, заимствованный у калмыков. Для его приготовления используют сушеный конский щавель, придающий нежный вкус и цвет напитку. Его настой готовят с вечера в эмалированной посуде. Утром настой подогревают, в кипящий чай вливают молоко и перемешивают. По вкусу солят, добавляют душистый перец. К калмыцкому чаю обычно подают хлеб, брынзу и сливочное масло.

### ЩАЛЯМ - ПЫШКИ

Пресное или дрожжевое тесто разделайте в пышки величиной с блюдце и обжарьте с двух сторон на топленом или растительном масле. Для теста надо 500 граммов муки, 150 граммов масла, 4 грамма дрожжей, соль по вкусу. Пышки можно сделать и из сдобного теста.

### ХАЛЮЖ - ПИРОЖКИ

Замесите тесто на молоке, не очень груто. Скатайте жгут, нарежьте его на небольшие кусочки и тонко раскатайте на пышки величиной с блюдце. Смажьте на половину каждого пирожка размельченный чеснок, другой поло-

жесть и выдерживайте в течение дня.

Оставшуюся сыворотку зеленого цвета слейте в стеклянную посуду и поставьте в теплое место. Долго храниться сыворотка не может, поэтому ее используют для приготовления следующей партии сыра.

### КУКУРУЗНАЯ КАША ПО-АДЫГЕЙСКИ

На обед обычно готовят кашу. Кукурузную крупу засыпают в кипящую воду и варят до разваривания и загустения. Затем добавляют немного манной крупы или муки и варят, переворачивая лопаточкой, пока каша не станет крутой. Готовую кашу подают на блюде. Такая пресная каша на воде - очень полезное кушанье. Ее можно есть отдельно или подавать к мясным блюдам.

### ЧЕНЧЭХАЛЮ - ЯИЧНЫЙ БИСКВИТ

Это сладкое блюдо. Взбейте яйца - отдельно желтки и белки, затем смешайте их пропорционально с медом или с сахаром, положите масло и разведенные молоком дрожжи.

Добавьте муку, размешайте, как на оладьи. Дайте тесту подняться. Затем вылейте в сковородку и выпекайте в духовке со сливочным маслом. Бисквит готовят на холоде.

часть за жарки добавляют муку, еще раз прожаривают, заправляют бульоном и оставляют прокипеть минут на 15, затем поливают соус частью жарки, отлитой отдельно.

Индейка и соус подают в разной посуде. К ним обязательны также крутая кукурузная каша (рецепт выше) и домашнее кислое молоко (смотрите ниже). На 1 индейку берут 2 луковицы, красный перец, соль с чесноком, муку или перетертое пшено.

### ДОМАШНЕЕ КИСЛОЕ МОЛОКО

Его у адыгов подают всегда к мясным блюдам вместе с крутой кукурузной кашей. Делается оно так. Вскипяченное молоко охлаждается до теплого состояния. В чашке разводится закваска (кислое молоко) частью этого теплого молока, выливается в кастрюлю с молоком, все перемешивается, накрывается, укутывается и ставится в теплое место на 4 часа. Когда молоко загустеет, кастрюлю переставляют на холод.

Для заправки берут на литр молока столовую ложку кислого молока или еще лучше, кислое

### САЛАТ "МЕЛЬНИК"

Большую черную редьку натрите на крупной терке. Среднюю луковицу нарежьте кольцами и обжарьте в растительном масле. Дайте луку остыть. 100 г отварной постной говядины нашинкуйте соломкой. Перемешайте все продукты и заправьте майонезом.

Стакан сухих грибов отварите и мелко порежьте. На крупной терке натрите 100 г сыра. 3-4 сваренных вкрутую яйца нарежьте кубиками. Все смешайте, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Салат можно украсить зеленью.

Промойте баклажаны и нарежьте их кружочками толщиной в полсантиметра. Чтобы вышла горечь, положите их на 10 минут в хорошо подсоленную воду. Затем обжарьте баклажаны с двух сторон на сковороде в кипящем растительном масле. Выкладывая в эмалированную посуду каждый ряд готовых баклажанов, присаливайте и посыпайте их толченым чесноком, рубленой зеленью. На полчаса поставьте в холодильник.

Вам потребуется полкило говядины, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г хлеба, полстакана молока, 4 яйца, соль и перец.

Из мяса и размоченного в молоке хлеба приготовьте фарш. Добавьте яйцо, соль, перец и все тщательно вымесите.

Оставшиеся 3 яйца отварите вкрутую, очистите их от скорлупы. Из фарша сформируйте большую лепешку. На середину выложите целиком яйца и сделайте рулет. Уложите его на сковородку, смазанную маслом, и запекайте в духовке. На стол подавайте в холодном виде.

200 г сухарей измельчите в крошку и обжарьте на растительном масле. 3 средние морковки нашинкуйте соломкой, мелко порежьте луковицу, 3 крутых яйца натрите на терке.

Банку рыбных консервов в масле выложите в миску и разомните вилкой. Добавьте морковь, лук и яйца. Заправьте салат майонезом и присыпьте сверху обжаренными сухарями.

Вам потребуется 2-3 отварные картофелины, 200-300 г отварного мяса, крутое яйцо, сырая морковь, грецкие орехи, сыр, зеленый горошек, зерна граната, майонез.

Все овощи и яйцо натрите на крупной терке. Мелко порежьте мясо. Укладывайте на блюдо продукты слоями и горкой конусообразной формы в такой последовательности: картофель, мясо, яйцо, грецкие орехи, сыр. Каждый слой промазывайте майонезом. Верх салата украсьте зеленым горошком и зернами граната.

Мария ЧЕРНОВА,  
Челябинск

МАСЛО СЕБЕ



дрожжей, соль по вкусу. Пышки можно сделать и из сдобного теста.

### ХАЛЮЖ - ПИРОЖКИ

Замесите тесто на молоке, не очень круто. Скатайте жгут, нарежьте его на небольшие куски и тонко раскатайте на кружочки величиной с блюдце. Положите на половину каждого кружочка размельченный адыгейский сыр, другой половиной закройте, а край обрежьте специальным зубчатым колесиком. Жарьте в кипящем масле.

Для теста: литр молока, 100 граммов топленого масла, яйцо, мука, соль.

Для начинки: свежий адыгейский сыр, соль по вкусу.

### АДЫГЕЙСКИЙ СЫР

Первым делом возьмите побольше молока. В лучшие времена я покупала литров шесть. Помните? Хорошее молоко - хороший сыр, плохое молоко - сыр не будет иметь никакого вкуса! Лучше всего иметь котел, но можно приготовить сыр и в эмалированной кастрюле. Второе - это хорошая кислая сыворотка. Обычно в адыгейской семье она хранится от прежнего приготовления сыра. В первый раз можно использовать закваску из сметаны. Но чем кислее сыворотка, тем вкуснее будет сыр. Когда молоко начнет закипать, начинайте медленно лить в него сыворотку, выливайте не сразу всю, а понемногу, постепенно, начиная с боков кастрюли, помешивая, выливая немного на середину. Вы увидите, как молоко начнет сворачиваться. Когда молоко свернется и отделится от сыворотки, долго держать кастрюлю на огне не надо: сыр получится не очень сочным. Откиньте свернувшееся молоко на дуршлаг, отожмите и переложите в особую плетеную корзиночку. Дайте сыру отпечататься на узоре корзинки с двух сторон: когда он будет готов, узор очень красиво очертит бока сыру. Выложите на тарелку. Посолите сыр с двух сторон. Положите сверху тя-

### ЧЕНЧЭХАЛЮ - ЯИЧНЫЙ БИСКВИТ

Это сладкое блюдо. Взбейте яйца - отдельно желтки и белки, затем смешайте их пропорционально с медом или с сахаром, положите масло и разведенные молоком дрожжи.

Добавьте муку, размешайте, как на оладьи. Дайте тесту подойти. Затем вылейте в сковородку и выпекайте в духовке со средним жаром. Бисквит готов, когда подойдет и зарумянится. Готовый бисквит выложите на доску и остудите, затем разрежьте на ромбики.

Для бисквита потребуется 2,5 кг муки, 10 штук яиц, 500 граммов сахара или меда, 300 граммов топленого масла, 25 граммов дрожжей, соль по вкусу.

### ИНДЕЙКА ПОД СОУСОМ

На адыгейском традиционном столе домашняя птица занимает важное место. У адыгов особенно популярны индейка и курица. В адыгейской кухне большое значение придается тому, как разрублено мясо. Правильно разрубленное мясо соответствует анатомическому строению птицы, например, части курицы или индейки должны представлять грудку, ляжки, бедро, крыло, заднюю часть, ребра, шею, ножки, голову, неповрежденными извлекают сердце птицы и печень. Излюбленное блюдо у адыгейцев - индейка под соусом-шипси.

Индейку разделяют на четыре части, моют, опускают в горячую воду. В кипящую воду добавляют лук, немного соли с чесноком, сладкий перец и варят до готовности. Сварившееся мясо вынимают и солят горячим в другой эмалированной кастрюле солью с чесноком, затем плотно закрывают крышкой. Еще когда варится мясо, с бульона снимают жир в отдельную посуду, оставляя в кастрюле ровно столько, сколько необходимо для бульона.

На собранном с бульона жире поджаривают лук вместе с молотым красным перцем. Часть зажарки отливают в отдельную посуду для соуса. В оставшуюся

ется до теплого состояния. В чашке разводится закваска (кислое молоко) частью этого теплого молока, выливается в кастрюлю с молоком, все перемешивается, накрывается, укутывается и ставится в теплое место на 4 часа. Когда молоко загустеет, кастрюлю переставляют на холод.

Для закваски берут на литр молока столовую ложку кислого молока или еще лучше - магазинной сметаны (она обычно кислая).

### ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

Это блюдо попроще индейки. Его готовят из молодых кур или цыплят. Обжарьте с молотым красным перцем и кинзой лук, положите разделанную на куски курицу, все перемешайте, накройте крышкой и жарьте минут 10. Посолите солью с чесноком, добавьте стакан воды и тушите до испарения жидкости. Останется немного сока и масла - курица готова.

### ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНКА

В конце хочу рассказать, как у нас готовят печень. После того как ее промывают и удаляют желчные протоки, печень нарезают кусками по 2-3 на порцию. Куски обсыпают солью с чесноком, перцем, панируют в муке и жарят до готовности. Перед подачей на стол поливают топленым маслом.

### ПЕЧЕНКА, НАШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ

Подготовленную печень нарезают широкими порционными кусками. Кончиком тонкого узкого ножа делают в каждом из них по 6-7 прорезов в виде карманчиков, и в каждую кладут зубочек чеснока. Солят солью с чесноком, перцем, панируют в муке и жарят с жиром. Готовую печень подают с гарниром.

Гарнир - картофельное пюре с маслом, поджаренный кольцами лук (много лука!) и подливка из обжаренных помидоров.

Евгения НАПИЖЕВА.  
Краснодар.

Вам потребуется полкило говядины, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г хлеба, полстакана молока, 4 яйца, соль и перец.

Из мяса и размоченного в молоке хлеба приготовьте фарш. Добавьте яйцо, соль, перец и все тщательно вымесите.

## МАСЛО ЗЕЛЕНЬЮ НЕ ИСПОРТИШЬ

Почему говорят, что кашу маслом не испортишь? Да потому, что сливочное масло - всегда желанная и аппетитная добавка почти к любому блюду. Само же масло не нуждается в добавках. Вряд ли его можно сделать более масляным, чем оно есть на самом деле. И все же известны добавки, которые превращают обычное масло в деликатесную бутербродную пасту. Речь идет о масле-пасте из листьев и трав.

К домашнему горячему коржу или походной лепешке можно довольно быстро приготовить пасту-"накладку" из самых различных растений. Скажем, молодые побеги ивы без коры отваривают до получаса в солевом растворе, пропускают через мясорубку и добавляют тертый хрен. "Лесное" масло готовят из молодых листьев березы. Их варят с сахаром до образования пасты, которую перемешивают со сливочным маслом. "Озерное" масло делают из ряски, которую минут пять варят в под-

видной формы: картофель, мясо, яйцо, грецкие орехи, сыр. Каждый слой промазывают майонезом. Верх салата украшают помидорами и зеленью.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

соленной воде, измельчают и смешивают с маслом. Зеленое масло-пасту также делают из крапивы и клевера с добавкой тертого хрена, пастушей сумки с добавкой сельдерея, горчицы, красного горького перца, звездчатки с тертым хреном, кислицы с горчицей.

Несложно приготовить бутербродную пасту из огородной зелени, в разных пропорциях перемешивая ее с маслом. Его, кстати, для бутербродных целей можно с успехом заменять плавленым сыром, паштетом. На Буковине, например, гостям могут предложить бутерброды с "колотенной" фасолью. Через мясорубку пропускают вареную фасоль вместе с пассерованным на растительном масле луком; добавляют воду, в которой варились фасоль, мелко порезанную зелень, все перемешивают и намазывают на хлеб.

Владимир СУПРУНЕНКО,  
этнограф.

## ВИНО "ПОЛЕТ"

Вам потребуется 3 кг красной свеклы, 4 л воды, 2 кг сахара, 30 г дрожжей, 300 г чернослива, 200 г изюма.

Свеклу, натертую на терке, варите на медленном огне 2 часа. Затем добавьте дрожжи, сахар, изюм, чернослив. Все хорошенько перемешайте и разлейте по емкостям, закрыв марлей. Через 2 недели процедите вино и разлейте в бутылки.

Светлана МИТИНА.  
Рязань.

...сколько само собою, сколько ваше к нему отношение.

к выр-  
В современ-  
"гармоники" и "биении"



# ВСЕМ СОУСАМ СОУС

Наша  
экспертиза

**Какой из кетчупов самый вкусный? Есть ли в томатных соусах, которые мы едим, томаты? Почему в некоторых кетчупах чувствуется крахмальный привкус? Перед каждым любителем кетчупа встают подобные вопросы.**

Эксперты журнала "Спрос" решили получить на них ответы и протестировали 15 образцов кетчупа отечественного и импортного производства, купленных в магазинах Москвы.

Перед "экзаменом" все образцы были обезличены, а в ходе тестирования определялись: органолептические показатели - внешний вид, цвет, запах, консистенция и вкус - и некоторые физико-химические, такие, как содержание крахмальных полисахаридов, лимонной кислоты, растворимых сухих веществ. В заключение делался вывод о натуральности продукта.

## ВСЕ ПЯТНАДЦАТЬ НАЛИЦО

1. Качество датского "Husets Tomato Ketchup" фирмы "Unicad Food A/S" экспертами оценено как среднее. Цена - 10 рублей.

2. Еще хуже качество другого датского продукта - "Tomato

Ketchup" фирмы "Voss & Co" по цене 9,6 рубля. Органолептические показатели низкие, незначительно содержание томатной пасты.

3. Натуральным признан "Hot Ketchup", выпускаемый болгарской фирмой "Shapri-1". Но в целом качество кетчупа среднее. Цена - 10 рублей.

4. Производимый АО "Осел Фудс" (Финляндия - Эстония) "Горчиный кетчуп" - самый популярный у уличных продавцов хот-догов. Несмотря на небольшое содержание крахмала, экспертам кетчуп не пришелся по вкусу. Содержание томатной пасты самое низкое среди всех исследуемых образцов, качество кетчупа также невысокое. Цена - 10,1 рубля.

5. Следующим образом специалисты оценили израильский "Tomato Ketchup" фирмы "Meitav-sauce & Foods Industries Ltd": органолептические показатели низкие, в кетчупе избыточное содержание крахмальных полисахаридов; тем не менее по натуральности кетчуп имеет неплохие показатели. Цена - 8 рублей.

6. "Томатный кетчуп "Heinz", выпущенный в Венгрии по лицензии "H.J. Heinz Co", - безусловный лидер испытаний, продукт высокого качества. Цена - 11,4 рубля.

7. Более низкого качества, по мнению экспертов, литовский "Кетчуп "Гриль", сделанный для "G & P". Цена - 11,7 рубля.

8. Низкие органолептические показатели у "Томатного кетчупа" фирмы "PolarLake Ltd"

причем крахмал содержится в избытке, что отражается на качестве продукта. Цена - 3 рубля

10. Из всех исследуемых образцов самое большое количество томатной пасты содержится в "Pearl Tomato Ketchup" фирмы "PolarLake Ltd" (Финляндия). Цена - 11,4 рубля.

11. До отметки "Высокое качество" немного недотянул "Острый кетчуп MAX". Он производится в Финляндии фирмой "Velicor Ltd". Цена - 8 рублей

12. Отменные органолептические показатели у "Кетчупа 1196 "Довгань", выпущенного компанией "ОТМА" в Чехии. Остальные параметры также не вызвали нареканий у экспертов. Цена - 7,5 рубля.

13. Хорошую оценку дали дегустаторы органолептическим показателям кетчупа "Uncle Ben's", изготовленного в Голландии для "Марс" (Россия). По результатам других параметров исследования качество продукта также определено как высокое. Цена - 11 рублей.

14. "Бледно" выглядит "Кетчуп "Томатный соус", выпускаемый в Венгрии ТОО "Золотой Фазан". В кетчупе выявлено низкое содержание томатной пасты. Цена - 4,8 рубля.

15. Качество же "Кетчупа "Соус томатный" фирмы "PHILICON" настолько низкое, что

консистенцию и вкус кетчупов оценивали 9 дегустаторов. Не зная, какой кетчуп пробуют, все они отдали предпочтение грем известным маркам: "Heinz", "Довгань" и "Uncle Ben's", еще раз подтвердив их высокое качество

Кетчупов, качество которых определено как низкое, было в два раза больше. Остальные кетчупы, по мнению дегустаторов, среднего качества

## ...без излишков крахмала

В высококачественные кетчупы не добавляют стабилизаторы, их функцию выполняет природный компонент - пектин. Но чаще все же кетчуп делают с добавлением соединения типа крахмала - это дешево, но сказывается на качестве: в кетчупе появляется крахмальный привкус. Эксперты определили в кетчупах количество крахмальных полисахаридов - суммарный показатель, учитывающий содержание в продукте как добавленных, так

и природных стабилизаторов. Рекордсменом по этому показателю стал израильский "Tomato Ketchup" фирмы "Meitav-sauce & Foods Industries Ltd": в нем крахмальных полисахаридов 16,57 г/кг. А самое малое их количество - в латвийском "Кетчупе "Гриль", выпущенном для "G & P": 2,54 г/кг.

...с кис-

лоту. качества подкислителя. Но некоторые производители вообще не сочли нужным указать на этикетке, что добавляли в кетчуп лимонную кислоту.

## ...густой

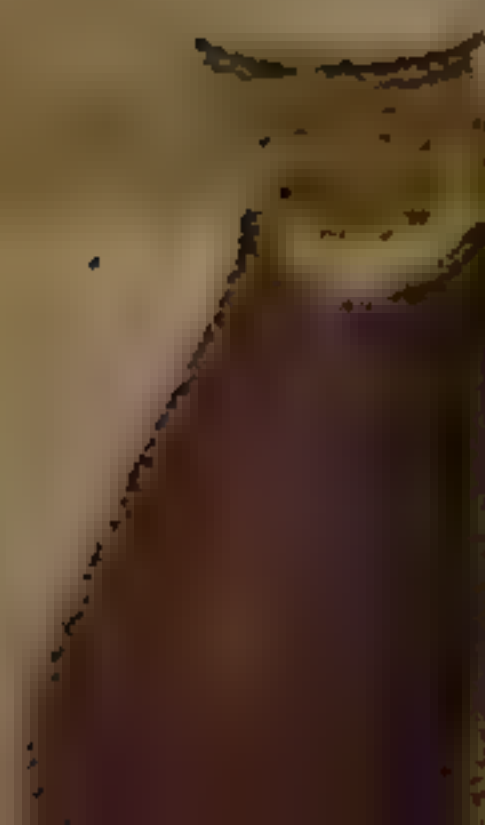
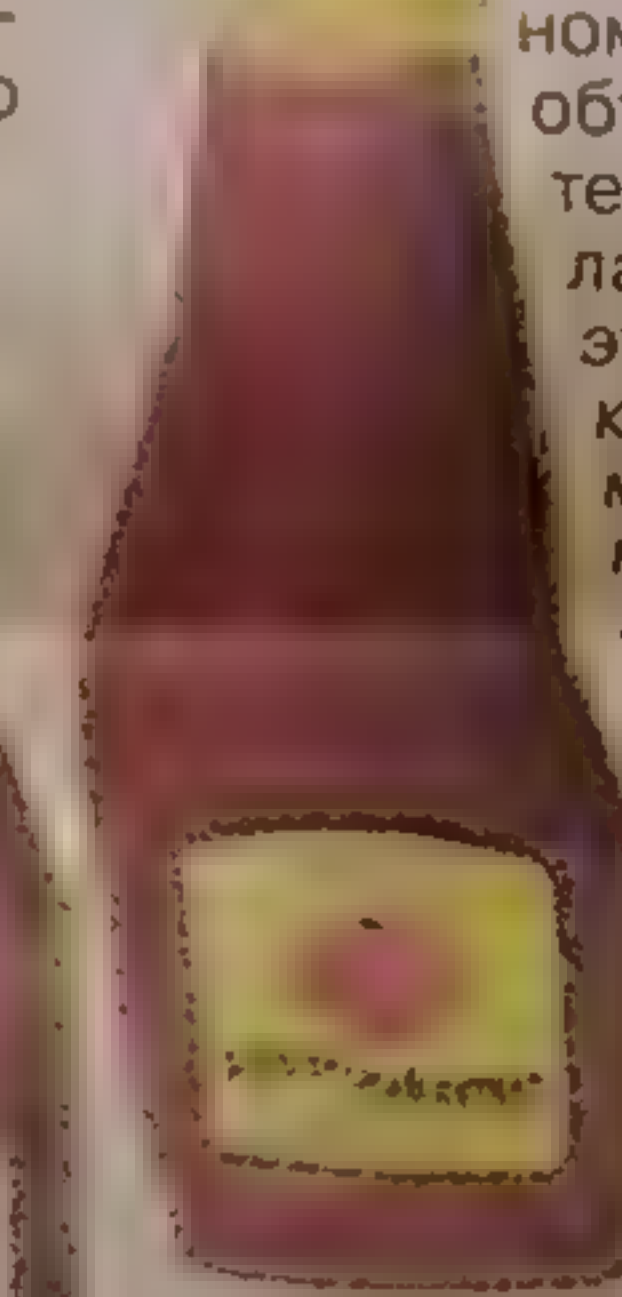
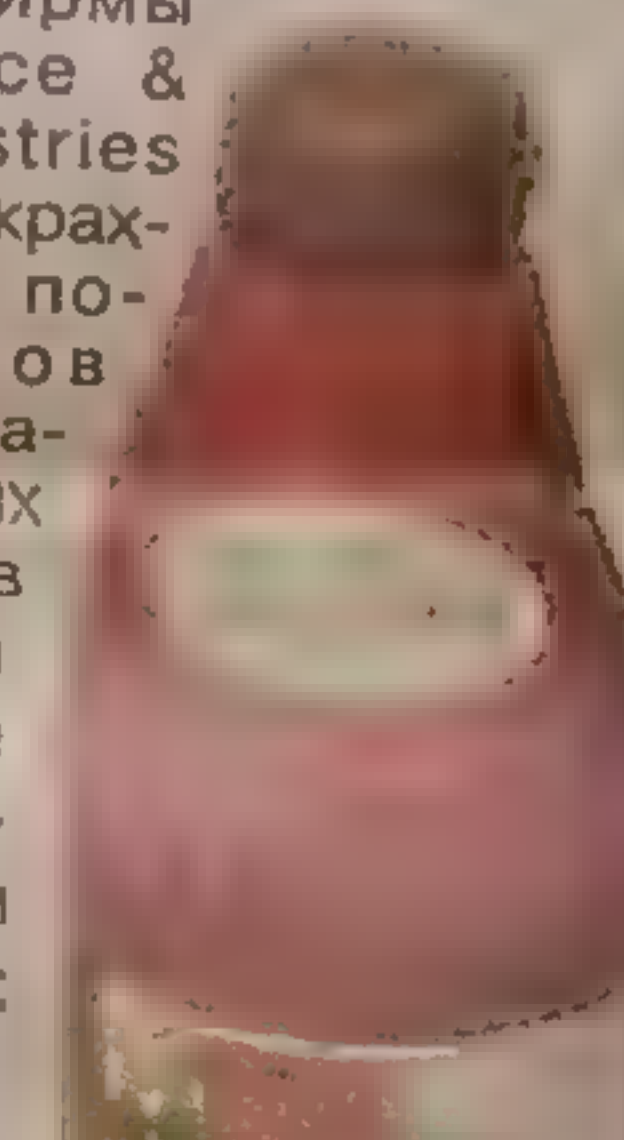
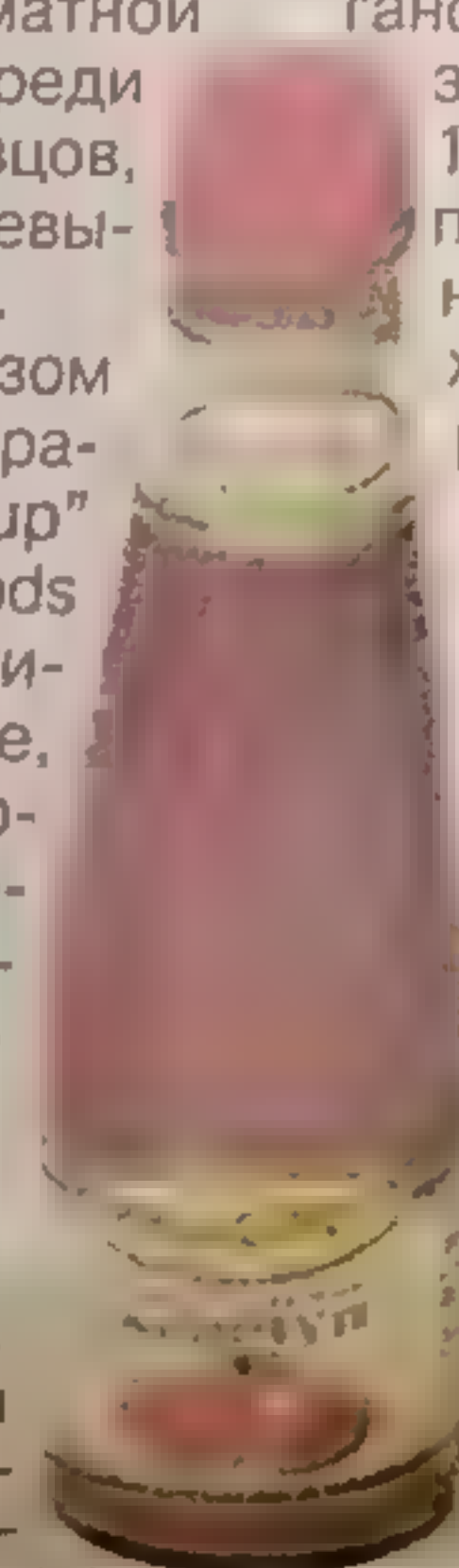
Полноценность продукта напрямую зависит от общего содержания в нем растворимых сухих веществ: чем оно больше, тем лучше. А вот у "Кетчупа "Гриль", сделанного для компании "G & P", "Болгарского кетчупа" фирмы "Bulito" и "Горчиного кетчупа" АО "Осел Фудс" эти показатели оказались низкими.

## ...натуральный

Сегодня лучшая реклама для любого продукта - заявление на этикетке о том, что он натуральный. Принцип определения натуральности кетчупа несложен: те вещества, которые есть в ра-

ствительной основе - томатной пасте, должны быть и в конечном продукте. Есть и объективный показатель, который подделывать невозможно: это наличие группы кислот: D-изолимонной, L-яблочной и L-глутаминовой, причем первую скрипку в этой троице играет D-изолимонная кислота.

Приятно отметить, что все исследованные кетчупы приготов-





Food A.S. экспертами оценено как среднее. Цена - 10 рублей.

2. Еще хуже качество другого датского продукта - "Tomato"



чуп имеет неплохие показатели. Цена - 8 рублей.

6. "Томатный кетчуп "Heinz", выпущенный в Венгрии по лицензии "H.J. Heinz Co", - безусловный лидер испытаний, продукт высокого качества. Цена - 11,4 рубля.

7. Более низкого качества, по мнению экспертов, литовский "Кетчуп "Гриль", сделанный для "G & P". Цена - 11,7 рубля.

8. Низкие органолептические показатели у "Томатного кетчупа" фирмы "Deroni-Ltd" (Болгария), невысоко и содержание томатной пасты. Цена - 3,4 рубля.

9. На этикетке "Болгарского кетчупа" компании "Bulito" (Болгария) указано, что продукт содержит крахмал. Так оно и есть.

"Марс" (Россия). По результатам других параметров исследования качество продукта также определено как высокое. Цена - 11 рублей.

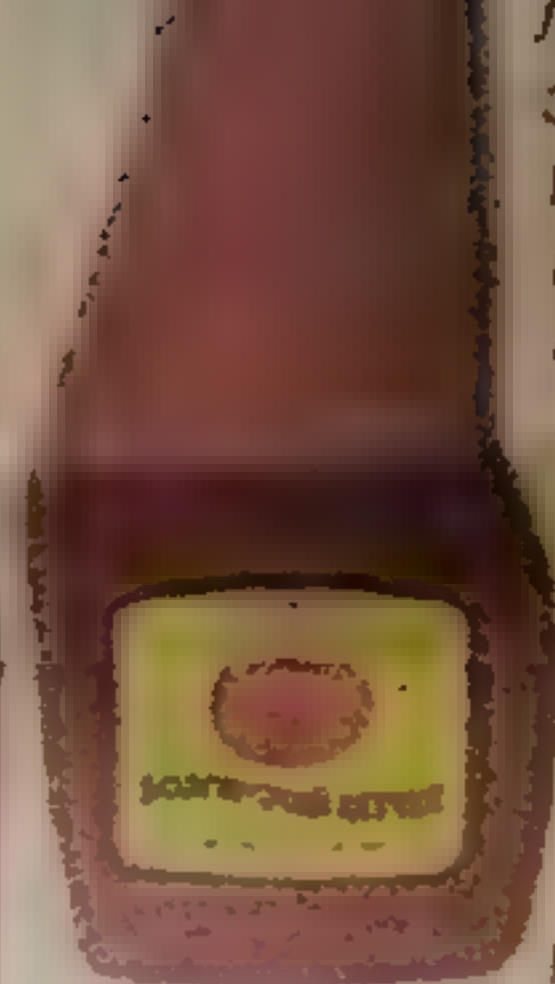
14. "Бледно" выглядит "Кетчуп "Томатный соус", выпускаемый в Венгрии ТОО "Золотой Фазан". В кетчупе выявлено низкое содержание томатной пасты. Цена - 4,8 рубля.

15. Качество же "Кетчупа "Соус томатный" фирмы "PHILICON" настолько низкое, что не выдерживает никакой критики. Страна, где производится этот продукт, не указана.

**КЕТЧУП ДОЛЖЕН БЫТЬ:**  
...вкусный, красный, ароматный и однородный  
Внешний вид, цвет, запах,

"Meitav-sauce & Foods Industries Ltd": в нем крахмальных полисахаридов 16,57 г/кг. А самое малое их количество - в латвийском "Кетчупе "Гриль", выпущенном для "G & P": 2,54 г/кг.

...с кислотой  
Кроме крахмала в кетчупах содержится лимонная кислота - ее концентрат добавляют в



это наличие группы кислот: D-изолимонной, L-яблочной и L-глутаминовой, причем первую скрипку в этой троице играет D-изолимонная кислота.

Приятно отметить, что все исследованные кетчупы пригото-

влены с использованием томатного сырья, а больше всего его в кетчупе "Heinz", выпущенном в Венгрии по лицензии "H.J. Heinz Co&" и финском "Pearl Tomato Ketchup" фирмы "PolarLake Ltd". Этот же кетчуп, который вы все наверняка пробовали, и стал победителем теста.

Мы делаем ремонт в ванной комнате и хотим поменять старую ванну. Посоветуйте, какую выбрать - чугунную, стальную или пластмассовую?

Олег СЕЛЕЗНЕВ. Тверь.

## ТЕПЛАЯ ВАННА

От материала, из которого сделана ванна, зависит, как сильно будет шуметь вода, наливаясь в нее, как быстро ванна с водой будет остывать, долго ли она вам прослужит.

Все мы привыкли к старым добрым **чугунным** ваннам. Они долговечны, прочны и устойчивы, хорошо сохраняют температуру воды, хотя сами нагреваются довольно долго. Вода, наполняющая такую ванну, не создает шума. Толщина чугунной формы - 5 мм, эмали - от 0,8 до 1,5 мм.

У **стальной** ванны век короткий - лет двадцать. Толщина стального листа 1,2 мм, эмали - 0,6 мм. Однако эмаль на него ложится ровно. Ванна из стали быстро нагревается, но также быстро и остывает. А струя текущей воды создает малопривлекательный шум.

Ванна из **акрила** весит всего около 16 кг и может прослужить верой-правдой лет тридцать, если вы не будете скрести ее ножом и поливать кипятком. Ванна из акрила очень быстро нагревается и хорошо держит тепло.

Но больше всего достоинств у ванны из **топлекса**: легкая, прочная (выдержит вес даже грузного человека, поскольку дно ее укреплено), ей не страшен кипяток. Толщина стенок такой ванны - 4-5 мм.

Эмалью пластмассовые ванны не покрывают, их поверхность и так гладкая и ровная.

## НЕ ЗАМОНЧИ СЕБЕ ДИ!



Хотим поставить у себя в квартире металлическую дверь. Но говорят, что она будет мешать соседям. Что вы посоветуете?

Кира МОРОЗОВА. Санкт-Петербург.

Тем, кто решил укрепить свое жилище, следует помнить, что их железная дверь не должна ущемлять интересов ближнего, а именно - соседей. В отличие от своей фанерной сест-

ры она открывается наружу, и если, распахиваясь, она перекрывает соседский вход - это прямое нарушение противопожарных норм. В этом случае жилконтора потребует дверь демонтировать и будет права.

Фирм, предлагающих металлические двери, сегодня множество. Но целесообразнее, наверное, воспользоваться предложениями солидной фирмы, которая несет ответственность за точность расчетов при изготовлении двери, за качественную ее установку, дает гарантию не менее чем на год. В таких фирмах имеется круглосуточная "служба спасения", и если со временем ваша дверь стала скрестить по полу, а коробку перекосило, мастера придут в любое время дня и ночи. Правда, если дверь подпилил сосед-диверсант или в замочной скважине появилась спичка, "служба спасения" не поможет - это не является гарантийным случаем.

Заказывать металлическую дверь желательно уже с замком. Причем разные нюансы - дизайн ручки, уровень замочной скважины, кругозор глазка - лучше оговорить заранее: если бланк заказа уже подписан, переделки будут стоить отдельных денег.

Нет, не имеет. Пункт 31 Правил оказания услуг телефонной связи (утверждены постановлением правительства РФ № 1235 от 26.09.1997) гласит, что переключение абонентского устройства, работающего по отдельной абонентской линии, на работу по спаренной схеме допускается только с согласия абонента путем внесения соответствующих изменений в договор об оказании услуг телефонной связи.

Имеет ли право АТС спаривать мой телефон, если нет моего согласия?

Александр ПУДАЛОВ. Тамбов.

## ТЕЛЕФОННЫЕ СТРАДАНИЯ

Обмениваем телефонизированную квартиру на нетелефонизированную. Как переписать на нового хозяина телефон с наименьшим материальным ущербом, то есть оставить телефон на прежнем месте? Обе квартиры не приватизированы.

Елена ВАСИЛЬЕВА. Красноярск.

Согласно пункту 46 Правил об оказании услуг телефонной связи право на переоформление договора об оказании услуг телефонной связи, в том числе в случае выбытия абонента, имеет любое лицо, зарегистрированное в установленном порядке по месту жительства абонента до его выбытия или име-

ющее право собственности на жилое помещение наравне с абонентом и обладающее полной дееспособностью в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации.

Говоря проще, поскольку квартира не приватизирована, необходимо зарегистрировать по месту жительства нового жильца до снятия с регистрационного учета выезжающего жильца. Условием является дееспособность нового хозяина квартиры - ему должно быть больше 18 лет (либо 14, но тогда требуется и согласие родителей или иных законных представителей), и он должен быть психически здоров.

Получить по телефону консультацию можно по телефону 800-200-0000.

Семейный адвокат



МИР

ВОКРУГ НАС

## КАК РЫБА В ВОДЕ



Первый этап - просто ходить, двигаться в воде. Ребенку сначала лучше это делать под контролем взрослых.

Затем надо научиться погружаться в воду с головой, контролировать дыхание и движения. Часто при этом упражнении рекомендуется говорить или даже петь под водой. Таким образом обучаемый лучше чувствует собственное тело в новой непривычной среде и легче избавляется от страха.

Потом попробуйте на неглубоком месте сесть на дно. Это упражнение помогает почувство-

вать, как вода "держит", и окончательно избавиться от страха перед ней. Опять же лучше, если рядом с ребенком будет взрослый.

Теперь можно переходить непосредственно к плаванию, точнее - к его технике.

Помните, что чем раньше ваш малыш познакомится с водой, тем лучше. Конечно, речь идет не о том, чтобы научить кроху плавать, но научить ребенка не бояться воды, чувствовать себя в ней комфортно - вполне реально!

Подготовила  
Елена ПИМЕНОВА.

Многие дети, не умеющие плавать, кроме всего еще и боятся воды. Впрочем, нередко этим страдают и взрослые. Французский журнал "Femme actuelle" дает советы, как отучиться от водобоязни.

## ЗВЕЗДЫ И ЛЕОПАРД

Наше здоровье запрограммировано на небесах. Во всяком случае, так утверждает французский врач и астролог Патриция АЛЬДЕРТОН. По ее мнению, сообщает "Пресс Экстра", каждому из двенадцати знаков Зодиака соответствуют определенные, специфические для него болезни.

**ОВНЫ** предрасположены к травмам головы и лица, страдают мигренями, часто температурят и маются зубами. "Очкариков" среди них больше обычного. Еще у них часто бывает бессонница и кружится голова.

У **ТЕЛЬЦОВ** хронически идет носом кровь, голова болит в затылочной части, они склонны к ангине, воспалению миндалин и кашлю. Их редко обходит стороной свинка. Кроме того, их слабое место - щитовидная железа.

**БЛИЗНЕЦЫ** - люди, предрасположенные к астме, бронхиту, одышке, воспалению легких. И ко всему прочему - заядлые курильщики.

**РАКИ** - народ чувствительный, нервный, склонный к желчнокаменной болезни, опухолям желудка, излишнему весу и заболеваниям печени.

**ЛЬВЫ** страдают чаще всего остеохондрозом, люмбаго, но также подвержены аритмии и другим сердечным болезням.

**ДЕВЫ** по своему характеру ипохондрики. Во всей пищеварительной системе нет места, которое не доставляло бы им хлопот.

**ВЕСАМ** портят жизнь экзема, сыпи, опоясывающий лишай, камни в желчном пузыре и проблемы с мочеиспусканием.

**СКОРПИОНЫ**-дамы с наступлением каждой менструации страдают от судорог, у **СКОРПИОНОВ**-мужчин чаще обычного возникают проблемы с простатой.

**СТРЕЛЬЦЫ** составляют основной контингент больных с пе-

реломами таза, и шейки бедра

**КОЗЕРОГИ** маются ревматизмом, подагрой, да и вообще все болезнями конечностей знакомы им как родные.

**ВОДОЛЕЕВ** по жизни сопровождают тромбоз, флебит и различного рода сосудистые болезни: руки и ноги у них все время холодные.

**РЫБЫ** страдают от плоскостопия и туберкулеза, а еще, как ни странно, с ними чаще других происходят несчастные случаи на воде.

Патриция Альтертон обращает внимание, что наступление перечисленных выше недугов происходит не само по себе, а в зависимости от перемещения Сатурна. Болезнь проявляется в тот момент, когда Сатурн находится в той же точке, в которой он находился, когда человек появился на свет. А это случается один раз в 29 лет.

Сотни веков со времен сегой древности на Руси слагали песни. Они сопровождали человека от рождения до смерти - колыбельные, венчальные, свадебные, поминальные. Их мелодии вбирали в себя звуки нашей спокойной природы - шум ветра, шелест дубрав, журчание ручьев. Они способствовали познанию окружающего мира - под эти мелодии хорошо размышлялось.

## ФАКТОР РИСКА

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психологические нагрузки,

## РИТМЫ ГЛУПОСТИ



коммендуют или даже петь под водой. Таким образом обучаемый лучше чувствует собственное тело в новой непривычной среде и легче избавляется от страха.

Потом попробуйте на неглубоком месте сесть на дно. Это упражнение помогает почувство-

Помните, что чем раньше ваш малыш познакомится с водой, тем лучше. Конечно, речь идет не о том, чтобы научить кроху плавать, но научить ребенка не бояться воды, чувствовать себя в ней комфортно - вполне реально!

Подготовила  
Елена ПИМЕНОВА.

## ФАКТОР РИСКА

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психологические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой систем, снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие этих стрессов в условных единицах.

Предлагаемый агентством "Пресс Экстра" тест немецких психологов позволяет определить влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что даст возможность составить представление о правильности вашего образа жизни. Заполняйте таблицу ежедневно в течение недели по вечерам. Надо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая галочка дает 1 балл. В конце недели итог суммируется.

День недели	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1. Сон недостаточный или плохой							
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой							
3. Испорченное настроение на работе							
4. Неприятная работа							
5. Чрезмерный шум							
6. Более трех чашек крепкого кофе							
7. Выкурено более 10 сигарет							
8. Выпито много спиртного							
9. Мало физической активности							
10. Слишком много съедено							
11. Слишком много сладостей							
12. Личные проблемы							
13. Сверхурочная работа							
14. Конфликтная ситуация							
15. Сомнения в качестве своей работы							
16. Головная боль							
17. Сердечная слабость							
18. Боли в желудке							

После недельной регистрации факторов риска познакомьтесь с характеристикой вашего образа жизни.

**1-20 баллов.** Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие "слишком мало" или "мало" может оказаться несамостоятельным.

**21-40 баллов.** Пока ситуация не очень тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие баллы. В скором времени они могут свидетельствовать о серьезной угрозе вашему здоровью.

**41-60 баллов.** Угроза на-

лицо. Если в ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, вас ожидает ухудшение здоровья.

**Свыше 60 баллов.** Ваше здоровье в серьезной опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно спасти то, что еще можно спасти. Там, где радикальные меры не могут дать немедленного эффекта, надо пересмотреть свое отношение к происходящим в нашей жизни событиям: ведь на ваше здоровье влияет не столько само событие, сколько ваше к нему отношение.

сопровождать человека от рождения до смерти - полыхающие, свадебные, поминальные. Их мелодии вбирали в себя звуки нашей спокойной природы - шум ветра, шелест дубрав, журчание ручьев. Они способствовали познанию окружающего мира - под эти мелодии хорошо размышлялось.



Современные ученые - психологи, акустики, изучая музыку славянских народов, отмечают ее напевность, мелодичность и почти полное отсутствие взрывных, повторяющихся звуков. А, как оказалось, именно на такие звуки мозг реагирует весьма своеобразно. Дело в том, что человек, как и все живое в природе, отлично приспособлен к колебаниям всех действующих на земле полей - гравитационного, магнитного, электромагнитного, акустического. Однако поля, существенно отличающиеся от естественных, могут нести с собой тяжелые и даже губительные последствия.

Можно подобрать такие ритмы и сочетания тонов в музыкальном произведении, что их "гармоники" и "бие" окажутся в инфразвуковом диапазоне. Наиболее подходят для этого ударные инструменты - барабаны, литавры, тарелки. Так, в цирке для создания напряженной обстановки перед опасным номером оркестр играет быструю барабанную дробь.

Ученые считают, что под действием барабанных ритмов в организме образуются вещества, сходные по своему химическому составу с наркотиками, вызывающие физическую потребность в слушании такой музыки. А постоянный музыкальный наркотик несет с собой много неприятных последствий - значительно ухудшает здоровье и даже вызывает генетические изменения, ведущие к вырождению.

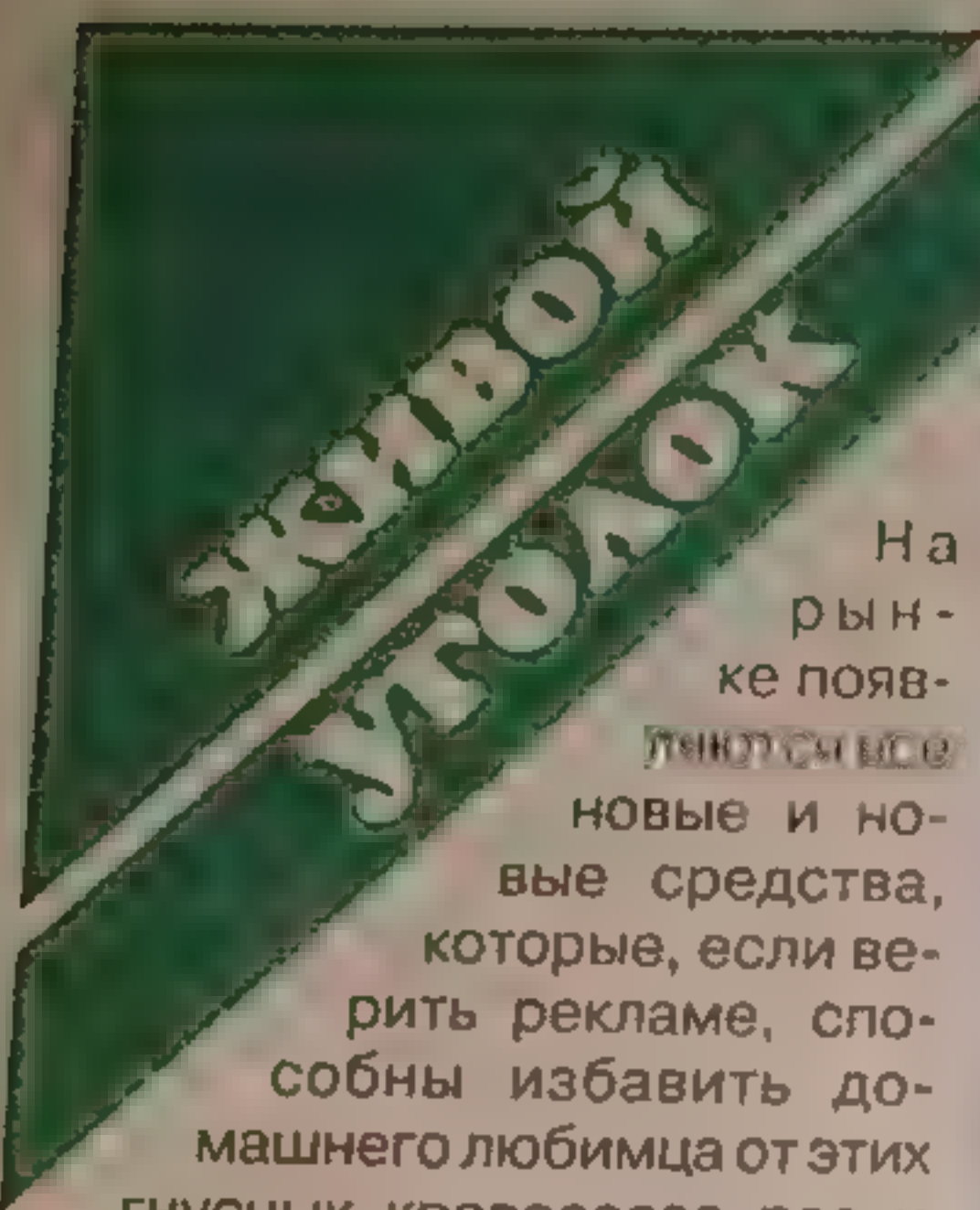
В современной поп-музыке инфразвуковые "гармоники" и "бие" маскируются звучанием

других инструментов, но от этого их пагубное воздействие не уменьшается. Даже просто размышлять под такую музыку трудно, а уж абстрактно-ассоциативное мышление - единственный способ творчества - становится совершенно невозможным. Инфразвуковые "гармоники" и "бие" мешают человеку учиться и творить. Любопытно, что народы, чья музыка основана на барабанных ритмах, существенно отстают в развитии. Между тем инфразвуковые частоты постоянно звучат на дискотеках, с экранов телевизоров, распространяются в записях. И как это ни парадоксально, достаточно быстро оглушают слушающих их людей. Совместные опыты ученых - ботаников и акустиков доказали, что даже растения, рядом с которыми постоянно звучат барабанные ритмы, чахнут и гибнут, и только тогда, когда их заменяют народными мелодиями или классическими произведениями, снова начинают расцветать.

Людмила  
АЛЕКСАНДРОВА.

повседневная  
магия





На рын-ке появ-ляются новые и но-вые средства, которые, если ве-рить рекламе, спо-собны избавить до-машнего любимца от этих гнусных кровососов раз и навсегда. Однако чем больше мы ими пользуемся, тем лучше блохи к ним приспосабливают-ся. Поэтому попробуйте поло-житься на старые, проверенные домашние способы.

Самый главный из них - пра-вильный уход за шерстью ваше-го питомца. Причем для этого вовсе не нужно водить его в элитные салоны и вызывать "умельца" на дом. Просто-на-просто вооружитесь щеткой. Мне приходилось видеть немало со-бак и кошек, особенно длинно-шерстных, со спутанной, сва-лявшейся, свисающей клоками шерстью. Мало того что это само по себе малозстетично и не спо-собствует здоровью животного, следует еще и помнить: в этих колтунах вредные насекомые чувствуют себя в полной безо-пасности. Причем хозяин живот-



ного даже не знает, есть ли они у его питомца.

Короткошерстным собакам и кошкам щетка тоже будет толь-ко на пользу. Раз в месяц выку-пайте своего любимца с приме-нением любого шампуня, и эти несложные процедуры помогут избавить его от большей части насекомых, если таковые име-ются.

Следующая стадия - расче-сывание шерсти обычной гре-бенкой с частыми зубьями из металла или пластмассы. Напо-минаем, что все слипшиеся, спу-танные пряди должны быть уст-

ранены на предыдущем этапе. Поставьте рядом с собой мисоч-ку с обычным мыльным раство-ром, спиртом или одеколоном и окунайте туда гребень, как толь-ко на его зубьях окажется блоха или продукты ее жизнедеятель-ности. Держите полотенце наго-тове, чтобы вытереть расческу насухо. Вычесывание следует проводить дважды в неделю, а во время "блошиного сезона" - ежедневно.

В деле избавления от блох ваш лучший друг и помощник - обыкновенный пылесос. Как сле-дует пылесосьте помещение

один-два раза в неделю, не забывая переворачивать ковры и половики, особенно в тех мес-тах, где любит сидеть или ле-жать ваш четвероногий друг. Это поможет уничтожить не только блох, но и, что особенно важно, их яйца и личинки.

Позаботьтесь также о чистоте вашего приусадебного участ-ка. Старайтесь, чтобы на нем было как можно меньше глухих непроходимых зарослей. Уби-райте кучи прошлогодней ли-ствы, где очень любят отсижи-ваться блохи. Прямой солнеч-ный свет убивает их.

И наконец, хотя бы раз в неделю стирайте все вещи, с которыми контактирует ваш пи-томец, причем машинная стирка предпочтительнее.

Конечно, эти способы борь-бы с блохами потребуют от вас больше упорства и труда, чем применение патентованных средств, но зато они надежнее, безопаснее и, что немаловаж-но, гораздо дешевле.

По материалам  
американского журнала  
"Prevention" -  
"Профилактика" -  
подготовила  
Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

Тот, кто любит собак за их верность, как правило, и сам надежен и предан.

Считающихся символом не-зависимости кошек предпочи-тают те, кто стремится к мак-симальной самостоятельности и даже подчеркивает, что ни в ком не нуждается.

## КТО КОГО ЛЮБИТ

Тот, кого восхищает полет орла, отличается быстротой ре-акции и способностью мгно-венно ориентироваться в лю-бой обстановке, не боится при-нимать решения и любит дер-жать в узде окружающих - словом, прирожденный руко-водитель.

Многие любят пингвинов, которые неуклюжи на суше, зато прекрасно двигаются в воде. Такая двойственность свойственна и тем людям, ко-торые всем животным предпо-читают пингвинов: они общи-тельны и в то же время не-редко бывают скрытны.

Любители львов - люди вла-стные, что проявляется как на работе, так и в партнерских отношениях. Подобно царю зверей, они стремятся к при-знанию и почитанию.

Б.Л.

Многие владельцы очаровательных, за-бавных собак и кошек зачастую страдают от диких, порой необъяснимых выходок своих любимцев. Эти советы облегчат воспита-тельный процесс ваших питомцев.

## УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

Он грызет мебель... Вместо того чтобы наказывать щенка или

## КОШАЧЬЯ ПРИНЦЕССА

Существует легенда, что тайскую принцессу во время купания всегда сопровождала ее люби-мая кошка. Девушка нанизывала свои кольца на кошачий хвост и завязывала его узлом, чтобы украшения не потерялись. Так и получился харак-терный для живущих при дворе сиамских кошек узелковый, или "подломанный", хвост.

Сегодня такой хвостик считае-ся недостатком - он свиде-тельствует о близко-родственном скре-





Многие владельцы очаровательных, забавных собак и кошек зачастую страдают от диких, порой необъяснимых выходок своих любимцев. Эти советы облегчат воспитательный процесс ваших питомцев.

## УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

**Он грызет мебель...** Вместо того чтобы наказывать щенка или уже взрослую собаку, приобретите ему или ей несколько удобных резиновых игрушек, которые было бы удобно и безопасно жевать. Как только увидите, что собака грызет одну из игрушек, похвалите ее и делайте так каждый раз, чтобы она поняла, за что именно ее хвалят. Не пытайтесь ударить животное в тот момент, когда оно занято пережевыванием вашей обуви, одежды или мебели, так как подобное обращение зачастую ведет к тому, что собака начинает кусать хозяев.

**Он ходит в туалет там, где нельзя...** Когда такое случается с вашей кошкой или собакой, никогда не тычьте животное носом в результат его "ошибки". Просто тщательно все вымойте, чтобы не осталось запаха, могущего привести к очередному "проколу". В случае с собаками увеличьте время прогулок и хвалите своего питомца каждый раз, когда он делает свои дела на улице. В случае же с кошками достаточно просто не забывать о трех требованиях, предъявляемых ими к своему туалету: чистота, интимность и безопасность. Кстати, некоторые кошки не воспринимают закрытые туалеты, так как чувствуют себя загнанными в угол.

**Он не дает хозяину уйти...** Во-первых, не устраивайте прощальной церемонии, так как животные все понимают, скучают и переживают не меньше вас. Во-вторых, оставляйте позади угощение и тихо уходите, пока ваш любимец занят едой. В-третьих, хорошо немного поиграть, повозиться со щенком незадолго до ухода: он устает, расслабляется и менее болезненно и эмоционально реагирует на ваш уход.

**Он постоянно попрошайничает...** Приучите собаку к тому, что перед тем, как что-либо получить, она должна выполнить команду "сидеть". Это относится как к приему пищи, так и к прогулкам. Во-первых, животное уясняет, что разного рода выходки и невоспитанность вами не поощряются, а во-вторых, поймет, что от него тоже что-то требуется взамен лакомства.

**Она меня атакует...**

Если ваша кошка вцепилась вам в щиколотку или в руку, бросьте мимо нее игрушку так, чтобы она попала в поле зрения животного. Быстро двигающиеся пред-

меты легко привлекают внимание кошек, заставляя

срабатывать охотничий инстинкт.

Тамара ИВАНОВА, кинолог.

## КОШАЧЬЯ ПРИНЦЕССА

Существует легенда, что тайскую принцессу во время купания всегда сопровождала ее любимая кошка. Девушка нанизывала свои кольца на кошачий хвост и завязывала его узлом, чтобы украшения не потерялись. Так и получился характерный для живущих при дворе сиамских кошек узелковый, или "подломанный", хвост.

Сегодня такой хвостик считается недостатком - он свидетельствует о близкородственном скрещивании. Впрочем, и без этого характерного царственного признака



сиамская кошка производит королевское впечатление. Грაციозное мускулистое тело, длинная тонкая шея, изящные стройные лапы, голубые глаза миндалевидной формы, необычный окрас.

При столь интересной внешности сиамские кошки отличаются и весьма своеобразным нравом. Во-первых, они очень привязаны к человеку. Поэтому все препятствия, отделяющие ее от хозяина, например закрытые двери, оскорбляют ее кошачье достоинство, о чем она немедленно сообщит вам, используя все нюансы "сиамского" голоса. Дело в том, что эта кошка очень разговорчивая. Она умеет "беседовать" тихим монотонным голосом, хныкать, когда ее куда-нибудь не пускают, "благодарить" громким мурлыканьем. С особой интонацией просит есть, играть, капризничает, когда ей скучно. Причем звуки настолько характерны, а их диапазон настолько широк, что даже самый неопытный хозяин вполне может понять, о чем идет речь в данный момент.

Еще одна особенность - бурный темперамент сиамской кошки. Даже уже вышедшей из детского возраста сиамке необходимо много играть. Разумеется, с хозяином. Сначала кошка будет предлагать вам поиграть, слегка толкая и ласкаясь, затем может принести игрушку, а если это не произведет должного впечатления, то вам будет устроено целое представление - с прыжками, возгласами и подбрасыванием игрушки.

Такие взрывы эмоций кошке необходимы. И вы должны быть готовы, что подобные сцены будут происходить как минимум ежедневно, а то и по несколько раз в день. Но уже через пару минут ваша любимица будет кроткой и ласковой, а в следующий момент грациозно сядет, словно прин-

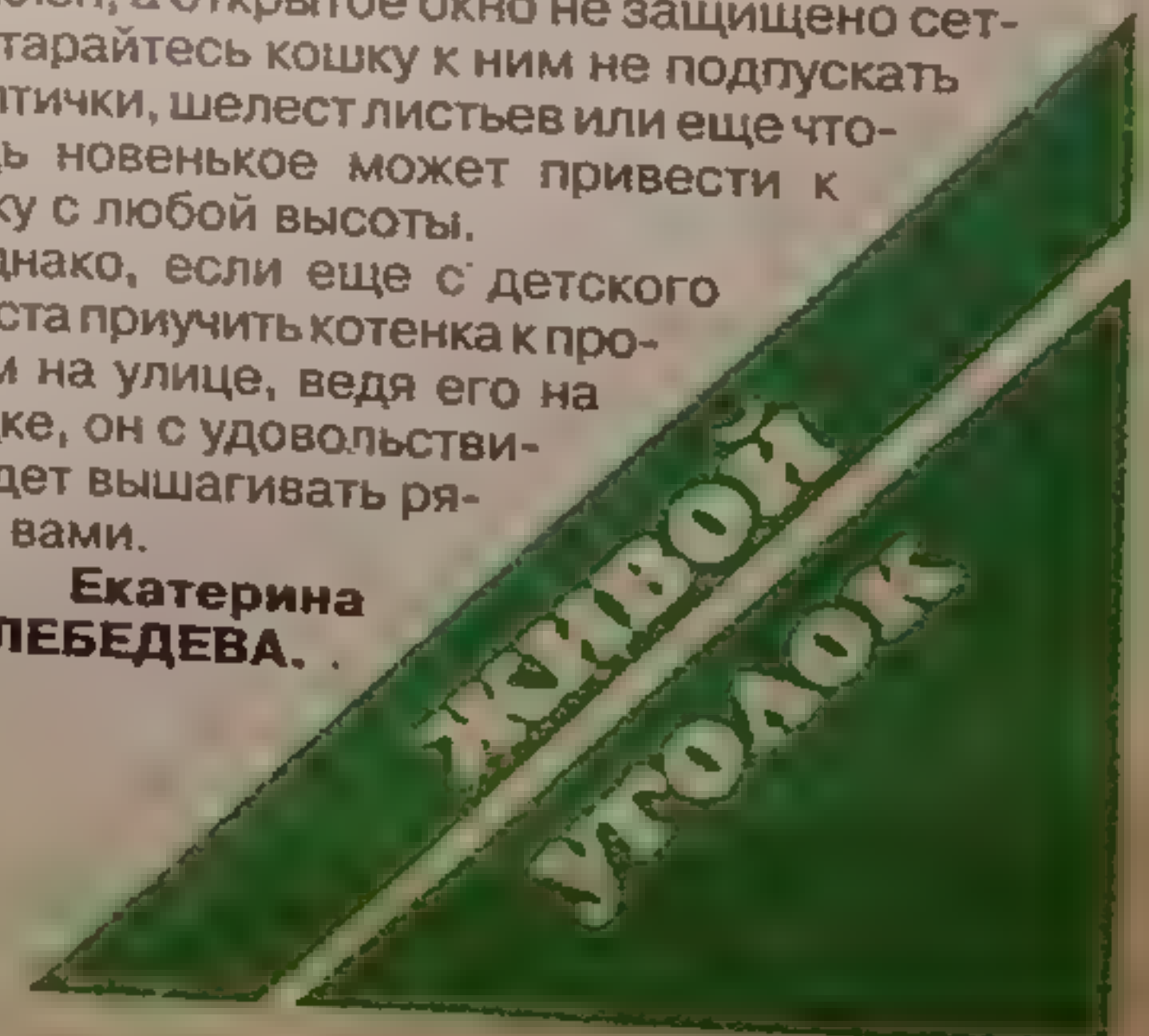
цесса, гордо взирающая на окружающий мир.

Непредсказуемость - пожалуй, наиболее точное определение характера сиамской красавицы. Именно из этого не до исходить, воспитывая котенка. Основная сложность - добиться того, чтобы малыш воспринял воспитание всерьез, а не считал его новой увлекательной игрой, в которую можно внести свои коррективы. Поэтому всяческие попытки котенка залезть на стол, в шкаф, в холодильник, покачаться на занавесках и сбросить с подоконника цветочный горшок должны немедленно пресекаться устным порицанием. Для большего эффекта можно хлопнуть в ладоши.

Не забывайте и о том, что сиамские кошки очень любят прыгать, к тому же их любопытство не знает границ. Поэтому, если ваш балкон не застеклен, а открытое окно не защищено сеткой, старайтесь кошку к ним не подпускать - вид птички, шелест листьев или еще что-нибудь новенькое может привести к прыжку с любой высоты.

Однако, если еще с детского возраста приучить котенка к прогулкам на улице, ведя его на поводке, он с удовольствием будет вышагивать рядом с вами.

Екатерина ЛЕБЕДЕВА.





**ВО САДУ АЖ  
В ОГОРОДЕ**

Откуда произошло название «девясил», не совсем понятно. То ли от внешнего вида растения, то ли от его целебных свойств. Скорее всего, оба эти качества и породили столь необычное имя. Листья у девясила длинные и широкие. В середине лета из мощной розетки появляется соцветие. Иной раз оно вырастает до высоты двух метров и более. Соцветие многократно ветвится, так что в результате на одном стебле образуется целый букет. Цветы девясила ярко-желтые, похожие на крупные ромашки. Взгляните на это пышущее энергией растение, девясил - самое подходящее для него название.

## МНОГОСИЛЬНЫЙ ДЕВЯСИЛ

Впрочем, этот садовый крепыш не только красив, но еще и очень полезен. Девясил издавна считается лекарственным растением. Отваром его корней лечили, да и сейчас лечат всевозможные заболевания дыхательных путей (бронхит, трахеит, воспаление легких и др.) Кроме того, девясил очень полезен для ослабленных или находящихся в стрессовом состоянии людей.

Корни девясила заготавливают осенью до наступления заморозков. Их аккуратно выкапывают, моют, режут на небольшие кусочки и сушат при температуре 30-35 градусов.

Девясил очень легко размножается делением корневищ или семенами.

Однако, размещая его в своем саду, помните, что это растение со временем займет достаточно большую площадь. Поэтому, чтобы девясил не заглушил другие растения, его лучше сажать возле каких-нибудь декоративных кустарников или деревьев.



## ЗОРЬКА-ГОРИЦВЕТ

## НАВОЗ

## НУЖНО УМЕТЬ ПРИГОТОВИТЬ

Какой навоз самый полезный для растений?

Сергей КУСКОВ.  
Тула.

Главное, что должен запомнить огородник: от свежего навоза, сколько ни старайся, пользы не будет. Чтобы навоз стал удобрением, требуется время, причем для определенных его видов - разное.

Самая большая радость для огородника - конский навоз, поскольку в нем много калия, фосфора и целых 30 процентов азота. Он годится для использования уже через 2-3 месяца. Однако отыскать его - проблема.

То ли дело свиной навоз! Правда, в нем всего 10 процентов азота и совсем немного калия и фосфора, но он поддается обогащению. Чтобы сделать свиной навоз «посытнее», его смешивают с золой и рыбными косточками, после чего настаивают около двух лет.

Птичий помет - вовсе не еда

для огородных растений, а всего лишь приправа, причем довольно кислая. Чтобы нейтрализовать кислотное воздействие такого «кетчупа», необходимо добавить торф в пропорции один к одному и настаивать полученную смесь не меньше года. Главное при употреблении птичьего помета - знать меру, иначе желаемого результата можно вообще не достичь.

Самая же доступная и полезная пища для огородных культур - коровий навоз, хорошенько перемешанный с соломой. Полежит такой полгода - и не навоз будет, а конфетка. Проверьте сами - урожай не заставит долго ждать.

Слышал, что деревья и кусты нельзя сажать вблизи дома. Почему?

Александр ГАРУЛЕВ.  
г. Видное Московской области.

## НЕ СТОЙ ПОД СОСНОЙ

Эта рекомендация в первую очередь относится к фундаментальным домам городского типа и загородным коттеджам. Ведь если деревья растут вблизи таких строений, то их корни могут прорасти сквозь небольшие трещины в фундаменте.

обязательно соприкасаться со стенами или крышей.

В результате может пострадать и растение, и дом.

Кусты имеют не столь мощную крону и корневую систему. Однако с ними возникает другая проблема. Во время дождя кап-

Эти необычные, похожие на цветную гальку, растения нередко называют живыми камнями. Среди цветоводов наиболее распространен род литопс. Напоминающий известковые или гранитные камни рисунок листьев оправдывает название растений: «литопс» означает «подобный камню».

Эти растения обитают в Южной и Юго-Западной Африке. Растут они в крайне сухих условиях в расщелинах скал или в прибрежных пустынях. Каждый из литопсов состоит только из двух мясистых листь-

## ЖИВЫЕ КАМНИ



ев. У некоторых видов они почти полностью срастаются, образуя на вершине небольшую щель. Окраска листьев очень разнообразна. Она может быть от салатной до коричневой. Кроме того, каждый вид имеет свой рисунок. Однако разнообразие растений не ограничивается количеством видов, так как на окраску листьев и их рисунок может значительно повлиять состав почвы. В период засухи корни ли-



корневищ или семенами. Однако, размещая его в своем саду, помните, что это растение со временем займет достаточно большую площадь. Поэтому, чтобы девясил не заглушил другие растения, его лучше сажать возле каких-нибудь декоративных кустарников или деревьев.

## ЗОРЬКА-ГОРИЦВЕТ

Если вы поклонник цветов с очень сочной и яркой окраской, то обязательно посадите лихнис - очаровательное многолетнее растение из семейства гвоздичных. У большинства видов лихниса цветы огненно-красного или алого цвета. Наверное, поэтому в народе это растение называют зорькой или горицветом.

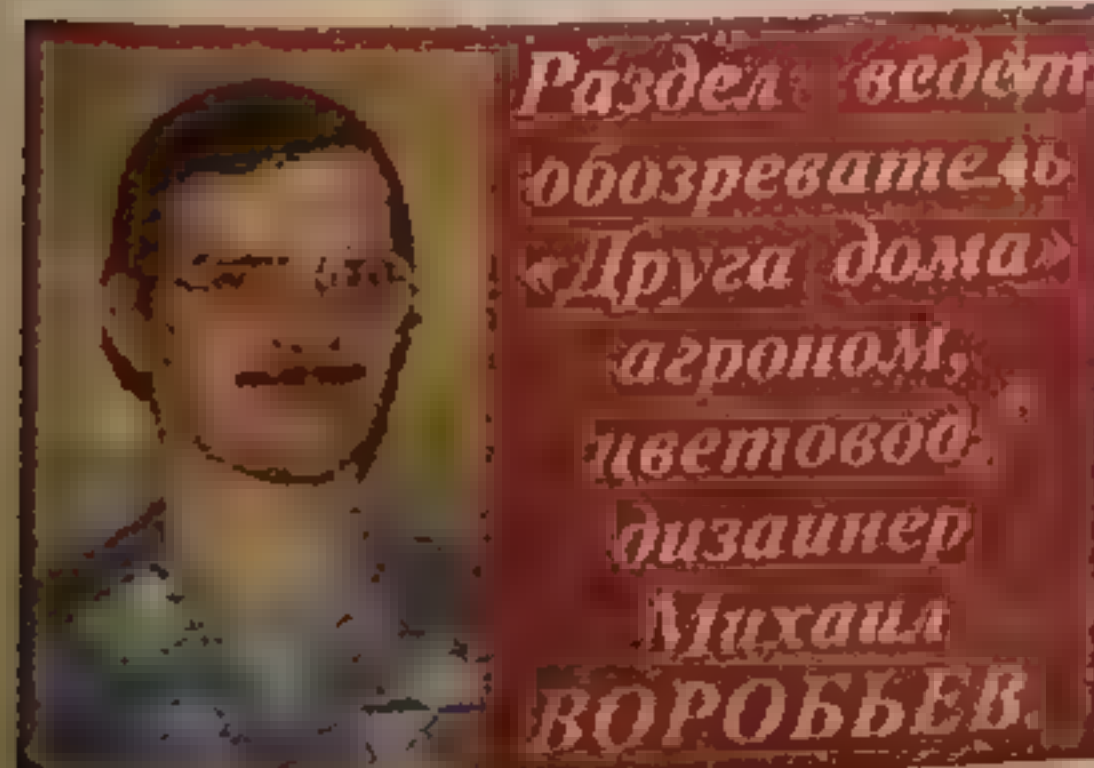
Впрочем, встречаются сорта с розовыми и белыми цветами. Обычно цветоводы выращивают лихнис халцедонский. Он зацветает в первой половине лета. Стебли достигают метровой высоты



Если растения находятся на открытом месте, то их высокие цветоносы нужно подвязывать, чтобы они не согнулись от дождя и снега. Цветы лихниса долго не вянут, и поэтому они могут использоваться для срезки. Низкорослые сорта лихниса имеют небольшие компактные кустики, и поэтому они могут быть использованы для создания бордюров и рабаток.

Лучшие результаты получаются в том случае, если лихнисы посажены на солнечном месте в рыхлую плодородную почву. Наибольшей декоративности эти растения достигают тогда, когда они расположены плотной группой. В этом случае их цветы образуют однородное ярко-красное пятно.

Только учтите, что эти растения будут обращать на себя внимание в первую очередь, и поэтому семейку лихнисов лучше всего располагать в наиболее интересном месте вашего сада.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома»  
агроном,  
цветовод,  
дизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ

Эта рекомендация в первую очередь относится к фундаментальным домам городского типа и загородным коттеджам. Ведь если деревья растут вблизи таких строений, то их корни могут прорасти сквозь небольшие трещины в фундаменте

обязательно соприкасаться со стенами или крышей.

В результате может пострадать и растение, и дом.

Кусты имеют не столь мощную крону и корневую систему. Однако с ними возникает другая проблема. Во время дождя кап-



Однако это еще полбеды. Постепенно увеличиваясь в диаметре, такие корни могут серьезно повредить кирпичную кладку или бетонные блоки. Вспомните ставший уже хрестоматийным случай, когда семейка грибов «прорвалась» к солнцу сквозь прочное асфальтовое покрытие.

Кроме того, если дерево растет уже совсем близко от дома, то при сильном ветре оно будет

ли, ударяясь о листья, разлетаться во все стороны. Поэтому если куст посажен недалеко от строения, то стена возле него будет намокать больше обычного. А излишняя сырость, особенно деревянным домам, совсем бесполезна. Учитывая все это, строители не советуют сажать деревья ближе 5 метров от дома. Для кустов это расстояние меньше - 2-3 метра.

## МОХНАТЫЙ ЛУК

В начале лета можно встретить немало людей, которые несут довольно-таки необычные букеты. Цветы по виду похожи на гигантские одуванчики сиреневого цвета. Высота их стеблей достигает метра, а диаметр «шариков» - 10-12 сантиметров.

И невдомек многим, что эти экзотические растения всего-навсего одна из разновидностей лука. А если точнее - это лук афлатунский. Отдельные его цветочки практически ничем не отличаются от цветов других видов - все та же правильная шестиконечная звезда. А вот соцветие неизменно удивляет оригинальностью формы - идеально круглый, да еще к тому же мохнатый шар.

Несмотря на внушительные размеры, луковица у этого растения не очень большая. Ее диаметр всего 4-5 сантиметров. Каждый год вокруг материнской луковицы образуется от 2 до 6 дочерних. Через несколько лет растениям станет тесно, и поэтому время от времени луковицы выкапывают и рассаживают. То есть уход за луком афлатунским примерно такой же, как и за нарциссами.

Сухие соцветия лука прекрасно смотрятся в зимних букетах. При этом их не нужно высушивать каким-то особым образом. Просто после увядания цветов шарики подвешивают или ставят в пустую (без воды) вазу так, чтобы они не касались друг друга.



образуя на вершине небольшую щель. Окраска листьев очень разнообразна. Она может быть от салатной до коричневой. Кроме того, каждый вид имеет свой рисунок. Однако разнообразие растений не ограничивается количеством видов, так как на окраску листьев и их рисунок может значительно повлиять состав почвы.

В период засухи корни литопсов сокращаются и втягивают растение в почву. При этом на поверхности остается лишь верхняя часть листьев.

Оживают «камни» в сентябре - во время цветения. В разрезе между двумя толстыми и мясистыми листьями появляется удивительно нежный цветок. По виду он чем-то напоминает нашу ромашку. Лепестки могут иметь различную окраску и размер, но независимо от этого они придают растениям изумительно трогательный вид.

В домашних условиях растениям необходим период покоя. В это время (с октября по март) прекращают полив и по возможности переносят их в прохладное место. Зимой «камушки» высыхают и сильно сморщиваются, но тем не менее и в этом случае их не поливать.

Ранней весной литопсы начинают расти. В этот период можно видеть, как происходит замена листьев. Новые, только что образовавшиеся листочки поглощают воду из старых. К концу лета старые листья высыхают, превращаются в тонкую пленочку и сползают вниз.

Размножают литопсы семенами. Однако первые цветы у растений появляются не раньше чем через два года.

Проявите терпение, и за несколько лет россыпь «живых камней» заполнит горшок.

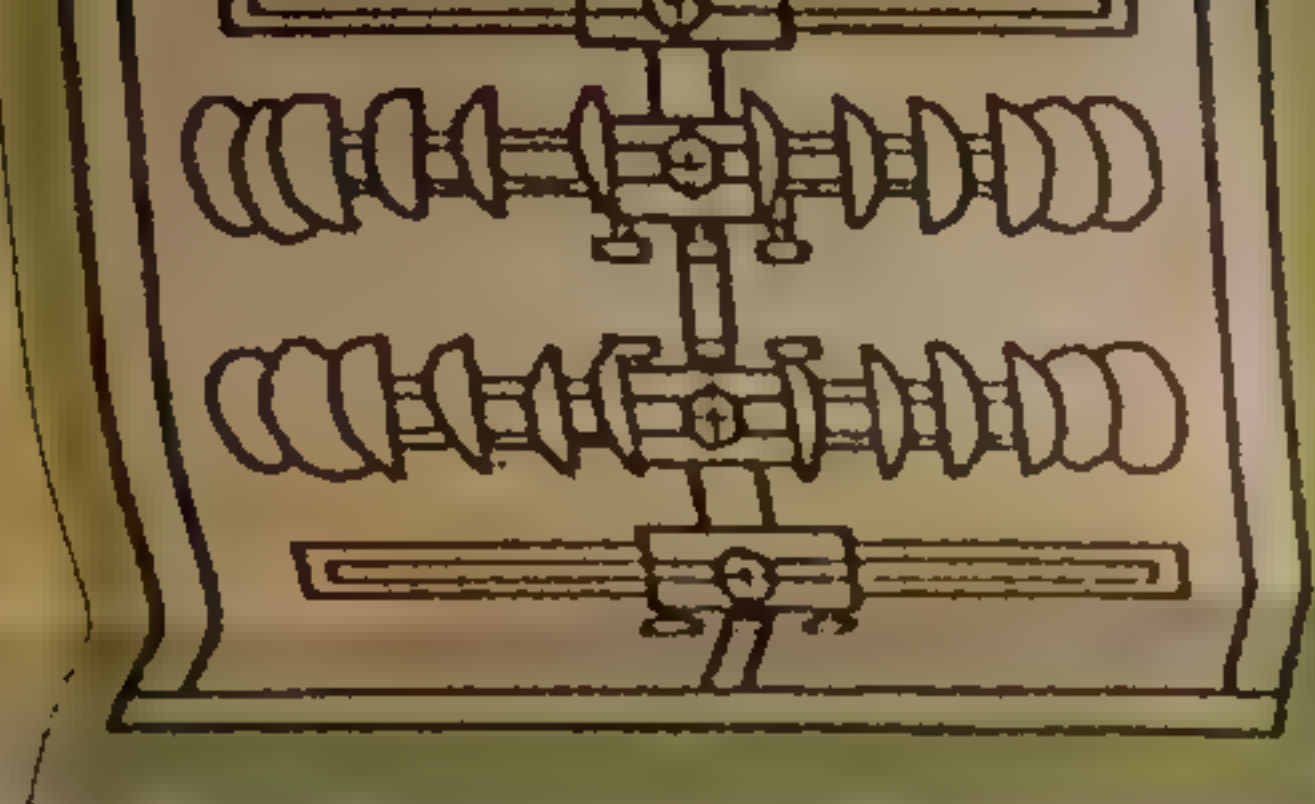
Елена  
БОЧКАРЕВА,  
цветовод.

А домашний  
цветник





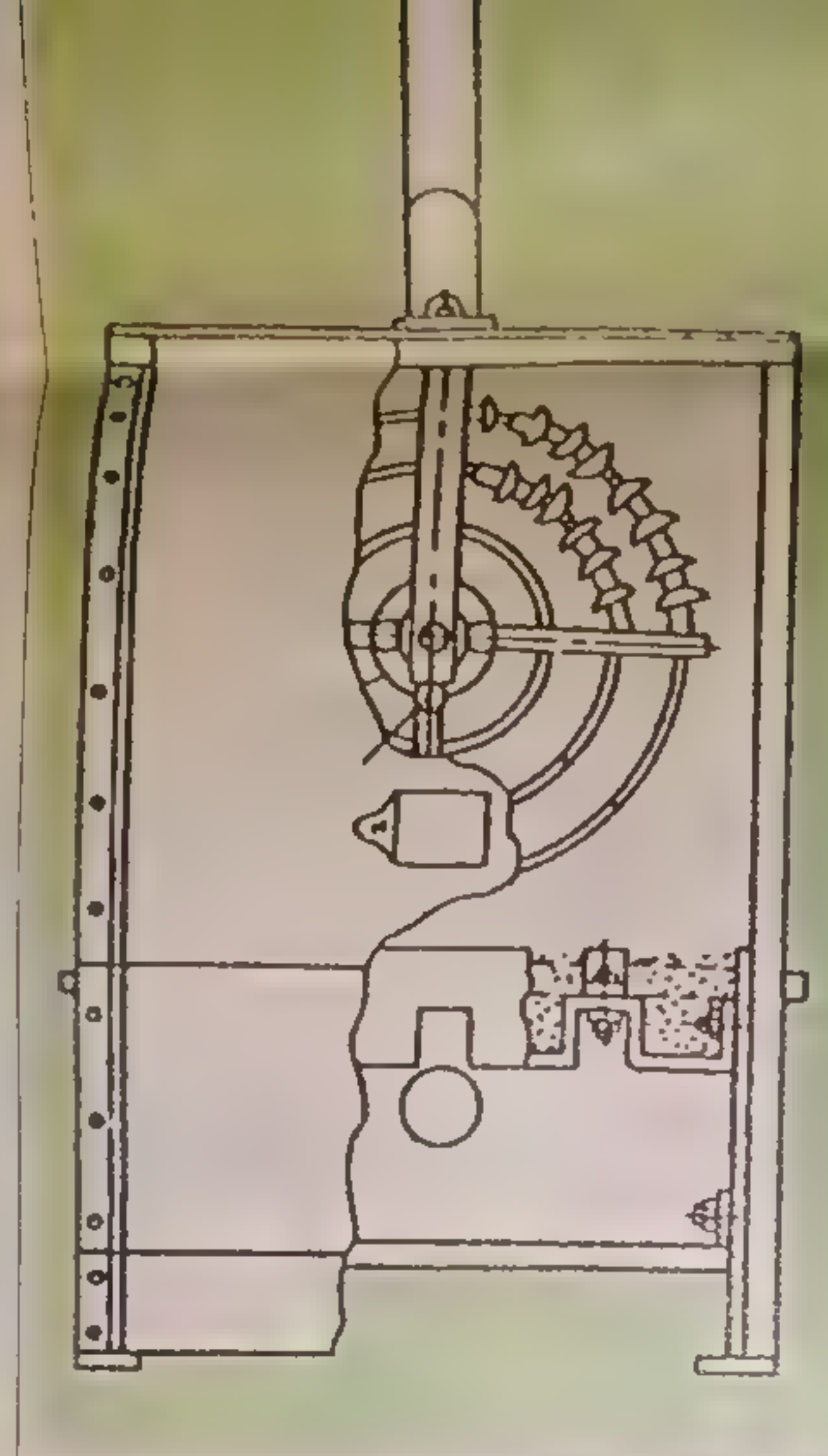




ке или воде шляпок сделают вкуснее любое мясное или овощное блюдо. Главное - это насобирать их побольше и высушить получше.

Удобную легкую разборно-переносную сушилку вы можете сделать самостоятельно.

Устройство представляет собой печь, совмещенную с сушильной камерой. Крыша печи является одновременно дном камеры. Это поддон, засыпаемый слоем грунта или песка. Внутри сушильной камеры закрепляются валы с надетыми на них через вкладыши втулками вращения, на которых винтами фиксации закрепляются стержни с концентрическими шампурами. Грибы накалывают на шампуры, закрепленные в стержни, которые вставляются во втулки, зажимая винтами фикса-



сушильной камеры, которую надо закрыть после того, как тяга установится.

Естественно, такую печь невозможно использовать в городской квартире. Зато на вашем дачном участке в период сбора грибов она просто незаменима. Более того, если сезон выдастся на редкость урожайным, вы вполне можете собрать печь непосредственно в лесу. Просто-таки наладить безотходное производство сухих грибов. В смысле не отходя далеко от леса.

Размеры печи выбирайте сами в зависимости от целей и возможностей. Опытные испытания одного образца длиной в 2,5 м подтвердили надежность грибосушилки, а именно устойчивую тягу, возможность сушки грибов по всей длине сушильной камеры. При этом использовались дрова длиной до 1 м и 20 см в диаметре, которые горели долго и жарко. То есть освобождалось много времени для сбора очередной партии грибов.

Конечно, при таких габаритах накалывание грибов на шампуры - дело нелегкое, да и времени занимает много. Можно пойти традиционным путем, а именно разложить грибы в один слой на горизонтальную металлическую сетку. Кстати, таким способом можно сушить ягоды и фрукты.

Евгений МАРКОВ.

надпись: "Тереха и сын". Пришел на день рождения, друг аж просиял, тут же вешалку в своей комнате на стенку пришил - у него там охотничий уголок. А на крючки повесил бинокль, манок, компас, патронташ...

Виктор ТЕРЕШКИН.  
Санкт-Петербург.

## Мягкий МОЛОТОЧЕК

Использованные металлические крышки пригодятся для отпугивания птиц на дачном участке. Для этого их нужно свободно подвесить на нитках и закрепить над грядкой.

Переносить большие листы стекла, фанеры, железа удобно с помощью проволочного держателя с тремя крючками.

Согнутая под острым углом металлическая пластинка с вырезом - удобная подставка для электрического паяльника.

Автомобилистам часто бывает нужен "мягкий" молоток для жестяных работ. Для этого на обычный молоток нужно надеть резиновый наконечник, от костыля, который можно купить в аптеке.

Заделывая щели в штукатурке, положите строительный раствор в полиэтиленовый мешочек и отрежьте один из уголков. Тогда раствор будет медленно выдавливаться через отверстие, хорошо заполняя щели.

Николай ЛЯШОВ.  
г. Славгород Алтайского края.

## НЕ ЖДАТЬ МИЛОСТЕЙ ОТ СУПРУГИ

Вы любите покушать? Я - так очень. И порой приходит в голову мысль: зачем ждать милостей от супруги, не лучше ли самому порадовать ее, да и себя, любимого, чем-нибудь экзотическим? Особое предпочтение отдаю я блюдам восточной кухни. Во-первых, вкусно, во-вторых, как ни странно, она не требует никаких экзотических продуктов, а в-третьих, на Востоке лучшими поварами считались исключительно мужчины... Вот мои любимые рецепты.



### ЦУКЕТЫ

Понадобится четыре молодых кабачка цуккини, 150 г рубленого мяса, лучше телятины, полстакана риса, три дольки чеснока, два яйца, пучок петрушки, несколько листиков мяты (можно чайную ложку сухой) и 6 столовых ложек масла - подсолнечного или оливкового. Ну и, разумеется, соль и перец.

Готовим так: мясной фарш перемешиваем с солью, перцем, растертым чесноком и измельченной зеленью. Добавляем рис и яйца, разогретое масло. Еще раз перемешиваем, добавляем стакан воды и ставим варить, все время помешивая.

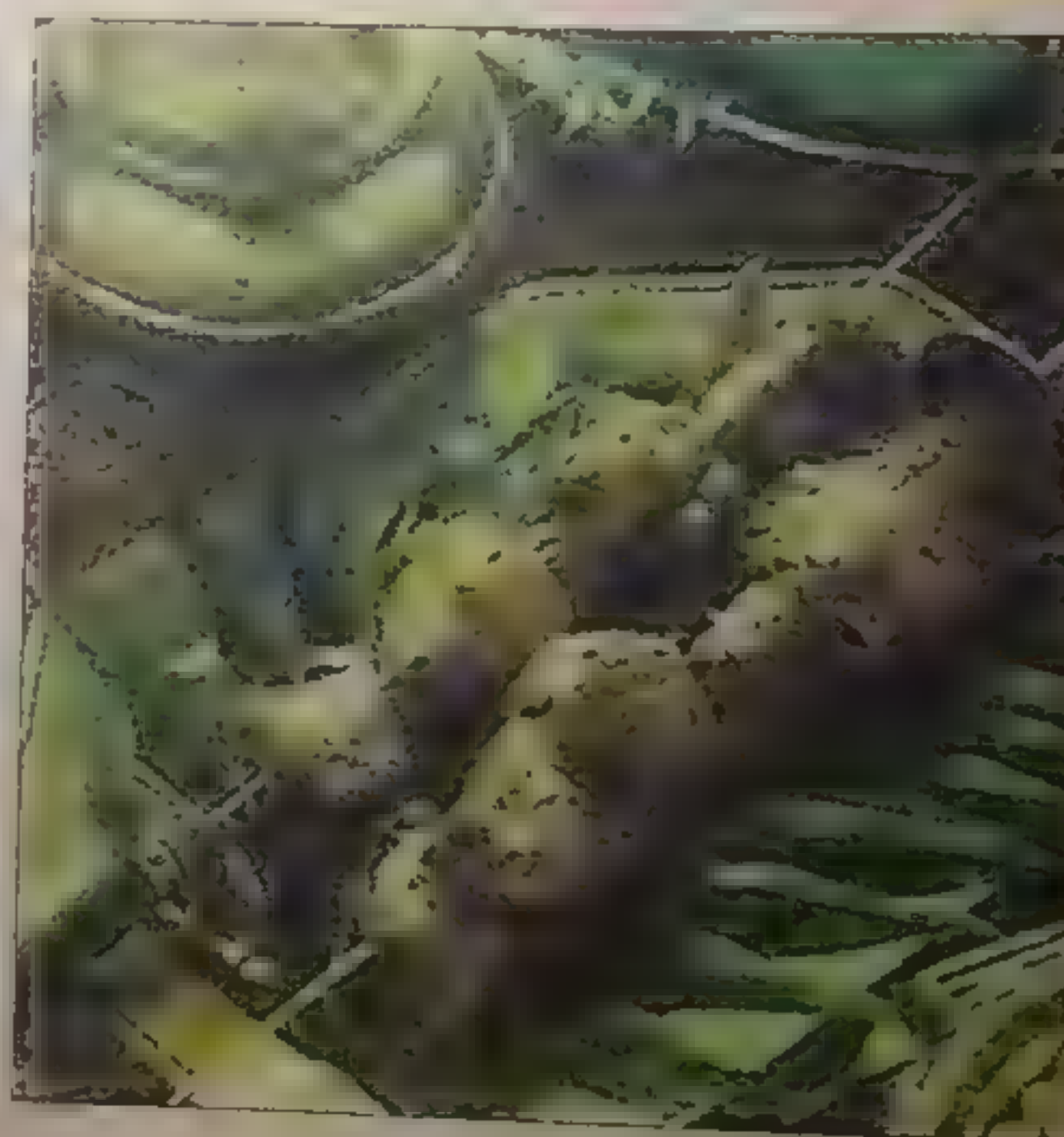
Кабачки обмойте, но

не чистите. Разрезав вдоль, удалите сердцевину. Полученные "корытца" наполните фаршем, поставьте на противень и в духовку, разогретую до 180 градусов, минут на тридцать. И не забудьте смазать противень жиром!

### ШИШТАУН

Это шашлык из курицы. Для его приготовления вполне подойдут любимые "ножки Буша".

Маринад делается так: смешайте две чайные ложки растительного масла, пол чайной ложки соли, четверть ложки черного молотого перца, пол-ложки красного перца, четверть ложки тмина и одну чайную ложку свежего лимонного сока. Можно добавить несоленую томатную пасту



- не больше двух чайных ложек.

Полтора килограмма куриного мяса, без костей и хрящей и лучше без кожи, порежьте мелкими кусочками - примерно 2 на 2 сантиметра и положите в глубокую тарелку

ку, залив сверху приготовленным маринадом. Время маринования - 6 часов. Затем нанизывайте мясо на шампуры и жарьте, постоянно поворачивая, минут десять-пятнадцать. Ну а как разводить костер и делать угли, я думаю, мужчин учить не надо. Кстати, на Востоке принято кусочки шашлыка заворачивать в лепешки - главным образом для того, чтобы мясо не остывало.

Алексей  
ТУМАНОВ.  
Москва.

настоящий  
мужчина

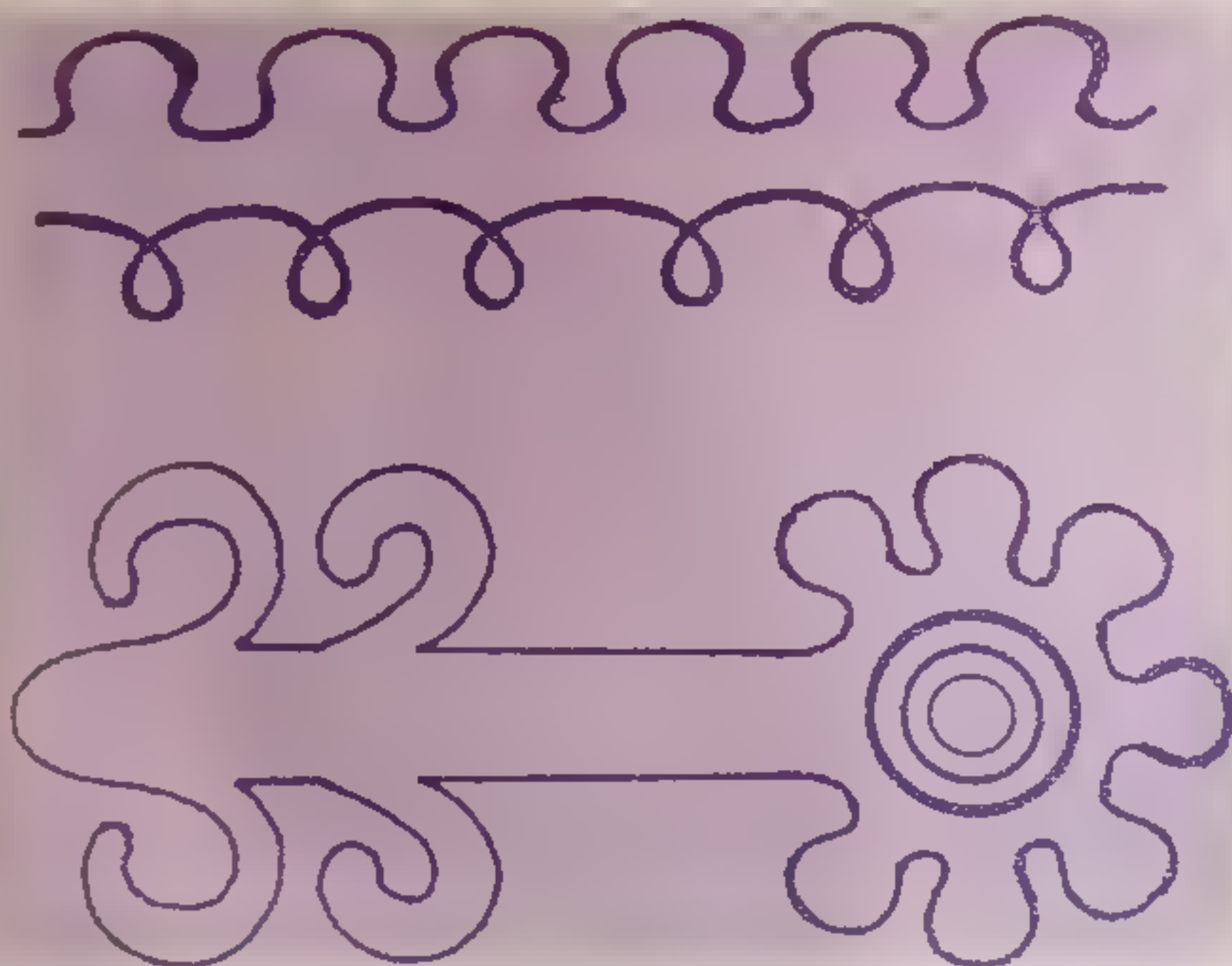


рукоделие

Множество красивых вещей – салфеток, воротничков, манжет, имитирующих вологодское кружево, можно сделать из плоской шелковой тесьмы с маленькими петельками по краям – так называемой сороконожки.

**Ах, какой воротничок!**

Техника выполнения очень проста. На кальку наносится рисунок, затем по рисунку приметывается тесьма. Теперь несколько моментов, на которые следует обратить внимание. Кружочки, сердцевинки крупных цветов выполняются отдельно и только затем пришиваются к кальке. Лепестки цветов в форме петель лучше прикреплять к сердцевине несколькими стежками.



Если узор требует пересечения линий, то есть тесьма накладывается на уже имеющийся вензель, то места пересечения следует соединять, закрепляя стежок. Большие просветы между деталями узора заполняются бридами. Для этого нитку прокладывают от одной детали к другой не менее трех раз, а получившийся стежок аккуратно обвивают нитью.

Когда весь узор будет зашит, тесьму в местах соединения элементов сшивают через маленькие петельки потайным швом. После окончания работы кальку протирают влажной тряпочкой и удаляют ее маленькими кусочками. Готовое изделие следует накрахмалить и хорошо прогладить. Тогда оно будет выглядеть, как настоящее кружево.

Ольга ФЕДОРОВА,  
дизайнер.

# ИЗ БУМАЖНЫХ ТРУБОЧЕК

Из бумажных трубочек можно смастерить всевозможные поделки, например погремушки, вертушки, флажки, счетные палочки, бинокли, грибы, настольные лампы, торшеры для кукольной квартиры и т.д.

Как сделать бумажные трубочки разных размеров и разных радиусов?

Трубочки склеивают из любой мягкой бумаги – писчей, глянцевой, оберточной, из обложек от старых тетрадей. Половину прямоугольника, вырезанного из бумаги, смажьте клеем. Накручивайте бумагу на



Рис. 2

В зависимости от того, какого размера и радиуса нужны трубочки, их накручивают на спицы, круглые карандаши, круглые пеналы, пузырьки, круглые палки.

**Погремушка (рис. 1)** – шарик лучше делать из плотной цветной бумаги или старых цветных открыток. Вырежьте четыре круга, сложите их стопкой и сразу во всех кругах сделайте три отверстия. Для этого циркулем отложите на круге радиусы (6 точек), пропуская одну точку, начертите треугольник, по его сторонам – отверстия. Склейте за отверстия все круги. При склеивании последнего отверстия введите в середину шарика трубочку и бросьте внутрь несколько маленьких пуговок, косточек или скрепок, чтобы гремели.

**Счетные палочки**

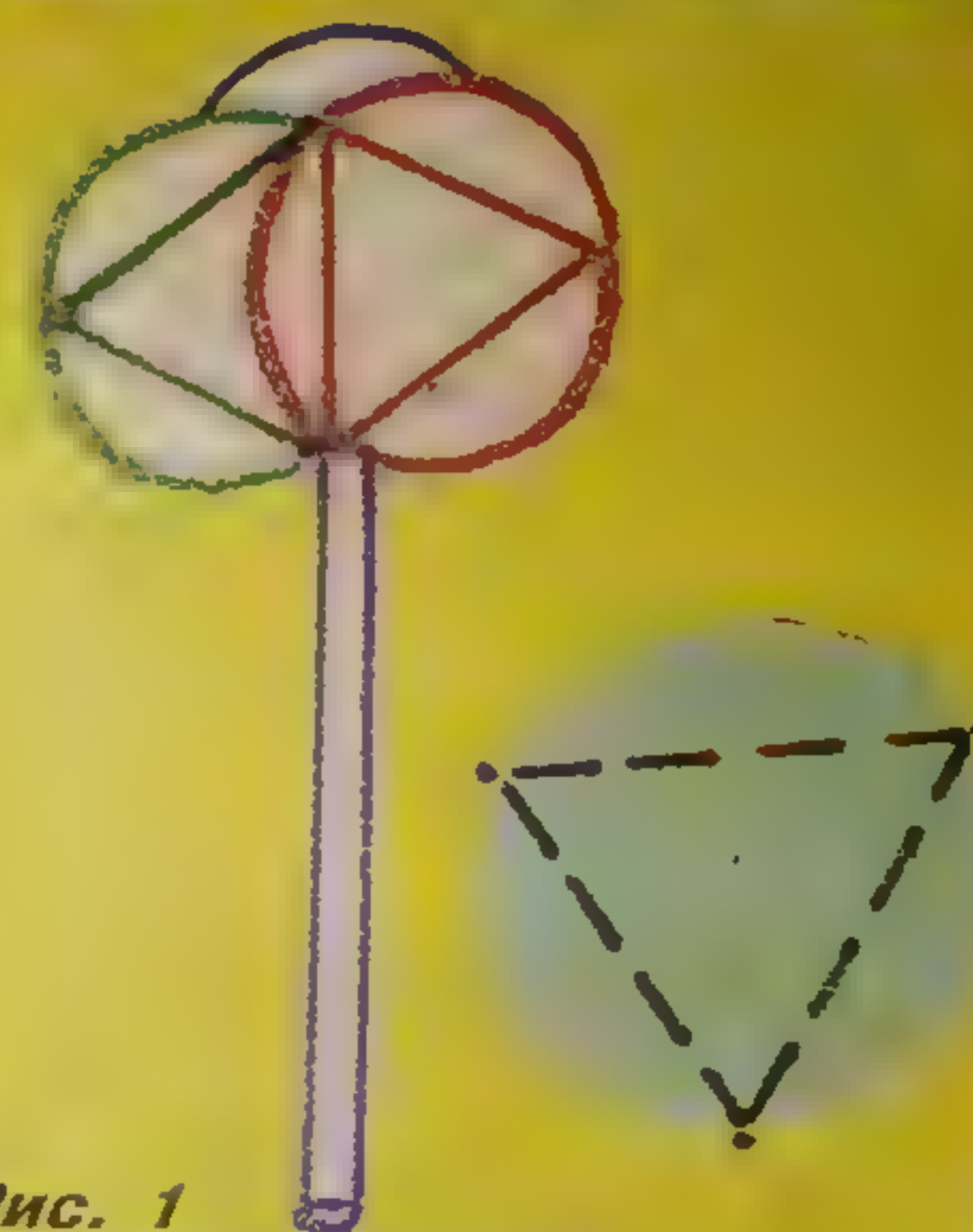


Рис. 1

карандаш начинайте с сухой половины прямоугольника, постепенно приближаясь к промазанной. Накрутив бумагу до конца, перевяжите всю трубку ниткой, чтобы бумага при засыхании не раскручивалась. Когда трубочка хорошо подсохнет, освободите ее от карандаша и ниток.



МЕШОЧЕК

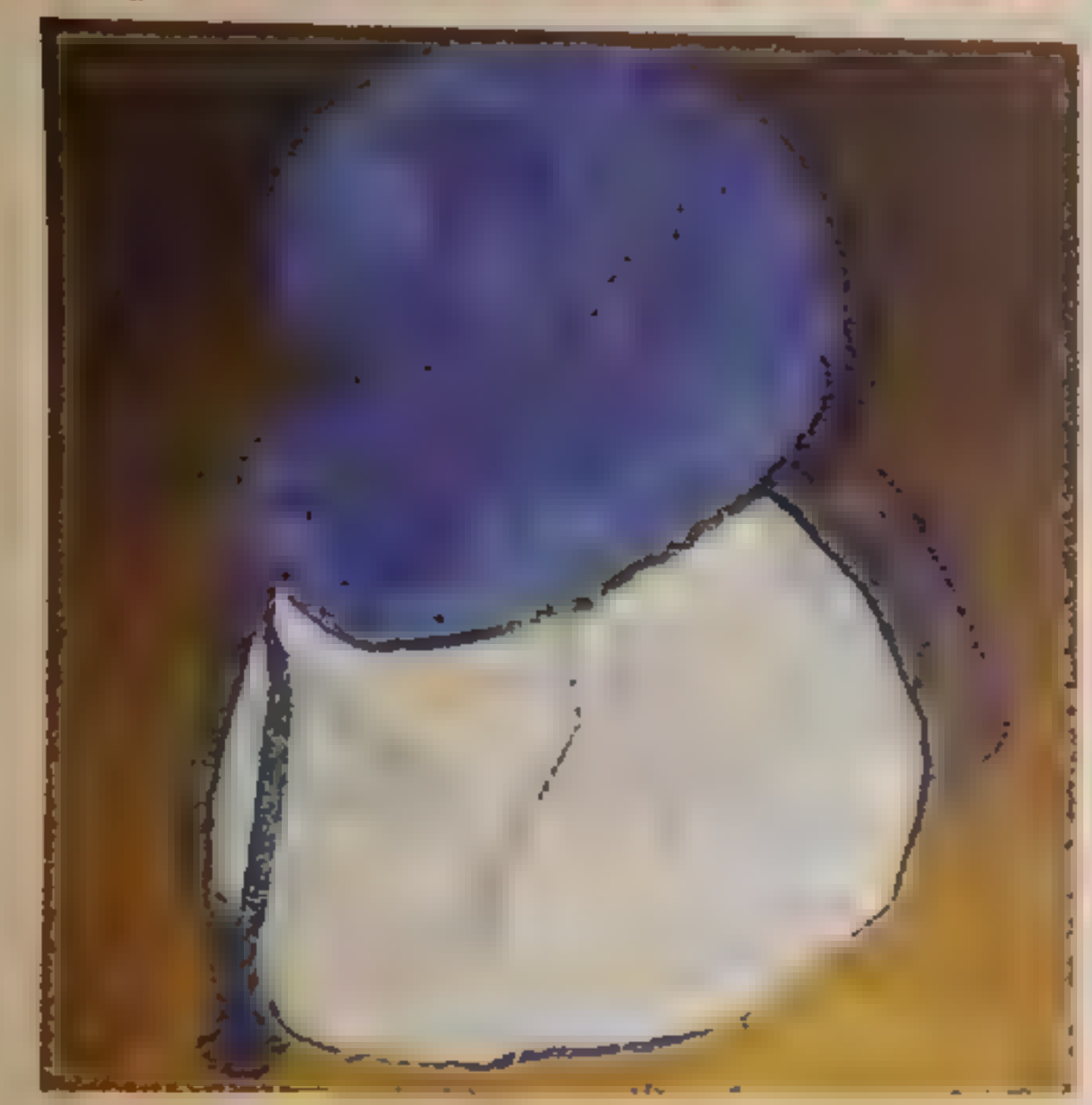




местах соединения элементов сшивают через маленькие петельки потайным швом. После окончания работы кальку протирают влажной тряпочкой и удаляют ее маленькими кусочками. Готовое изделие следует накрахмалить и хорошо прогладить. Тогда оно будет выглядеть, как настоящее кружево

Ольга ФЕДОРОВА,  
дизайнер.

# МЕШОЧЕК ДЛЯ ПИЖАМЫ



Многие дети упорно не хотят аккуратно складывать пижаму в шкаф. Не надо ругать малыша. Просто предложите ему специальный пижамный мешочек, сшить который не составит особого труда.

Изделие состоит из двух деталей - двух разноцветных мешочков, один из которых вставляется в другой и закрепляется отделочным кантом. Сначала выкраиваются 2 круглых донышка нужного вам размера. А затем боковые детали - 2 для изнаночного мешочка и 2 для лицевого (рис. 1).

Ширина основания боковой детали

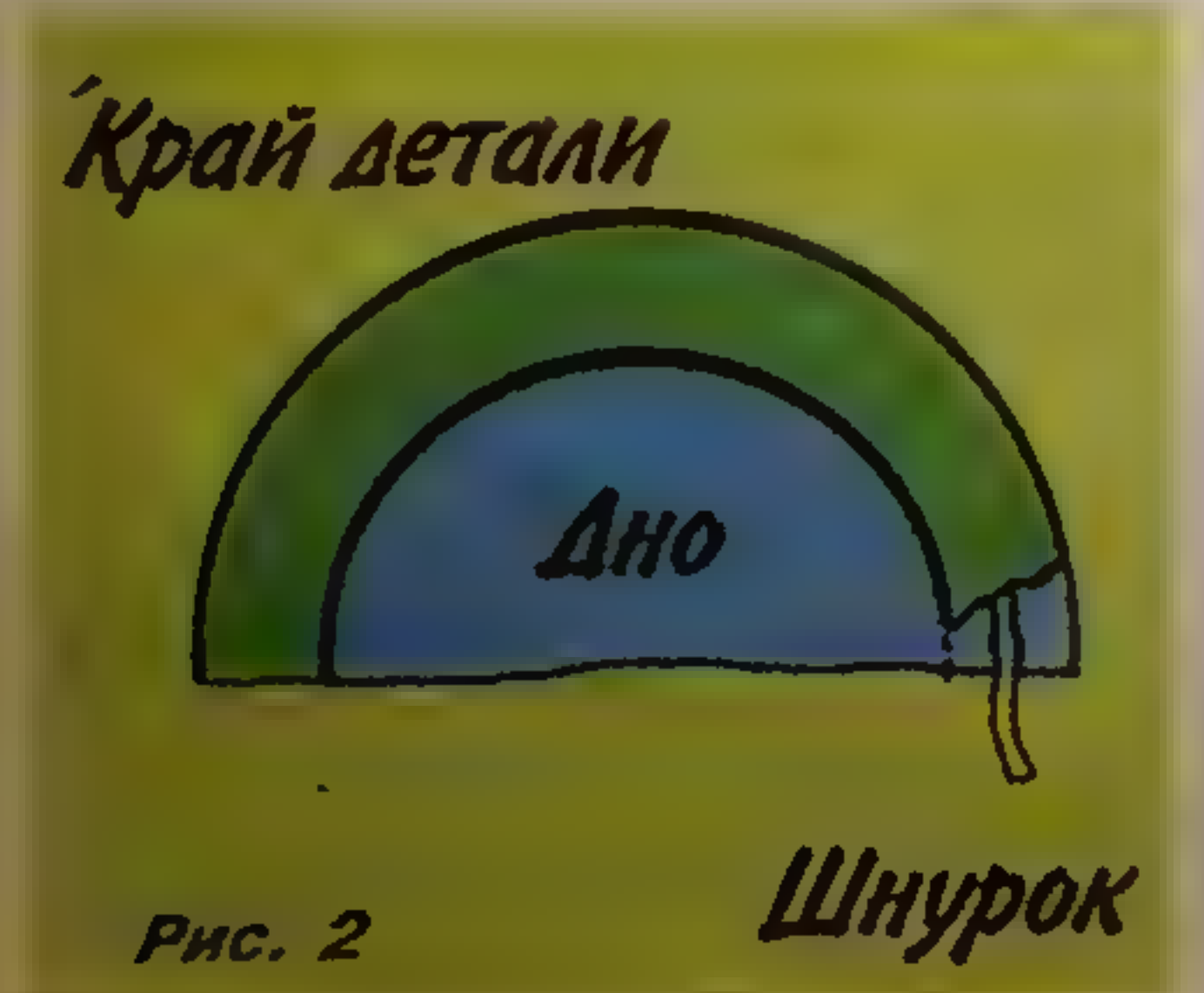


Рис. 2

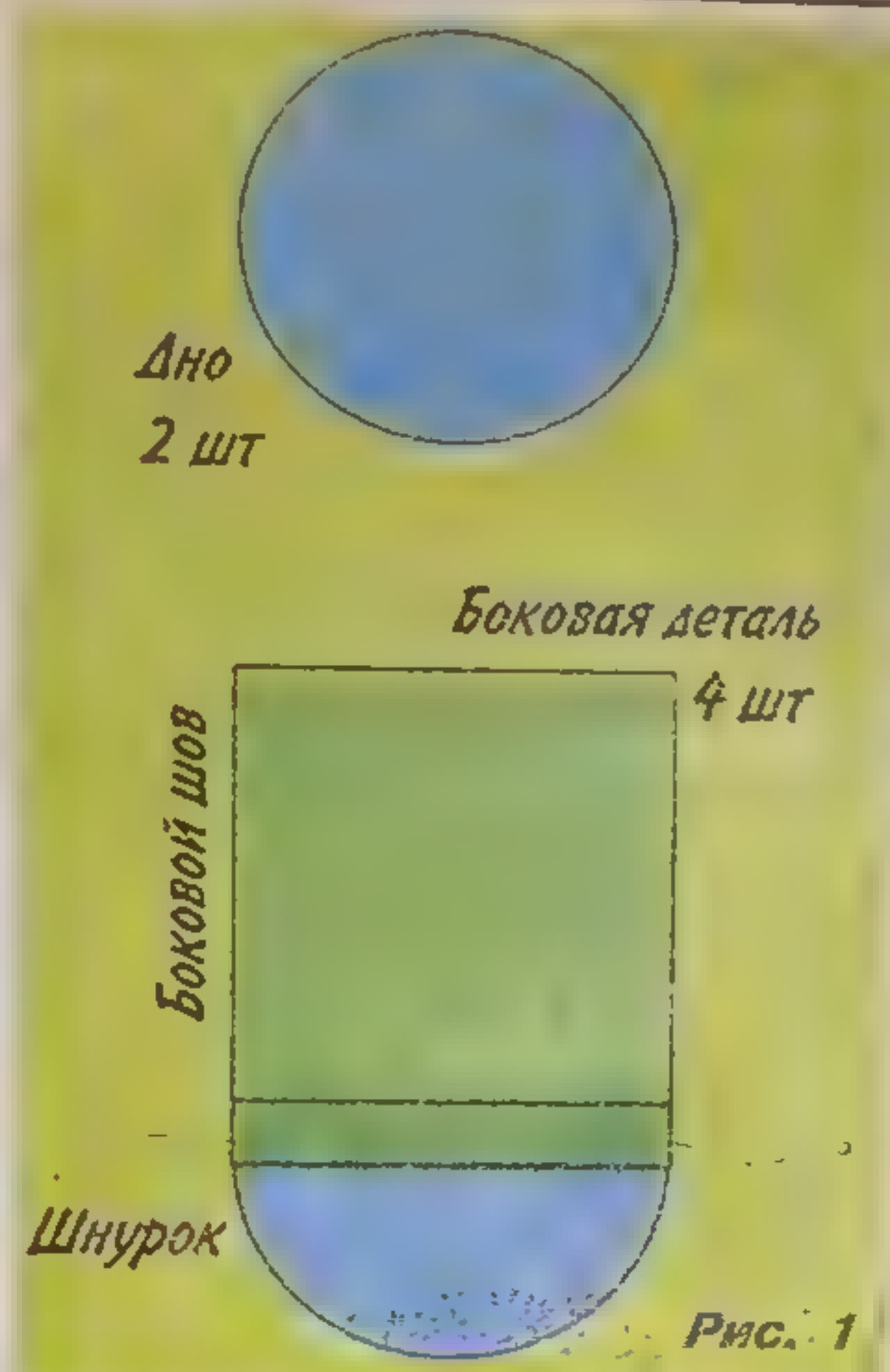


Рис. 1

должна быть равна половине окружности донышка плюс 1 см на шов. Чтобы придать изделию лучшую форму, можно пропустить отделочный кант. Для этого из "внутренней" ткани по косой вырезаем полоску шириной не менее 3 см. Затем берем обыкновенный шнурок или тонкую бельевую веревку и обшиваем ее тканью, как показано на рис. 2. Приметываем его к лицевой стороне донышка. Сшиваем боковые части лицевого мешочка. А затем соединяем донышко и отделочный кант и боковые детали. Точно так же, но уже без отделочного канта шьем изнаночный мешок. Теперь нужно собрать изделие целиком.

Для этого вставляем изнаночный мешочек в лицевой, совмещая лицевые стороны. В боковую часть изделия между лицевой и изнаночной частями проложим отделочный кант. Стачивая детали, не забудьте оставить отверстие для продевания шнура. Вывернув изделие на лицо, по кругу, на расстоянии 2 см друг от друга, выполняем две строчки. Продеваем 2 шнурка, завязываем их на концах узелками. Потянув за узелки, закрываем мешочек.

Кстати, такие мешочки можно использовать в качестве косметички.

Ольга НИКОЛАЕВА.

га, сложите их столбой и сразу во всех кругах сделайте три отворота. Для этого циркулем отложите на круге радиусы (6 точек), пропуская одну точку, начертите треугольник, по его сторонам - отворты. Склейте за отворты все круги. При склеивании последнего отворота введите в середину шарика трубочку и бросьте внутрь несколько маленьких пуговиц, косточек или скрепок, чтобы гре-  
мели.

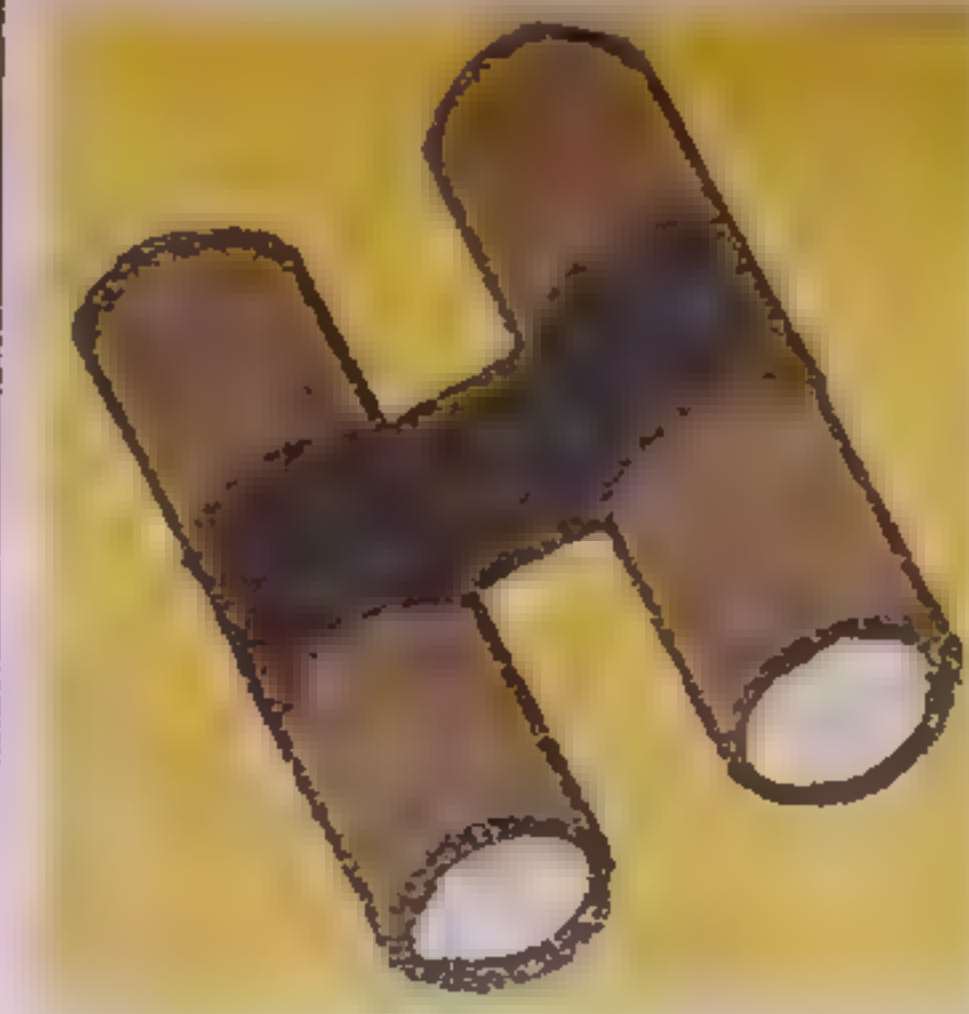


Рис. 4

Счетные палочки (рис. 2) сделать совсем просто заготовьте трубочки на толстых спицах или круглых карандашах, просушите их хорошо и нарежьте палочки нужного размера.

Флажки (рис. 3). Заготовьте трубочки и цветные флажки различной формы. Одну половину флажка промазыва-  
ете клеем и наклеиваете на трубочку. Чтобы флажок не покособился, его надо высушить под грузом (например, книжкой)

Бинокль (рис. 4). Из оберточной бумаги накатайте трубочки на круглые пеналы или пузырьки. Хорошо замотайте нитками и просушите. Широкой бумажной лентой обклейте две трубочки - и бинокль готов

Для вертушки (рис. 5) понадобятся трубочки, накатанные на толстую спицу. Теперь из тонкой цветной бумаги приготовьте вертушку. Для этого квадрат дважды сложите по диагонали. Из четырех углов сделайте неполные надрезы и соберите к центру по половинке из каждого угла и приклейте эти уголки только в центре. Длинным тонким гвоздем или булавкой приколите вертушку к трубочке. На кончик гвоздя наколите кусочек пробки или поролона. Подуйте на вертушку - и она завертится. А если хотите, чтобы она сильно вертелась, поймай-

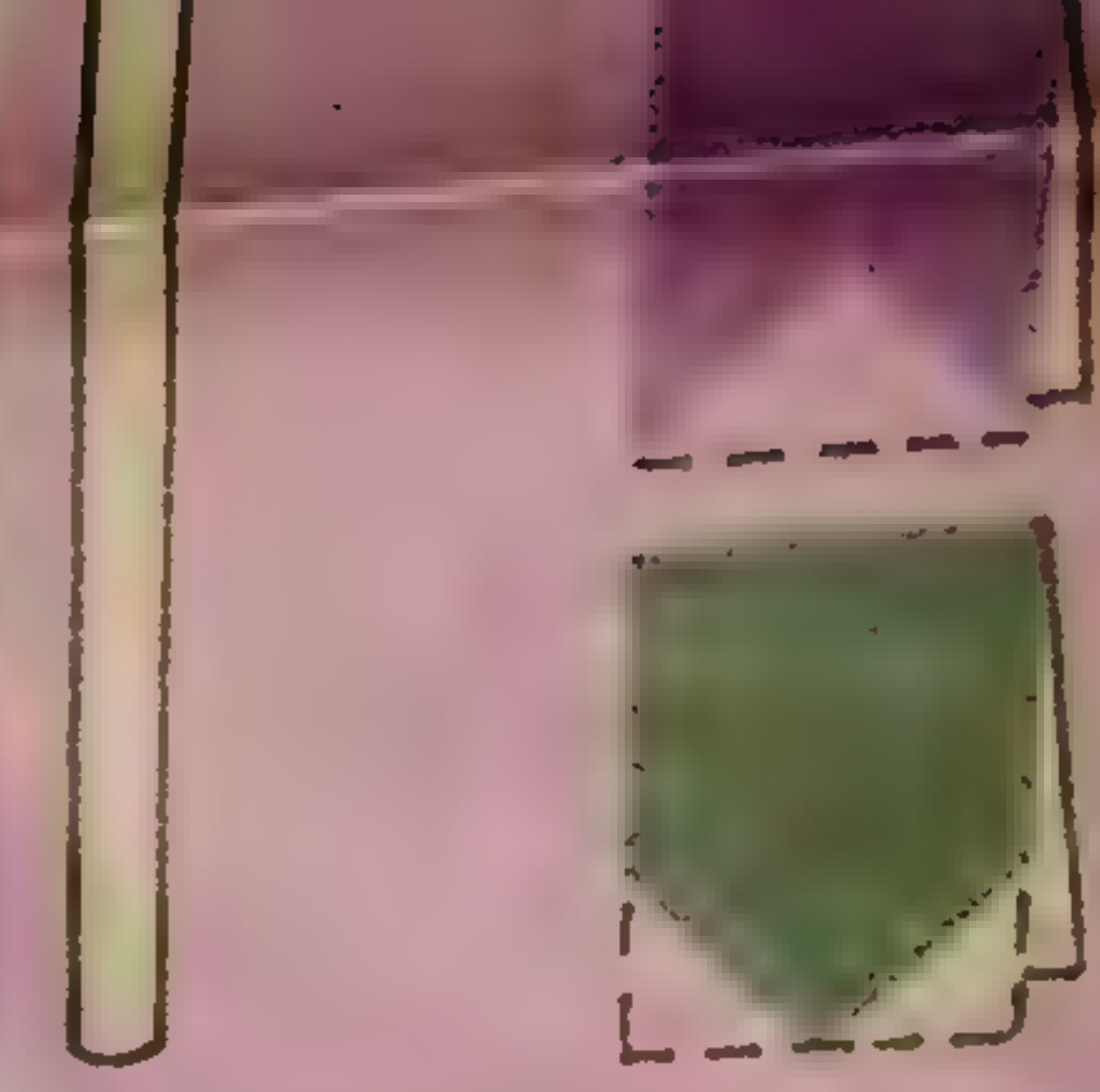


Рис. 3



Рис. 5

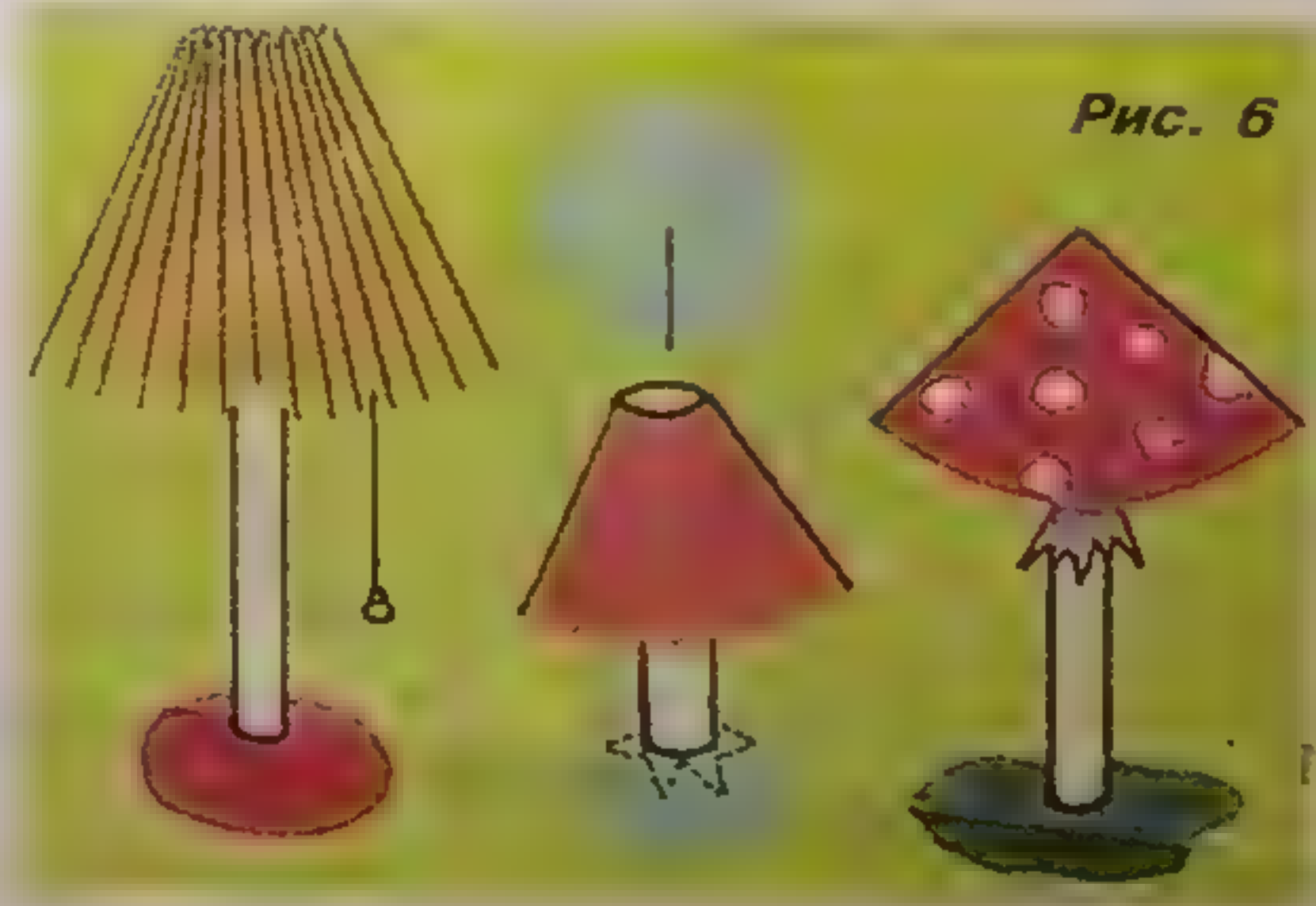


Рис. 6

те с ней по улице или во дворе.

Настольная лампа, торшер, грибок (рис. 6) - эти три поделки - родственники: трубочки, на которых укрепляются абажуры и грибок, одинаково надрезаются с двух сторон, надрезы отгибаются в стороны

ны, промазываются клеем и приклеиваются на подставки, а сверху - абажур или грибок.

Маргарита ГУСАКОВА,  
преподаватель прикладного искусства.

РУКОДЕЛИЕ



КУШАТЬ  
ПОДАНО

# ОЧЕНЬ ВКУСНЫЕ КАРТИНЫ

Без сомнения, еда должна быть вкусной. Но не менее важно и красиво оформить ее. Блюда, приготовленные шеф-поваром ресторана "Ладья" Наталией ДЕМЧЕНКО, напоминают картины, в которых обыкновенные овощные гарниры становятся необыкновенными цветами.

## УТКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Возьмите утиную грудку, слегка надрежьте кожу и натрите солью и перцем. Слегка обжарьте ее на разогретой сковороде. Затем залейте мясным бульоном (можно водой), добавив в него мякоть апельсина, специи, и тушите до готовности 30-40 минут.

Для одной порции вам понадобится 330 г утиного мяса и 200 г апельсиновой мякоти.



## ОКОРОК ФАРШИРОВАННЫЙ

В рулет из куриного мяса добавьте предва-

рулетом, варят примерно 3 часа, а затем запекают в духовом шкафу до румяной корочки.

Для приготовления одной порции салата вам понадобится по 20 г куриного филе, ветчины, говяжьего языка, свежих и соленых огурцов, зеленого горошка, белых

## САЛАТ "НАПРИЗ"



мяса и 200 г апель-  
синной мякоти.

Для приготовления одной порции салата вам понадобится по 20 г куриного филе, ветчины, говяжьего языка, свежих и соленых огурцов, зеленого горошка, белых грибов и 50 г горчичного соуса.

Мясо и грибы предварительно отваривают. Затем все продукты нарезают соломкой, перемешивают и заливают горчичным соусом, в который входят растительное масло, уксус, сахар и горчица.

Салат можно украсить ломтиками ветчины, грибами и зеленью.

## САЛАТ "КАПРИЗ"



## ЗАЛИВНОЙ ЯЗЫК

Отварной говяжий язык режется на кусочки, выкладывается на блюдо и заливается мясным бульоном, в котором разведен желатин. Украсить его можно слегка припущенным болгарским перцем, луком и вареным яйцом.

Вместо языка можно использовать кусочки отварной говядины.

## ОКОРОК ФАРШИРОВАННЫЙ

В рулет из куриного мяса добавьте предварительно вымытые и очищенные от косточек чернослив и курагу. Из окорока удаляют кость и часть мякоти. Затем, добавив по вкусу соль и перец, заполняют окорок

рулетом, варят примерно 3 часа, а затем запекают в духовом шкафу до румяной корочки.

Подается окорок как горячим, так и холодным. Правда, в первом случае его лучше подавать с фруктовым соусом.

## РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ УКРОПНЫМ МАСЛОМ

В филе рыбы заворачивают сливочное масло, смешанное с укропом, по вкусу добавляют соль и перец, панируют и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки - примерно 15-20 минут.

Блюдо подают с ли-

моном и зеленью, а в качестве гарнира лучше приготовить отварной картофель или рис.

Для одной порции нужно взять 120 г рыбного филе, 20 г сливочного масла, 10 г мелко нарезанного укропа. Для панировки - яйцо, 5 г муки, 20 г сухарей.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### НУ ВЫ, БЛИН, ДАЕТЕ

Что можно приготовить из блинной муки

БЛИН

2-3 стакана муки разведите чуть теплым кефиром. Добавьте 1-2 желтка, белки, взбитые отдельно, и 2 столовые ложки сахарного песка. Блины выпекайте как обычно - на растительном масле. Каждый готовый блин смажьте маслом, уложите стопкой и поставьте на водяную баню.

ОБЛАТЫ

Можно использовать кабачки, тыкву, сырую или вареную морковь.

Овощи очистите, помойте и натрите на крупной терке - 200-250 граммов. Добавьте чайную ложку сахарного песка, 2 желтка, белки, взбитые отдельно, полтора стакана блинной муки. Все перемешайте и разведите кефиром или молоком до нужной консистенции. Выпекайте на растительном масле.

КАПУСТНЫЙ

Приготовьте капустный фарш как для пирожков. Смешайте с блинной мукой, разведенной молоком или кефиром. Выпекайте как обыкновенные блины.

ПИРОГ

ИЗ БЛИННОЙ МУКИ

На большой сковороде испеките 10 тонких блинов.

Приготовьте фарш из капусты, лука и крутых яиц.

На смазанную жиром сковородку положите 2 блина, на них - фарш, сверху - блин и т.д. Последними должны быть 2 блина. Пирог залейте сметаной, смешанной с сырым желтком, и поставьте в духовку на 5-7 минут. К такому пирогу подайте сметану или масло.

Испеките 10 тонких блинов.

Приготовьте фарш. Помельче нарежьте любую вареную колбасу. Приготовьте соус: на сковороде на сливочном масле прожарьте 2 столовые ложки муки. Разведите ее молоком, сливками или бульоном. Доведите до кипения и заложите колбасу в соус. Добавьте соль по вкусу, чайную ложку сахарного песка. Прогрейте на огне, затем остудите.

Этим фаршем прослоите блины. Верхний смажьте сырым желтком и поставьте пирог на 15 минут в духовку до образования румяной корочки.

Я родилась и выросла в Баку, где много солнца, фруктов, овощей и своя пряная кавказская кухня. Так распорядилась судьба, что сейчас я живу в г. Кингисепе Ленинградской области. Здесь все совсем иначе - дожди, комары и сырость. Правда, тоже много зелени.

Я очень люблю готовить и стараюсь не забывать свой кавказский опыт. Моим домочадцам очень нравится.

### БЫЛА БЫ ЗАБЕВА...

В Кингисепе нет винограда, но я придумала заменить виноградные листья листьями ревеня, который в большом количестве растет у многих на участках.

Возьмите большие листья ревеня и порежьте их треугольниками.

Приготовьте мясной фарш, добавляя зелень и отваренный до полуготовности рис. Посолите по вкусу. Хорошенько перемешайте и заворачивайте в ревеневые листья. Получившиеся "долмушки" рядами уложите в кастрюлю до самого верха и залейте подсоленным кипятком. Поставьте на огонь и проварите 25-35 минут до готовности начинки.

Пока долма варится, приготовьте соус. Смешайте 200 г сметаны, 2-3 толченых зубчика чеснока, щепотку соли и столько же сахара, столовую ложку мелко натертой моркови, 1-2 чайные ложки 9-процентного уксуса. Обязательно добавьте зелень. Хорошенько перемешайте, перелейте в соусник и подавайте к горячей долме.

Еще одна мировая закуска.

Ее делал мой отец, я теперь так ее и называю:

Возьмите крупные луковицы и нарежьте полукольцами. Сложите их слоями в глубокую пиалку, чтобы потом не перекладывать. Каждый слой посыпьте зеленью. Еще можно положить ложечку мелко натертой свеклы. Теперь сделайте рассол. В холодную кипяченую воду добавьте по 1-2 ложечки соли и сахара, 2-3 ложки 9-процентного уксуса, немного растительного масла и нарубленную зелень. Рассолом залейте лук и поставьте в холодильник на несколько часов - до прихода гостей.

ОКРОШКА НА КЕФИРЕ

Это еще одно мое любимое блюдо.

На литр кефира возьмите один свежий огурец, 2-3 крутых яйца, 200 г колбасы без жира, 5-6 редисок, зеленый лук, укроп. Все мелко порежьте, перемешайте и залейте кефиром. Посолите. Если покажется густовато, добавьте кипяченой воды.

Светлана УВАРОВА.

Кингисепп  
Ленинградской области.

КАБАЧОК,  
СТАВШИЙ  
ПОРΟΣЕНКОМ

Небольшие кабачки очистите от кожи, отрежьте верхушку, выберите зерна и мякоть. Толщина стенок должна быть 1-1,5 см.

Приготовьте фарш. Пропущенную через мясорубку куриную мякоть соедините с отварным рисом, обжаренным репчатым луком. Посолите, добавьте столовую ложку сливочного масла и 2-3 дольки измельченного чеснока. Все хорошенько перемешайте.

Можно приготовить фарш из свинины или говядины. Промолотое мясо прожарьте на сковороде с мелко порезанным репчатым луком. Добавьте зелень и по желанию - рубленое крутое яйцо.

А можно использовать отварные грибы. Порежьте и прожарьте их вместе с отварным картофелем и луком. Смешайте с майонезом, посолите, поперчите.

Начините кабачок фаршем, закройте отверстие отрезанной верхушкой и прикрепите ее деревянной палочкой. Положите кабачок на противень с любым жиром. Промажьте его сметаной и запекайте в духовке до готовности - время запекания зависит от фарша.

Готовый кабачок выложите на блюдо и сделайте из него "поросятка": из кружка моркови - пяточек, из капусты - уши, из фасоли - глаза, макароника, закрученная спиралькой, послужит хвостиком.

Моей дочке 12 лет, и она очень любит готовить. Както решила побаловать нас салатом "Оливье", но скоро

УНИВЕРСАЛЬНАЯ



молоком до нужной консистенции. Выпекайте на растительном масле.

### КАПУСТНЫЙ ФАРШ

Приготовьте капустный фарш, как для пирожков. Смешайте с блинной мукой, разведенной молоком или кефиром. Пеките как обыкновенные блины.

### ОЛАДЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И КАПУСТЫ

На мелкой терке натрите 200 г капусты. Добавьте блинную муку - немного, 2 желтка, отдельно взбитые белки, чайную ложку сахарного песка, немного соли, столовую ложку сметаны. Все перемешайте и пеките.

### БЛИНЫ ИЗ ЯБЛОК

2-3 очищенных от кожуры яблока натрите на терке. Добавьте 2-3 чайные ложки сахарного песка, муку и яйца, как для блинов с овощами. Перемешайте и выпекайте на растительном масле.

### БЛИНЫ С КУРАГИ И МАЙОНЕЗ

Отварите 100-150 г кураги или чернослива без косточек. Мелко нарежьте или пропустите через мясорубку. Полтора стакана блинной муки разведите кефиром или молоком, добавьте яйца и смешайте с приготовленными сухофруктами. Блины пеките как обычно.

### БЛИНЫ С ОВОЩАМИ И МАЙОНЕЗ

От обеда частенько остаются кусочки отварного мяса или курицы. Мелко порежьте их или пропустите через мясорубку. Добавьте блинную муку и яйца, перемешайте и пеките блины.

муки. Разведите ее молоком, сливками или бульоном. Доведите до кипения и заложите колбасу в соус. Добавьте соль по вкусу, чайную ложку сахарного песка. Прогрейте на огне, затем остудите.

Этим фаршем прослоите блины. Верхний смажьте сырым желтком и поставьте пирог на 15 минут в духовку до образования румяной корочки.

Напеките тонкие блинчики и заправьте их фаршем из мяса, капусты, творога. Очень хорошо использовать и различные фрукты. Попробуйте просто натереть на крупной терке отварную морковь и заправить ее изюмом и сливочным маслом.

Возьмите стакан муки, яйцо, столовую ложку сметаны, молока или кефира, столовую ложку растительного масла, немного соли, пол чайной ложки сахарного песка, черный молотый перец. Можно добавить немного рубленой зелени. Все перемешайте и взбейте до получения однородной массы.

В этом кларе можно обжаривать кусочки отварного мяса, филе отварной рыбы, вареную колбасу, сосиски, кусочки сырой отбитой ножом печени, креветки.

К блюдам в кларе приготовьте соус "Тартар".

Мелко нарежьте 2 соленых или маринованных огурца и чуть отожмите сок. Добавьте к ним 2 столовые ложки майонеза и чайную ложку кетчупа. Можно добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук.

Нина НИКИТИНА.  
Москва.

чеснока, щепотку соли и столько же сахара, столовую ложку мелко натертой моркови, 1-2 чайные ложки 9-процентного уксуса. Обязательно добавьте зелень. Хорошенько перемешайте, перелейте в соусник и подавайте к горячей долме.

Еще одна мировая закуска.

Моей дочке 12 лет, и она очень любит готовить. Както решила побаловать нас салатом "Оливье", но оказалось, что в доме нет ни отварного мяса, ни колбасы. Тогда она вышла из положения, заменив эти продукты банкой рыбных консервов. Получилось очень вкусно. Мы теперь так и зовем это блюдо:



На него обычно идет: 4 варенные картошки, 5 крутых яиц, 2 варенные моркови, баночка зеленого горошка и банка селедки иваси в масле. Заправляется салат майонезом. Кстати, рыбу можно заменить крабовыми палочками, а горошек - кукурузой.

А вот мой рецепт пирожков

Приготовьте обычное дрожжевое тесто. Пока оно подходит, сварите фасоль или горох. Пожарьте в растительном масле лук. Все это проверните через мясорубку. Начинка готова. Пирожки лепите маленькие и жарьте их в растительном масле.

Людмила РОЛЬГЕЙЗЕР.  
Новый Уренгой  
Тюменской области.

яйца, 200 г колбасы без жира, 5-6 редисок, зеленый лук, укроп. Все мелко порежьте, перемешайте и залейте кефиром. Посолите. Если покажется густовато, добавьте кипяченой воды.

Светлана УВАРОВА.  
Кингисепп

Ленинградской области.

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ КУРИЦА

### КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С ВЕТЧИНОЙ

Вам потребуется 200 г отварной курицы, 200 г вареной ветчины, 2-3 столовые ложки тертого сыра, пол чайной ложки лимонной цедры, соль, перец, томатный соус.

Куриное мясо и ветчину пропустите через мясорубку. Добавьте цедру и соус по вкусу. Поперчите и выложите в смазанную маслом сковородку. Сверху посыпьте сыром и запекайте в духовке полчаса. К этому блюду можно подать картофельное пюре и томатный соус.

### "КИРПИЧ"

Вам потребуется 200 г вареной курицы, 500 г сырой свинины, 2 луковицы, столовая ложка сырого риса, 2 столовые ложки томат-пюре, полстакана воды, соль, перец по вкусу.

Куриное мясо вместе со свиной пропустите через мясорубку. Лук порежьте помельче. Все продукты перемешайте. Получившийся фарш выложите в прямоугольную форму и запекайте в духовке 30 минут. К столу можно подать отварной рис и томатный соус.

### КУРИНЫЙ ПЛОВ

Возьмите килограммовую курицу, пучок зелени петрушки, 1-2 лавровых листа, 3 штуки гвоздики, половину стручка острого перца, 125 г растительного масла, 2 стакана риса, 2 столовые ложки изюма без косточек, 2 столовые ложки миндаля, соль, перец.

Отварите курицу вместе с зеленью и пряностями. Рис вымойте, обсушите и обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Добавьте 4 стакана куриного бульона, соль, перец, изюм. Варите 10 минут. На 15-30 минут поставьте кастрюлю в теплое место.

Куриное мясо освободите от костей, нарежьте кусочками и обжарьте в растительном масле. Отдельно обжарьте рубленый миндаль и добавьте к куриному рису. Теперь все смешайте с готовым рисом.

Василий ЧАУСОВ.  
Амурск  
Хабаровского края.

любимым жиром. Смешайте сметаной и запекайте в духовке до готовности - время запекания зависит от фарша. Готовый кабачок выложите на блюдо и сделайте из него "поросянка": из кружка моркови - пяточка, из капусты - уши, из фасоли - глаза, макаронинка, закрученная спиралькой, послужит хвостиком.

### ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА "ПИРАМИДКА"

Баклажаны нарежьте тонкими кружочками. Положите их в миску, посолите и дайте постоять 30-40 минут.

Отварите яйца вкрутую. Баклажаны отожмите и обжарьте в растительном масле. Черствый белый хлеб нарежьте кружочками по размеру баклажанов и немного обжарьте.

Теперь собирайте пирамидки. На кружок хлеба кладите кружок баклажана и дольку чеснока. Затем тонкий кружок вареного яйца, колечко сладкого перца. Немножко посолите и посыпьте смесью резаной зелени - укропа, петрушки, кинзы. Пирамидка завершается кружками свежего помидора и огурца. Сверху - горбушка яйца.

### "ВАРЛАМОЧКА"

Моего мужа зовут Варлам Константинович, и он очень любит эту закуску. Вот мы так ее и называем.

Для приготовления "Варламочки" вам потребуется лимон с цедрой, сахарный песок, твердый сыр и немного растворимого кофе.

Лимон разрежьте тонкими кружочками, посыпая каждый щепоткой сахарного песка. Натрите сыр на мелкой терке и горкой разложите на лимонных кружочках. А сверху положите немного растворимого кофе.

Лилия  
ЧИКОВАНИ.  
Адлер.

## ПЕЧЬ ДО ПРИЯТНОГО ЗАПАХА

### РЖАНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Вам потребуется 250 г сметаны, 125 г маргарина, по половине чайной ложки соли и соды, погашенной сметаной, ржаная мука.

Размятый маргарин перемешайте со смешанной сметаной, добавьте столько просеянной муки, солью и содой и добавьте столько просеянной муки, чтобы получилось крутое тесто. Сначала тесто вымешивайте в миске, а затем - на столе, и обязательно руками, пока оно не станет блестящим и однородным. После этого скатайте колбасу и разделите на 10-12 одинаковых частей. Каждую часть раскатайте в виде лепешки и уложите на промазанную жиром противень. Смажьте лепешки молоком или сметаной сверху и нанесите рисунок ромбиками. Выпекайте в разогретой духовке на

медленном огне недолго. Как только почувствуете приятный запах печеного теста - лепешки готовы.

### РЫБА С РИСОМ

Отварите рис до готовности. В глубокую сковородку налейте немного растительного масла. Филе рыбы посолите и уложите на сковородку. Сверху разложите нарезанный кольцами репчатый лук, немного риса. Повторите в таком же порядке: рыба, лук, морковь, рис. Сверху полейте растительным маслом или майонезом - и в духовку.

с. Давыдовское Владимирской области.  
Елена КОШКИНА.

КУШАТЬ ПОЧАСТО



наша  
экспертиза

## ПИЛЫ СМОТРЯТ В ЗУБЫ

Хочу приобрести дисковую электропилу для строительства дачного домика. Но моделей в магазинах очень много, не знаю, какую выбрать.

Владимир МУРАШЕВ. Саратов.

Выбирая пилу, следует обратить внимание на несколько основных параметров. Основная функциональная характеристика пилы, определяющая ее мощность, габариты, массу и цену, — это максимальная глубина пропила. В продаже встречаются пилы с глубиной пропила от 30 до 130 мм, но для бытовых нужд ведущие фирмы-производители, как правило, выпускают пилы трех типоразмеров: малые — с глубиной пропила 40-46 мм, средние — 50-55 мм и большие — 65-70 мм.

ками или вагонкой при внутренней отделке.

Наиболее распространены пилы среднего типоразмера. Они не требуют значительных физических усилий при работе и более маневренны, чем большие циркулярки, но уступают им в производительности — у них меньше мощность двигателя и максимальная глубина пропила.

Для работы с тонкими материалами (фанерой, вагонкой, ДСП, асбестоцементным листом и пр.) подходят малые пилы, которые весьма поворотливы и легки. При необходимости ими можно распиливать и толстые доски, но тогда придется делать пропил с двух сторон, что более

Маломощную пилу при прохождении сучка может заклинить. В таких случаях приходится производить пропил в несколько заходов, постепенно увеличивая глубину пиления.

Еще один важный параметр — частота вращения диска. Чем она больше, тем легче распиливать более твердые материалы — с той же скоростью, что и менее твердые. К сожалению, многие производители в паспортных данных часто сообщают только частоту вращения или число оборотов на холостом ходу, в то время как интерес представляет значение этого параметра при номинальной нагрузке, то есть при пилении древесины с некой условной средней твердостью.

Обратите внимание на количество зубьев в диске пилы и материал, из которого они изготовлены.

Диски с обычными зубьями используют для распила фанеры и древесины мягких пород, при работе с ДСП или твердой древесиной они быстро тупятся. Правда, некоторые фирмы-производители для увеличения срока службы таких дисков наносят на них специальное покрытие.

Наиболее практичны, хотя и дороги, диски с твердосплавными зубьями, которые могут быть разной формы и иметь победитовые напайки. Для распила дерева твердых пород, древесины с большим количеством сучков, ДСП или досок с гвоздями используют диски, имеющие зубья с напайками трапециевидной формы.

Выбирая пилу, следует об-

Когда наступает лето, в нашем доме отключают горячую воду. Нам надоело мучиться, и мы решили приобрести электрический водонагреватель. Подскажите, какие они бывают.

Сергей СВИРИДОВ.  
Курск.

## Горячая вода — круглый год

Сейчас в продаже много электроводонагревателей, которые действительно способны решить проблему горячей воды. Они бывают разных видов.

Водонагреватели проточного типа предназначены для быстрого получения горячей воды. Обычно такие водонагреватели используются для так называемого точечного водоснабжения, то есть для одного душа или крана, но можно встретить приборы повышенной мощности (от 8 кВт), которые способны снабжать водой сразу несколько кранов.

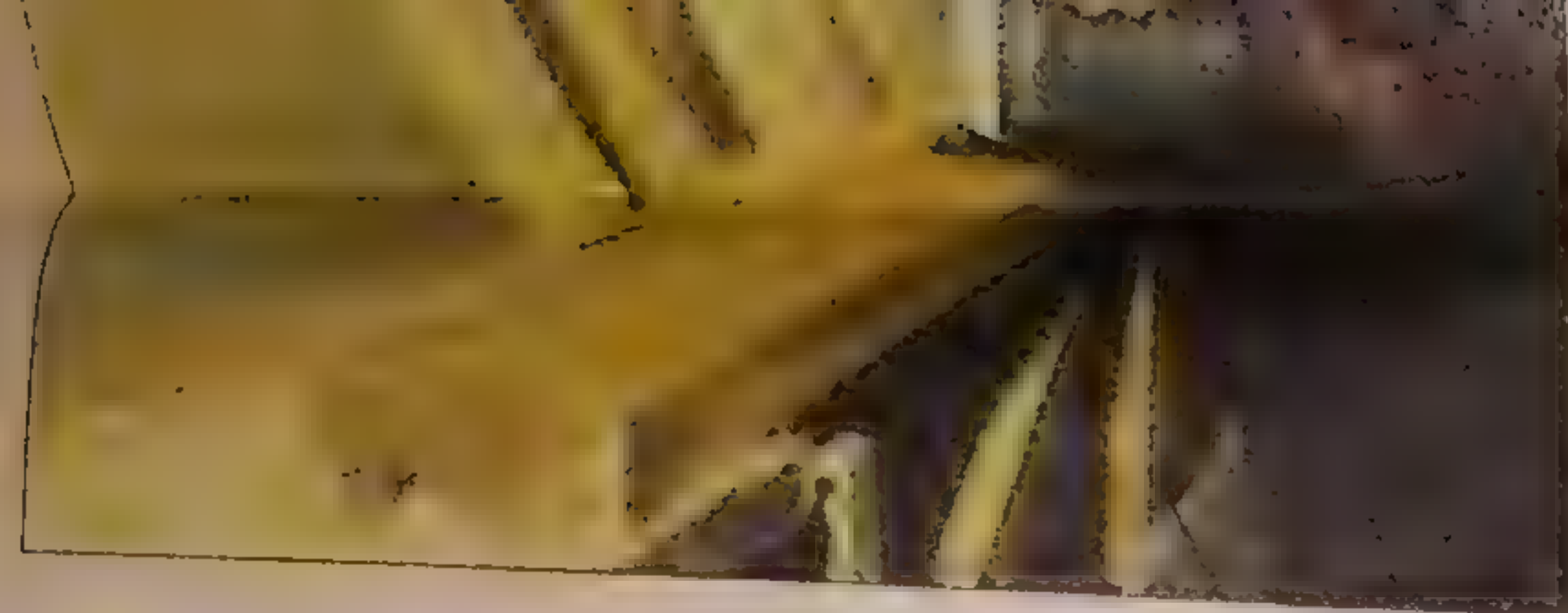
Настенные нагреватели-кипятильники могут нагреть небольшое количество воды, например для мытья посуды.

Емкостные водонагреватели-бойлеры большого объема, постепенно нагревающие воду, могут работать как под напором воды, так и при атмосферном давлении, при этом подавать горячую воду в несколько кранов.

Настенные или напольные бойлеры малого объема питают горячей водой один душ или умывальник — в зависимости от объема и мощности.

Жена приобрела в магазине видеокассету. Кассета лицензионная, называется "Что сказал покойник". К качеству кассеты претензий нет. Но, как оказалось, на ней записана только первая серия фильма. На упаковке кассеты об этом нигде не сказано. Покупать вторую кассету для того, чтобы досмотреть фильм, я не хочу. В магазине принять кассету обратно не хотят.





Если вы строите дом из бруса и предстоит большой объем работ по распиловке бруса или толстых досок, то лучше купить большую пилу. Это дорогая покупка, но по своей производительности такой инструмент приближается к профессиональному. Оптимальным выбором будет модель, которую можно устанавливать стационарно, - это облегчит работу с тонкими дос-

трудоёмко, но при небольшом объеме работ оправданно.

Если вам предстоит выбрать пилу из нескольких моделей с одинаковой максимальной глубиной пропила, обратите внимание на потребляемую мощность. Чем выше мощность пилы, тем меньше усилий понадобится при распиле древесины твердых пород и особенно дерева с большим количеством сучков.

## Что там с клеем?

Какая бытовая клеенка самая долговечная?

**Татьяна ЛУКАШЕНКО.**  
Омск.

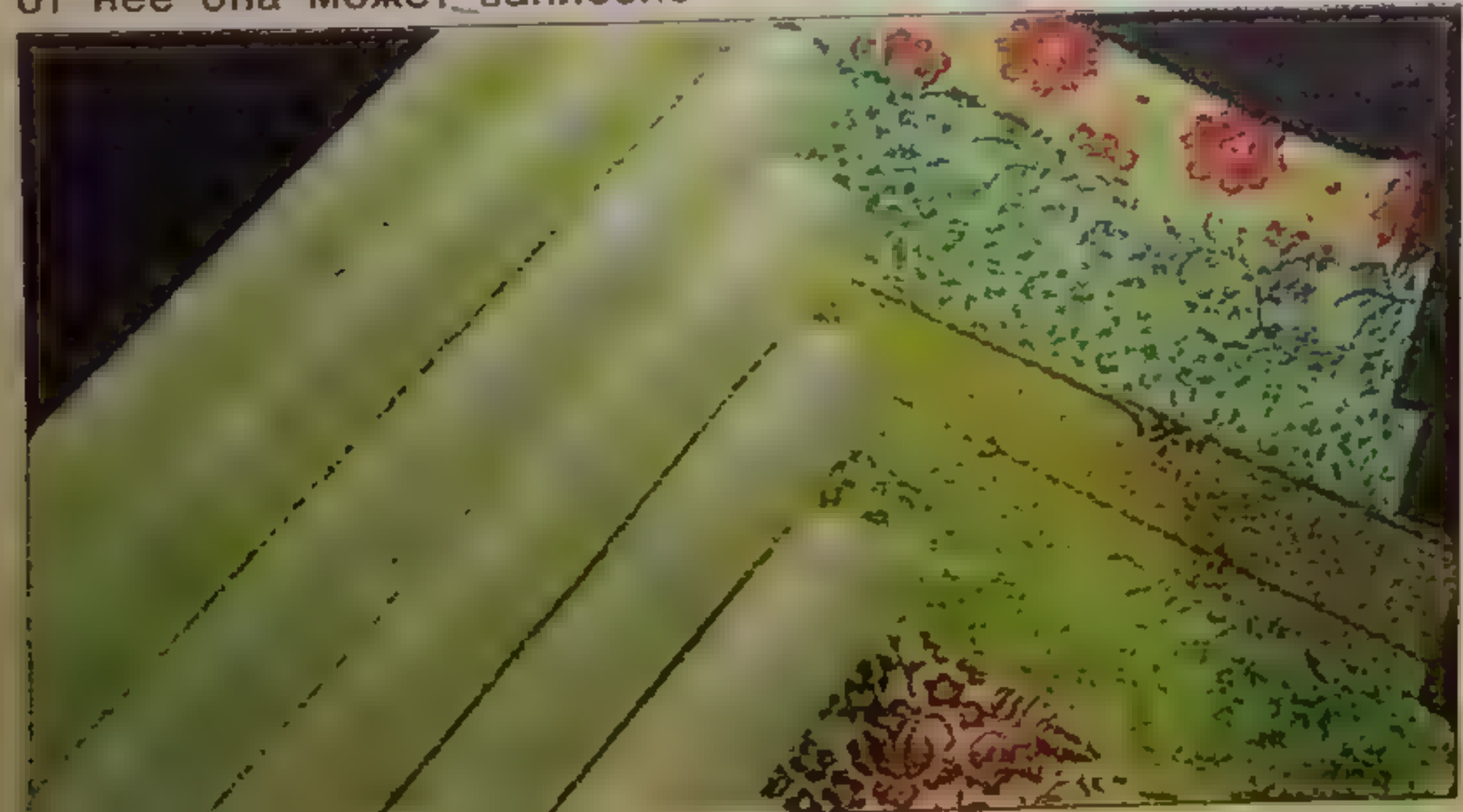
Самая дешевая клеенка - гладкая с обеих сторон полипропиленовая пленка (безосновная клеенка) - может защитить стол лишь от теплой (не более 50 градусов) воды или масла. Капли более горячей воды, попав на такую клеенку, оставят на ней белые пятна. Она растрескается при минус 5 градусах и даже при самом бережном обращении не прослужит более двух лет.

Клеенка на тканной основе - ситцевой или шелковой - значительно прочнее, однако не любит сырости - от нее она может заплесне-

веть, не прослужив и года.

Самая надежная - клеенка на марлевой основе, пропитанной водоотталкивающим составом. Правда, запах пропитки не сразу выветривается и будет некоторое время слегка напоминать о себе. Но если учесть, что для такой клеенки не страшны ни сырость, ни перепады температур, ни случайные падения острых предметов, то этой мелочью можно пренебречь.

Особенно долговечна клеенка, сделанная методом **прессования** слоев полипропилена и марлевой основы (об этом свидетельствуют швы на обратной стороне), - она прослужит не менее четырех лет. Так что, покупая клеенку, лучше смотреть сначала на изнанку, а уже потом - на расцветку.



дороги, диски с твердосплавными зубьями, которые могут быть разной формы и иметь победитовые напайки. Для распила дерева твердых пород, древесины с большим количеством сучков, ДСП или досок с гвоздями используют диски, имеющие зубья с напайками трапециевидной формы.

Выбирая пилу, следует обратить внимание на то, сколько зубьев в диске, от этого зависит чистота распила. Диски с малым количеством зубьев (до 24) оптимальны для разделочных работ, особенно для продольного пиления длинных досок. Они обеспечивают хорошую производительность, но не высокое качество распила. Чистую резку производят, как правило, диски с большим числом зубьев - от 36

Я выиграла конкурс, объявленный фирмой. Меня назвали победительницей, но вот прошло уже два года, а обещанного приза - бесплатной путевки в заграничный круиз - я так и не получила: фирма всеми правдами-неправдами пытается теперь от меня отвинтиться. Подскажите, могу ли я потребовать от фирмы исполнения ее обязательств через суд?

**Ольга МАКАРОВА.**  
Санкт-Петербург.

## ПУТЕВКА ЧЕРЕЗ СУД

Конечно, это возможно, поскольку ситуация укладывается в рамки действующего законодательства. Читательница приняла участие в конкурсе, объявленном фирмой. Условие победы - выполнение конкурсных заданий. Все их девушка успешно выполнила и была объявлена победителем. В соответствии со ст. 1057 Гражданского кодекса РФ лицо, объявившее публично о выдаче награды за выполнение определенной работы (или достижение определенных результатов), должно выдать награду тому, кто в соответствии с условиями конкурса признан его победителем.

Раз этого не случилось, читательница может обратиться в суд с иском к фирме и потребовать предоставления обещанного выигрыша или возмещения убытков, которые в данном случае выражаются в стоимости путевки в круиз.

душ или умывальник - в зависимости от объема и мощности.

Жена приобрела в магазине видеокассету. Кассета лицензионная, называется "Что сказал покойник". К качеству кассеты претензий нет. Но, как оказалось, на ней записана только первая серия фильма. На упаковке кассеты об этом нигде не сказано. Покупать вторую кассету для того, чтобы досмотреть фильм, я не хочу. В магазине принять кассету обратно отказываются. Я не хочу тратить на этот фильм денег более, чем стоит одна кассета. Вопрос: кто прав?

**Антон ШКОНДИН.** Москва.

## Покойник еще не все сказал

Правы вы. Раз на упаковке кассеты не сказано, что на ней записана только первая серия, то согласно статье 12 закона "О защите прав потребителей" вы вправе расторгнуть договор и потребовать полного возмещения убытков, поскольку предоставление недостоверной или недостаточно полной информации о товаре повлекло приобретение товара, не обладающего необходимыми потребителю, то есть вам, свойствами.

## ПРАВА НА НОВУЮ ФАМИЛИЮ

Выйдя замуж, я сменила фамилию. Когда обратилась в ГАИ с просьбой обменять водительские права, мне сказали, что если я не хочу снова сдавать экзамены, то надо подтвердить, что в течение последнего года я управляла автомобилем.

Доказательством может служить машина в собственности или доверенность на ее управление. Правы ли работники ГАИ, требуя у меня эти документы?

**Ирина НОВИКОВА.**  
г. Химки Московской области.

Работники ГАИ не правы. В соответствии с постановлением правительства РФ от 08.07.97 № 831 "Об утверждении правил сдачи квалификационных экзаменов и выдачи водительских удостоверений" замена водительских удостоверений производится без сдачи экзаменов. Чтобы получить новое удостоверение, вам надо представить в ГАИ следующие документы:

- заявление;
- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- медицинскую справку о состоянии здоровья;
- документ о прохождении обучения (за исключением лиц, подготовившихся самостоятельно);
- старое водительское удостоверение;
- водительскую карточку или другой документ, подтверждающий выдачу водительского удостоверения;
- фотографии;
- квитанции об уплате сбора за замену водительского удостоверения.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос".

Семейный адвокат



# ДРУГ ДОМА

7







# СИБИРЬ ТРИКОТАЖНАЯ

Трикотаж обожают все женщины: в нем комфортно, легко, тепло. Именно такую одежду создают в известном в Омске авторском салоне "Ада". Элегантность, женственность, следование народным традициям, эксклюзивность - отличительные особенности стиля художника-модельера, члена Союза дизайнеров России, хозяйки салона Ады ФИЛАТОВОЙ. Сегодня она представляет читателям "Друга Дома" свои неповторимые коллекции.

- Мода, как ни странно, явление сугубо индивидуальное, несмотря на общие тенденции и направления. Ведь, выбирая модель для себя, все мы, согласитесь, учитываем и собственные устоявшиеся стиль, вкус, привычки, финансовые возможности и климатические условия.

Понятно, что на большинстве территорий России, не избалованных постоянным жарким солнышком, - в том числе и в Сибири, приходится принаравливаться к погоде. Мы задумываемся о теплой, комфортной одежде. А что, как не трикотаж, удовлетворит наши потребности? Особенно если это не безликий ширпотреб - будь то западный или отечественный, но стильная, оригинальная, самобытная одежда, основанная на культурном наследии наших народных мастеров, чьи художественные промыслы продолжают жить в нашей стране.

С давних времен на территории Сибири распространенным ремеслом была резьба по дереву. И сегодня ее неповторимые черты и особенности хорошо прослеживаются в оставшихся жилых деревянных постройках Омска. Богато декорированные наличники, накладные украшения в виде узорных, резных досок - все это богатейший материал для создания неповторимого образа современной омички, который мы постарались воплотить в коллекции "Сибирь деревянная".

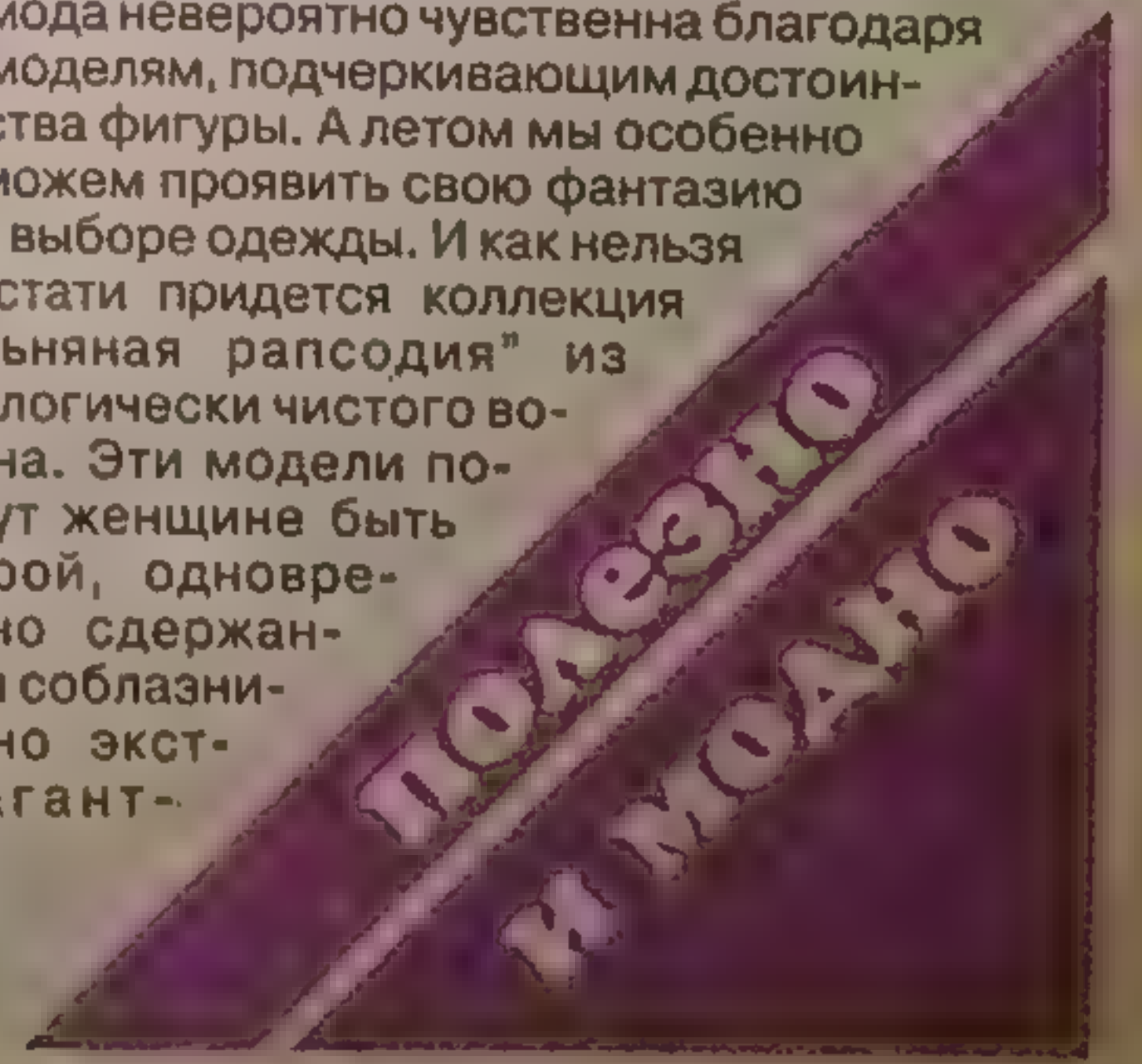
Создавая свои тематические коллекции, мы ищем вдохновение не только в традициях народного творчества сибиряков, но и народов всей нашей родины России. Потому что, по моему глубокому убеждению, нас уважают не только за деловые качества, но и за то, насколько бережно мы сохраняем свое наследие. Именно это, как показал мой опыт зарубежных поездок, вызывает интерес в мире к российским модельерам. Мы должны нести свою богатейшую культуру, но не слепо следовать чужой. Поэтому, когда стилизуются в одежде мотивы русских народных промыслов - это всегда прекрасно.

В свою коллекцию "Голубая Гжель" мы перенесли почти без изменений на трикотажное полотно знаменитые древние, уходящие в глубь веков, бело-голубые росписи Гжели; и они заиграли, приобрели новое современное звучание в эксклюзивных моделях.

А коллекция "Золотой Устюг" - очень женственна и элегантна, обладает чертами определенного стилистического единства, характерными для мастеров Великого Устюга.

Современные направления в моде дают нам уникальную возможность выразить себя как личность во всем многообразии стилей и направлений. При этом подчеркнув главное - женственность и элегантность. По-моему, выразительна в этом отношении - в цвете, форме - и наша жаккардовая коллекция "Графика".

Особый акцент мода сегодня ставит также на оттенки, теплые тона и полутона, плавно перетекающие друг в друга. Новая мода невероятно чувственна благодаря моделям, подчеркивающим достоинства фигуры. А летом мы особенно можем проявить свою фантазию в выборе одежды. И как нельзя кстати придется коллекция "Льняная рапсодия" из экологически чистого волокна. Эти модели помогут женщине быть бодрой, одновременно сдержанной и соблазнительно экстравагантной.





КУШАТЬ  
ПОДАНО

Наверно, каждая хозяйка стремится каким-нибудь образом украсить праздничный стол. Это можно сделать с помощью нарядной скатерти, красивой посуды или оригинально оформленного блюда. Например, такого, как "Букет из экзотических фруктов", который приготовил повар ресторана "Бангкок" Ламтонг КАМПАСУК.

# ВОЛШЕБНЫЙ ДЕСЕРТ

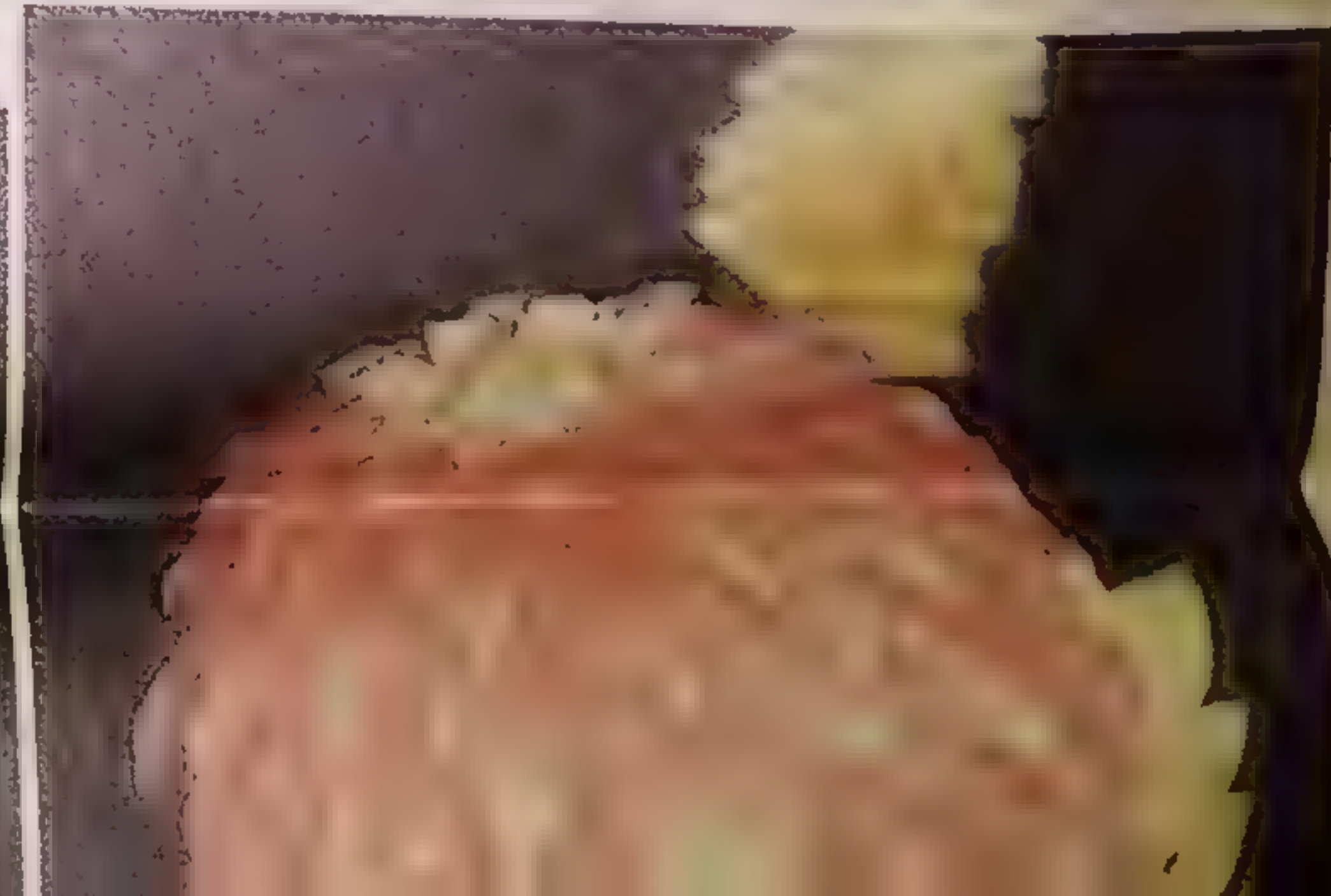
Для приготовления этого десерта вам понадобятся арбуз, дыня, ананас, виноград, манго или персик. Фрукты надо очистить от кожицы и порезать тонкими ломтиками.

Центральный "георгин" складывается из кусочков арбуза. Белые и красные "розочки" - соответственно из дыни и арбуза. Кусочки дыни и виноград нанизываются на нить, а завершаются эти "бусы" кисточками из ломтиков манго или перси-

ка. "Листья" растений вырезаются из арбузных корочек.

Теперь нужно выложить "букет" на блюдо. "Цветы" будут выигрышнее смотреться на фоне чередующихся белых, красных и желтых полос из ломтиков дыни, арбуза и ананаса. А для контраста вокруг "георгина" красиво выкладывается темный виноград.

Мало того, что вкусно, так еще и очень красиво. Даже есть жалко...







floral



## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### КРЕВЕТКИ С АНАНАСАМИ И СЫРНЫЕ ШАРИКИ В СТИХАХ

#### КРЕВЕТКИ С АНАНАСАМИ

Обжарьте креветки в  
подсолнечном масле,  
Добавьте по вкусу лук, соль  
и корицу.  
Найдется на кухне коньяк -  
что ж, прекрасно! -  
Залив, подожгите - коньяк  
загорится.  
Вином белым пламя затем  
погасите,  
Креветки смягчите стаканом  
сметаны,  
Плотнее закройте - в сметане  
тушите,  
Минут через десять вставляйте  
с дивана.  
Жена вам успела купить  
ананасы?  
Коньяк завалящий еще  
не допили?  
И если, мужчины, есть время  
в запасе,  
Тогда вам советую, чтоб не  
спешили.

Почистив, порежьте фрукт

нежный на дольки  
И только на сливочном масле  
обжарьте.  
Про тот же коньяк вам  
напомнить позвольте:  
Залейте им дольки и будьте на  
старте!  
Да, сахар обычно затем  
посыпают  
На ломтики сверху готового  
фрукта,  
И все содержимое вновь  
поджигают  
Совсем ненадолго - на доли  
минутки.

Креветки сложите красиво в  
тарелку,  
Их жареным фруктом вокруг  
обложите  
И, только лишь выключив пламя  
горелки,  
Попотчевать блюдом супругу  
зовите!

#### СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Рецептов есть много на свете,  
Но свой не держу я в секрете,

Рецепт этот в праздник  
сгодится,  
И блюдом ты будешь гордиться,  
Сейчас загляну я в тетрадку,  
Записывай все по порядку:  
Купи знаменитую "Раму",  
Которую хвалит реклама,  
Потом сыр достань из заправки,  
На терке натри две-три пачки,  
Натри чеснока пять-шесть

долек,  
Добавь к ним щепоточку соли.  
Затем эту массу смешаешь  
И шариков мелких скатаешь.  
Воткни для приличия спички -  
Вот вид получился отличный!  
Брать шарики очень удобно,  
Но спички, заметь, несъедобны.  
Поставь на часок блюдо в холод,  
Затем утолить можешь голод.  
Чудеснее нет к водке блюда,  
Прошу вас, попробуйте, люди!  
Вполне для закуски пригодно  
И выглядит так благородно.  
Скептически вы не смотрите,  
Приятного вам аппетита!

Генриетта ЗАЙЦЕВА,  
г. Ижевск.

#### САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Сырую морковь, салатный  
сельдерей, свежие огурцы и очи-  
щенные яблоки нарежьте тон-  
кой соломкой - по 2-3 мм. Сливы  
и помидоры - дольками. Все пе-  
ремешайте. Приготовьте сме-  
танный соус: лимонный сок, соль  
и сахарную пудру взбейте со  
сметаной. Этим соусом заправь-  
те салат и украсьте его зеленью.

#### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ГОРОШКА

Небольшой кочан капусты  
порежьте помельче... Добавьте  
полкило зеленого лука и натер-  
тую на крупной терке морковь. А  
также стакан зеленого горошка,  
2 мелко нарезанных свежих огур-  
ца, соль и перец по вкусу. Пере-  
мешайте салат и заправьте тре-  
мя столовыми ложками майоне-  
за.

ложки сахара, четвертушку од-  
ного лимона, пол чайной ложки  
желатина, 50 г абрикосов. Сва-  
рите рис и откиньте его на дур-  
шлаг. Когда вода стечет, пере-  
ложите рис в кастрюлю. Пред-  
варительно замоченный желатин,  
вино, часть сахара про-  
грейте на огне до полного ра-  
створения. Соедините сироп с  
рисом и варите, пока жидкость  
в нем испарится. Приготовьте  
абрикосы. Освободите их от  
косточек и посыпьте сахаром.

Остывший рис смешайте с  
половинками абрикосов, пере-  
ложите в форму и поставьте в  
холодильник. Перед подачей на  
стол пудинг выложите на блю-  
до.

#### ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ

Вам потребуется банка кон-  
сервированных персиков без

## ЛЮБИТЕ ВИТАМИНЫ

#### ТВОРОГ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Мелко нарежьте зеленый  
салат. Творог посолите и по-  
сыпьте сахаром. Хорошенько  
перемешайте и добавьте зелень  
- любую, по вашему вкусу. Выло-  
жите творог на блюдо горкой.  
Ложкой сделайте небольшое уг-  
лубление и заполните его сала-  
том. Блюдо можно украсить ве-  
точками петрушки.

косточек, 100 г рассыпчатого  
печенья, пол-литра свежего мо-  
лока, 2 яйца, 5 столовых ложек  
сахара, столовая ложка желатина,  
ванилин.

Вскипятите молоко и до-  
бавьте в него щепотку соли,  
ванилин и накрошенное пече-  
нье. Мешайте деревянной лож-  
кой до тех пор, пока печенье не  
впитает в себя все молоко.  
Снимите с огня и охладите.  
Растиранные с сахаром желтки  
смешайте с печеньем. Добавь-  
те белки, взбитые в густую пену.  
Смесь легко перемешайте и  
выложите в форму, смазанную  
маслом. Пеките в умеренной  
горячей духовке. Желатин раз-  
ведите стаканом персикового  
сиропа из банки, добавив по

#### СУП ЛИМОННЫЙ

Вам потребуется яйцо, 2 столо-  
вые ложки сахара, лимон, 3-4 столо-  
вые ложки манной крупы, литр воды,  
соль, свежие фрукты.

Яйцо, сахар и сок лимона взбей-  
те в пену. Манную крупу засыпьте в  
кипящую воду, немного посолите и

Возьмите 5 кг помидоров,  
2 головки чеснока и 2 столо-  
вые ложки соли. Пропустите  
все через мясорубку и доведи-  
те до кипения. К помидорам  
добавьте 3 кг сладкого перца,  
нарезанного соломкой. Пова-

В 12-м номере "Друга дома" мы прочитали ре-  
цепт изготовления домашнего сыра и решили поде-  
литься своим рецептом. Вот он.

## А МЫ ДЕЛАЕМ ТАК



и если, мужчины, есть время,  
в запасе,  
Тогда вам советую, чтоб не  
спешили.

Почистив, порежьте фрукт

### СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Рецептов есть много на свете,  
Но свой не держу я в секрете.

Приятного вам аппетита!

Генриетта ЗАЙЦЕВА,  
г. Ижевск.

В 12-м номере "Друга дома" мы прочитали рецепт изготовления домашнего сыра и решили поделиться своим рецептом. Вот он.

## А МЫ ДЕЛАЕМ ТАК

На килограмм творога возьмите литр молока. Смесь прогрейте до момента отделения сыворотки. Откиньте творог.

В толстостенную кастрюлю, типа казана или жаровни, положите 50 г сливочного масла, творог, чайную ложку соды, столовую ложку соли и тщательно все перемешайте. На 15 минут поставьте кастрюлю на медленный огонь, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Снимите с огня и дайте немного остыть, а затем вбейте 2 яйца. Положите любой наполнитель: отварные порезанные грибы, пропущенную через мясорубку ветчину, чеснок, измельченный сладкий перец. Еще раз все перемешайте миксером. Можно сделать сразу несколько видов сыра с разными наполнителями.

Из сыворотки легко приготовить очень вкусный напиток. На литр сыворотки возьмите стакан любых ягод и сахар по вкусу. Миксером взбейте все компоненты, разлейте по стаканам и украсьте взбитой сметаной с ягодами.

Семья АБРАМОВЫХ.  
Неман Калининградской области.

Возьмите 5 кг помидоров, 2 головки чеснока и 2 столовые ложки соли. Пропустите все через мясорубку и доведите до кипения. К помидорам добавьте 3 кг сладкого перца, нарезанного соломкой. Поварите еще 15 минут, добавьте стакан растительного масла и стакан сахарного песка, 2 столовые ложки уксуса. Варите еще 5 минут. Готовое лечо разложите в стерилизованные банки и закройте крышками.

На любителя можно добавить лук и морковь.

Елена СОЙКИНА.  
с. Покровка  
Приморского края.

### СУП ЛИМОННЫЙ

Вам потребуется яйцо, 2 столовые ложки сахара, лимон, 3-4 столовые ложки манной крупы, литр воды, соль, свежие фрукты.

Яйцо, сахар и сок лимона взбейте в пену. Манную крупу засыпьте в кипящую воду, немного посолите и проварите до готовности. Снимите кастрюлю с огня и, помешивая, постепенно введите яичную массу. Суп разлейте по тарелкам и добавьте приготовленные фрукты.

### РИСОВЫЙ РУДИНГ С АБРИКОСАМИ

На одну порцию возьмите 2 столовые ложки с верхом риса, 2 столовые ложки белого вина, 2 столовые

ложки сахара, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки лимонного сока. Снимите с огня и охладите. Растертые с сахаром желтки смешайте с печеньем. Добавьте белки, взбитые в густую пену. Смесь легко перемешайте и выложите в форму, смазанную маслом. Пеките в умеренно горячей духовке. Желатин разведите стаканом персикового сиропа из банки, добавив немного сахара и лимонного сока.

Испеченный и остывший торт выложите на блюдо. Сверху и по бокам разложите консервированные фрукты и залейте полузастывшим желе.

Десерт поставьте в холодильник до подачи к столу.

Екатерина ГУЛИНА.  
Новосибирск.

## АССОРТИ НА ЦЕЛЫЙ ГОД

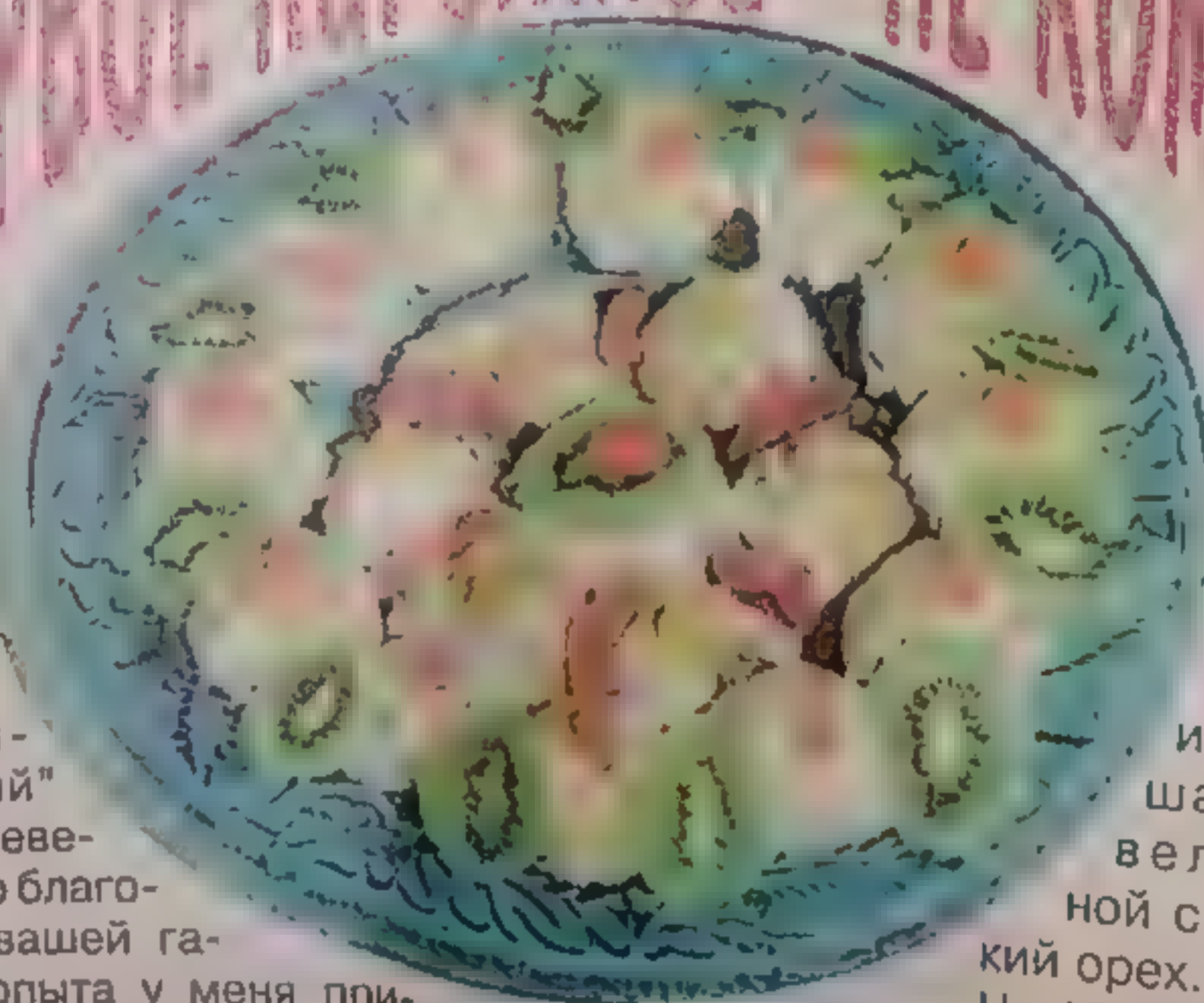
Это овощное ассорти очень пригодится зимой для заправки супов, его можно добавлять в картошку, плов, макароны.

Вам потребуются всего лишь морковь и репчатый лук, причем моркови должно быть в два раза больше.

Овощи надо тщательно вымыть, почистить. Морковь натрите на крупной терке, лук мелко порежьте. Затем сложите все в гусятницу или кастрюлю, желательную с толстым дном. Добавьте подсолнечного масла и тушите, помешивая, на медленном огне до готовности моркови - не меньше двух часов.

Готовое ассорти, пока оно не остыло, разложите в банки и закатайте.

Алина  
ВИНОКУРОВА.  
Липецк.



Мой "кулинарный" стаж невелик, но благодаря вашей газете опыта у меня прибавляется. То, что я готовлю по вашим рецептам, мужу моему очень нравится. Он даже шутит, что не надо иметь книгу "О вкусной и здоровой пище", - достаточно подшивать все газеты, не пропуская ни одного экземпляра "Друга дома". Что мы с мужем и делаем.

Хочу все-таки принять участие в вашем конкурсе.

### ЛЕТНЕЕ ПИРОЖНОЕ

Возьмите 250 г размягченного маргарина, 2 яйца, стакан сахара, 3 стакана муки и 2 чайные ложки соды, гашенной уксусом. Замесите тесто и скатайте

из него шарики величиной с грецкий орех.

На 15-20 минут замочите курагу - 30 штук. Разбухшую курагу высушите и по одной вдавите в шарик из теста. Шарики выложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке до золотистого цвета.

Приготовьте крем. Взбейте 300 г сметаны и полстакана сахара.

Готовые пирожные выньте из духовки и остудите. Затем каждое обмакните в крем и уложите на блюдо. Украсьте ягодами, фруктами.

Наталья  
ГЕРАСИМОВА.  
Екатеринбург.

3 кг зеленых помидоров нарежьте соломкой, 1,5 кг репчатого лука - полукольцами, 1,5 кг моркови натрите на терке.

Вам потребуется еще пол-литра подсолнечного масла, 2 стакана сахарного песка, пол-литра томатного соуса, перец горошком, лавровый лист, 100 г соли.

Все продукты перемешайте и оставьте на 12 часов для выделения сока. Если сока мало, можно добавить 2 стакана воды, но обычно этого не требуется.

Поставьте овощи тушиться - 40 минут после закипания. За 5 минут до конца тушения влейте столовую ложку 3-процентного уксуса. Лечо разложите в пол-литровые банки и простерилизуйте их.

### ПОДСОЛНЕЧНИК

На килограмм свежих красных помидоров возьмите полкилограмма моркови, полкилограмма репчатого лука, полкилограмма яблок, 150 г чеснока, 350 г свеклы, 350 г острого томатного соуса, стакан растительного масла, 10 горошин перца, лавровый лист, пол столовой ложки соли.

Все овощи и яблоки пропустите через мясорубку. Добавьте остальные компоненты и тушите 2-3 часа.

Пол-литровые и литровые банки простерилизуйте минут 15 и разложите в них икру. Банки закатайте.

Пропустите через мясорубку 2 кг красных помидоров, килограмм моркови, килограмм свеклы, килограмм репчатого лука. Добавьте 2 стакана подсолнечного масла. По вкусу - соль, сахар, черный перец горошком.

Доведите до кипения и варите на медленном огне полтора часа. Икру разложите в стерилизованные банки и закатайте.

Елена ТОЛСТОГУЗОВА.  
Йошкар-Ола.



Раньше жалюзи вешали в основном в офисах, а сейчас все чаще их можно встретить в квартирах и жилых домах. Как выбрать подходящие жалюзи для дома?

Светлана МАКАРОВА.  
Самара.

## НАША ЭКСПЕРТНАЯ БЛИЗКИЙ РОДСТВЕННИК ШТОР

Жалюзи для нас все еще в диковинку, хотя их выбор уже довольно велик. Подобрать подходящие нетрудно, надо только хорошо себе представлять, чего вы от них ждете, как они впишутся в вашу комнату или кухню.

По существу жалюзи в большинстве случаев представляют собой последовательно соединенные пластинки-реечки (ламели), которые образуют сплошное полотно. Конструкция позволяет поворачивать ламели так, чтобы между ними образовывались разной величины щели. Жалюзи бывают вертикальные и горизонтальные - в зависимости от способа расположения ламелей. Встречаются рулонные и рулонные плиссированные - при этом тканое полотно, поднимаясь, скручивается в рулон (во втором случае ткань плиссированная). Жалюзи могут обладать светорассеивающим эффектом, но бывают и светонепроницаемыми - все зависит от их материала.

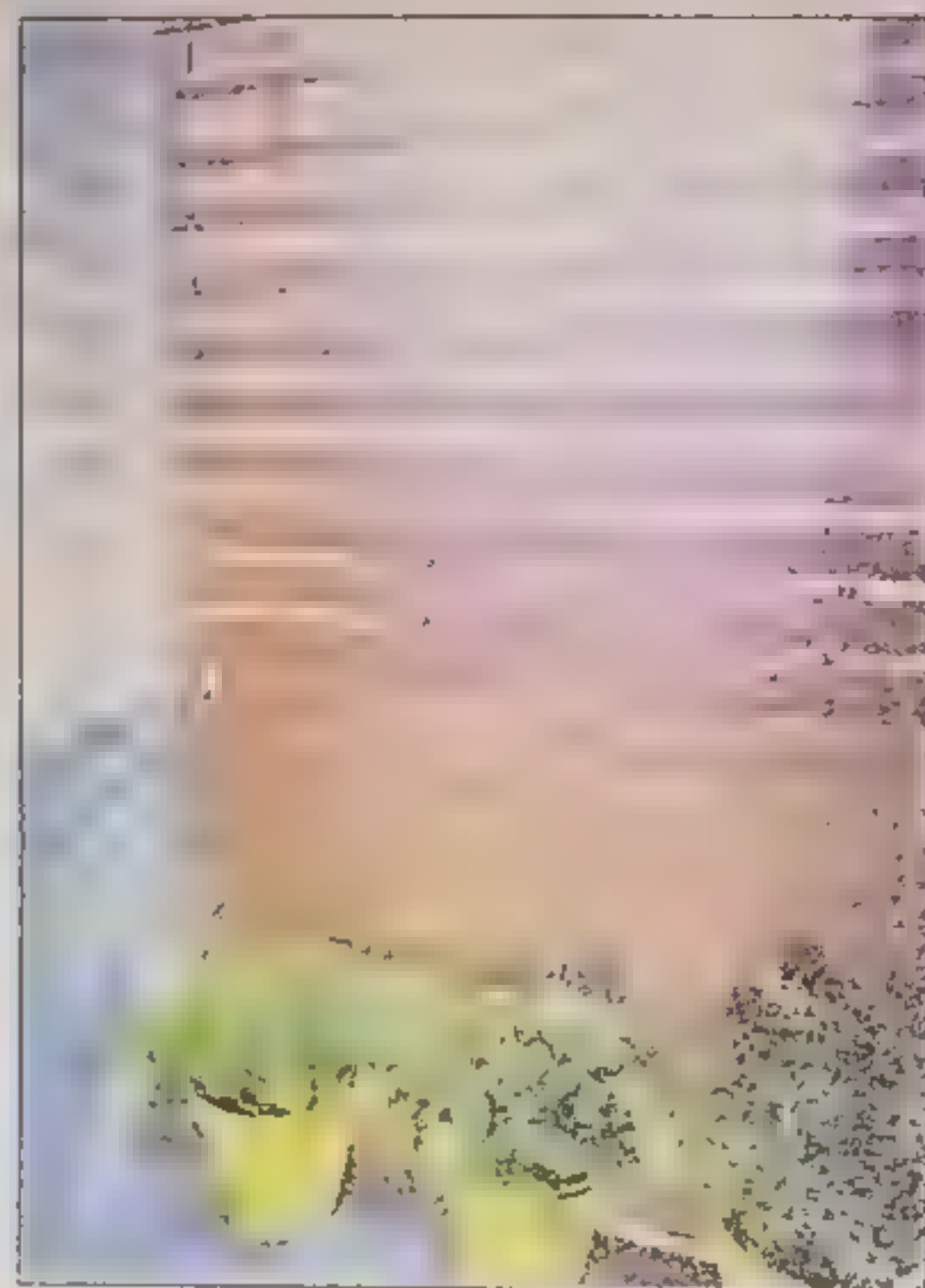
Вертикальные гардины-жалюзи изготавливаются чаще всего из ткани и пластика. Они могут устанавливаться так, чтобы двигаться вправо, влево или равномерно от центра в обе стороны. Горизонтальные (венецианские) жалюзи бывают деревянными, пластиковыми, алюми-

жен и промежуточный вариант. Жалюзи можно установить над окном, в оконном проеме, между рамами, даже за окном - так иногда делают, когда конструкция окна не позволяет смонтировать их по-другому.

Несмотря на то что жалюзи -



близкий "родственник" гардин и штор, не так просто себе представить, как они будут выглядеть в квартире, насколько изменят ее интерьер. Рулонные жалюзи удобнее использовать в детской или спальне. Вертикальные гардины-жалюзи подходят для любой комнаты. Горизон-



Если вы собираетесь вставить жалюзи в оконный проем, нужно измерить его высоту и ширину с двух сторон, поскольку окно не всегда имеет точную прямоугольную форму. Когда жалюзи помещаются между рамами, измеряется высота и ширина самого окна. Такое решение (как и предыдущее) позволит сочетать жалюзи со шторами.

В большинстве случаев жалюзи делаются на заказ из комплектующих деталей производства зарубежных фирм, от их стоимости зависит общая цена заказа. Обычно она сопоставима со стоимостью хороших штор. Если вы сами не сможете установить жалюзи, придется добавить еще около 10 процентов от стоимости покупки. Впрочем, эта процедура не сложна, многие мужчины предпочитают справляться с ней самостоятельно.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

В 1993 году мы с мужем приватизировали квартиру. В РЭУ нам объяснили, что если приватизировать в совместную собственность, то мы автоматически становимся наследниками друг друга и другие родственники не смогут на нее претендовать. Полгода назад муж умер. В нотариальной конторе мне сказали, что сын мужа от первого брака тоже имеет право на эту квартиру. Так ли это и можно ли лишить его наследства? Ведь он много лет не общался со своим отцом...

Алла КУПЦОВА. Москва.

Сын вашего мужа является таким же наследником, как и вы, и лишить его наследства нельзя. Можно лишь выкупить у него его долю. Вы стали жертвой недостоверной информации, которую

предоставляли органы по приватизации в 1993 году. За эту ошибку должны отвечать не наследники, а те органы, которые вводили людей в заблуждение.

Моя квартира оформлена в общую собственность с племянницей. У меня есть сын, который проживает отдельно и совсем мне не помогает. Будет ли он иметь право на квартиру после моей смерти? Как сделать, чтобы квартира осталась племяннице?

Галина КИЖАЕВА. Санкт-Петербург.

Да, будет. И в данном случае неважно, в общую или долевую собственность приватизирована квартира. Наследование и в том, и в другом случае происходит одинаково. Сын - наследник матери. Ваша доля в квартире пе-

рейдет к нему. А племянница наследницей не является. Если вы хотите избежать этого, то должны составить завещание в пользу племянницы. Для этого можно обратиться к любому нотариусу.

Слышала, что существует какая-то очередность наследников. Что это за очереди, кто и в какой последовательности имеет право получить наследство?

Анна КОРНЕШОВА. Екатеринбург.

Действительно, в зависимости от степени родства законодательство всех наследников делит на очереди. Сразу оговоримся, речь идет о тех случаях, когда умерший не оставил завещания и наследование происходит на основании закона. Таких очередей две. Наследниками первой очереди считаются супруг, дети (в том числе усынов-

го. Во вторую очередь наследуют дедушка, бабушка, братья и сестры умершего. Наследники каждой очереди наследуют имущество в равных долях. Наследники второй очереди призываются к наследству только в том случае, если нет ни одного наследника первой очереди или если все наследники первой очереди отказались от наследства. Если



близкий "родственник" гардин и штор, не так просто себе представить, как они будут выглядеть в квартире, насколько изменят ее интерьер. Рулонные жалюзи удобнее использовать в детской или спальне. Вертикальные гардины-жалюзи подходят для любой комнаты. Горизонтальные - алюминиевые, пластиковые, деревянные - более уместны на кухне.

Ламели поворачиваются при помощи специального поводка. потянув за него, можно перевести их из положения, когда они повернуты параллельно окну и не пропускают света, в позицию, перпендикулярную окну - в этом случае они максимально открыты для проникновения света и воздуха. Возмо-

Как расположить жалюзи относительно окна - еще одна проблема. А от этого зависит их размер: ими можно закрыть всю стену с окном или прикрыть только стекло. Желательно, чтобы при этом минимальное перекрытие составляло не менее 10 см со всех сторон.

Если вы сами не сможете установить жалюзи, придется добавить еще около 10 процентов от стоимости покупки. Впрочем, эта процедура не сложна, многие мужчины предпочитают справляться с ней самостоятельно.



Действительно, в зависимости от степени родства законодательство всех наследников делит на очереди. Сразу оговоримся, речь идет о тех случаях, когда умерший не оставил завещания и наследование происходит на основании закона. Таких очередей две. Наследниками первой очереди считаются супруг, дети (в том числе усыновленные и родившиеся после смерти наследодателя) и родители (усыновители) умерше-

го. Во вторую очередь наследуют дедушка, бабушка, братья и сестры умершего. Наследники каждой очереди наследуют имущество в равных долях. Наследники второй очереди призываются к наследству только в том случае, если нет ни одного наследника первой очереди или если все наследники первой очереди отказались от наследства. Если же нет наследников ни первой, ни второй очереди, то все имущество остается государству.

Мы с внучкой живем в квартире, которая приватизирована в общую собственность. Моя дочь умерла два года назад. Других родственников у меня нет. Может ли внучка получить эту квартиру после моей смерти? Нужно ли для этого оформлять завещание?

**Полина АНТОНОВА. Москва.**

Конечно, завещание - это самый надежный способ передать свое имущество тому, кому действительно хочется его оставить. Но в вашем случае завещание можно не оформлять. Хотя внуки и не входят ни в одну из очередей наследников, они при-

зываются к наследству в том случае, если к моменту смерти наследодателя нет в живых того родителя, который имел право на наследство. Так как ваша дочь умерла раньше, вместо нее ее долю сможет получить ваша внучка.

*Хотела оформить завещание на племянника, но люди говорят, что это дорого. А после моей смерти ему придется еще заплатить налог за наследство. Правда ли это? И каков размер этого налога?*

**Ольга НИКОЛАЕВА. Тула.**

Действительно, при оформлении завещания надо платить государственную пошлину. Ее размер установлен федеральным законом "О государственной пошлине" и равен одному минимальному окладу. Поверьте, эта сумма не стоит споров и разладов, которые могут возникнуть в семье при отсутствии завещания. Что касается налога на имущество, переходящее по наследству, то его придется платить в любом случае - как при наличии, так и при отсутствии завещания. Если стоимость имущества не превышает 850 минимальных окладов (на сегодняшний день это примерно 71 000 денонмированных рублей), то налог вообще не платится. Не платят налог (независимо от стоимости имущества) супруг умершего, а также лица, проживающие совместно с наследодателем на день его смерти (если наследуется квартира, в которой они совместно жили). Льготы по налогу установлены для инвалидов I и II групп, а также для семей военнослужащих, потерявших кормильца. Ставки налога зависят от стоимости имущества и степени родства с наследодателем: при стоимости имущества от 850 до 1700 минимальных окладов налог для наследников первой очереди составляет 5 процентов стоимости имущества, превышающей 850 минимальных окладов, для наследников второй очереди - 10 процентов, для прочих наследников - 20 процентов стоимости.

СЕМЕЙНЫЙ  
ЗАВОК

# Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ

Чем отличаются друг от друга средства от загара с разными цифрами на этикетках?

**Ольга ЛУТОВАЯ.**  
**Ростов-на-Дону.**

Цифрами на флаконах и тюбиках со средствами защиты от солнца обозначают степень защиты кожи, или так называемый защитный фактор (SPF).

Число от 2 до 40 и больше показывает, во сколько раз понижается солнечное облучение при использовании данного средства. Известно, что относительно безопасно загорать с незащищенной кожей всего 10 минут. Воспользовавшись же специальным кремом, имеющим, допустим, индекс SPF 12, вы можете спокойно греться на солнце в течение двух часов ( $10 \times 12 = 120$ ).

Впрочем, если единственная ваша цель - за-

гореть, то про-  
водить часы  
под палящим  
солнцем про-  
сто не имеет  
смысла: мак-  
симум через  
50 минут об-  
разование мел-  
анина пре-  
кращается. Ут-  
раченный за  
зимний период  
меланин восста-  
навливается по-  
степенно. Поэто-  
му в первые дни  
пребывания на  
солнце следует  
пользоваться

средствами с высокой степенью защиты - SPF 25, 30 и выше. А людям с рыжими волосами или нежной сухой кожей не следует ослаблять защиту и в дальнейшем. Высокая степень защиты необходима также для детей и подростков: молодой организм гораздо медленнее, чем у взрослого, вырабатывает меланин.

Многие фирмы выпускают специальные детские защитные средства, в том числе и для младенцев.

Солнцезащитные средства средней степени защиты с индексом SPF от 2 до 20 понадобятся тогда, когда кожа уже привыкла к солнцу и на нее лег первый загар. Чем выше индекс SPF, тем экономичнее средство: наносить его на кожу требуется значительно реже.

Даже если вы считаете, что ваш загар уже достаточно сильный, не следует совсем отказываться от солнцезащитных средств. Перейдите на масло для загара с индексом SPF 2 или 3, а для лица больше подойдет обезжиренный гель. Такие средства для интенсивного загара помогут коже приобрести красивый бронзовый оттенок.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос".





## Рукоделие

Творческие занятия с детьми не требуют особых дорогостоящих материалов. Однако бумагу надо подготовить заранее. В продаже имеется несколько видов бумаги, которую можно использовать для изготовления поделок: глянцевая, писчая, настольная, шагреновая, бронзовая, мраморная, рисовальная. Однако самые разнообразные по окраске бумаги можно изготовить самим. Из многих способов окраски бумаги можно рекомендовать следующие: окраску тушью, чернилами, акварелью, гуашью, масляной краской.

## ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С БУМАГИ

Окрашивание бумаги тушью, чернилами, акварелью (рис. 1). Нарежьте писчую бумагу, у каждого листа отогните уголок, за который можно держать бумагу во время окраски. В небольшую емкость налейте холодной воды, добавьте в нее две-три капли чернил или туши и размешайте. Окрашиваемую бумагу положите на газету и проводите по ней ватным тампоном, смоченным в растворе. Сначала нанесите краски в горизонтальном направлении, а затем в вертикальном. Если не получится ровного слоя, повторите все сначала. При необходимости в этот же ра-

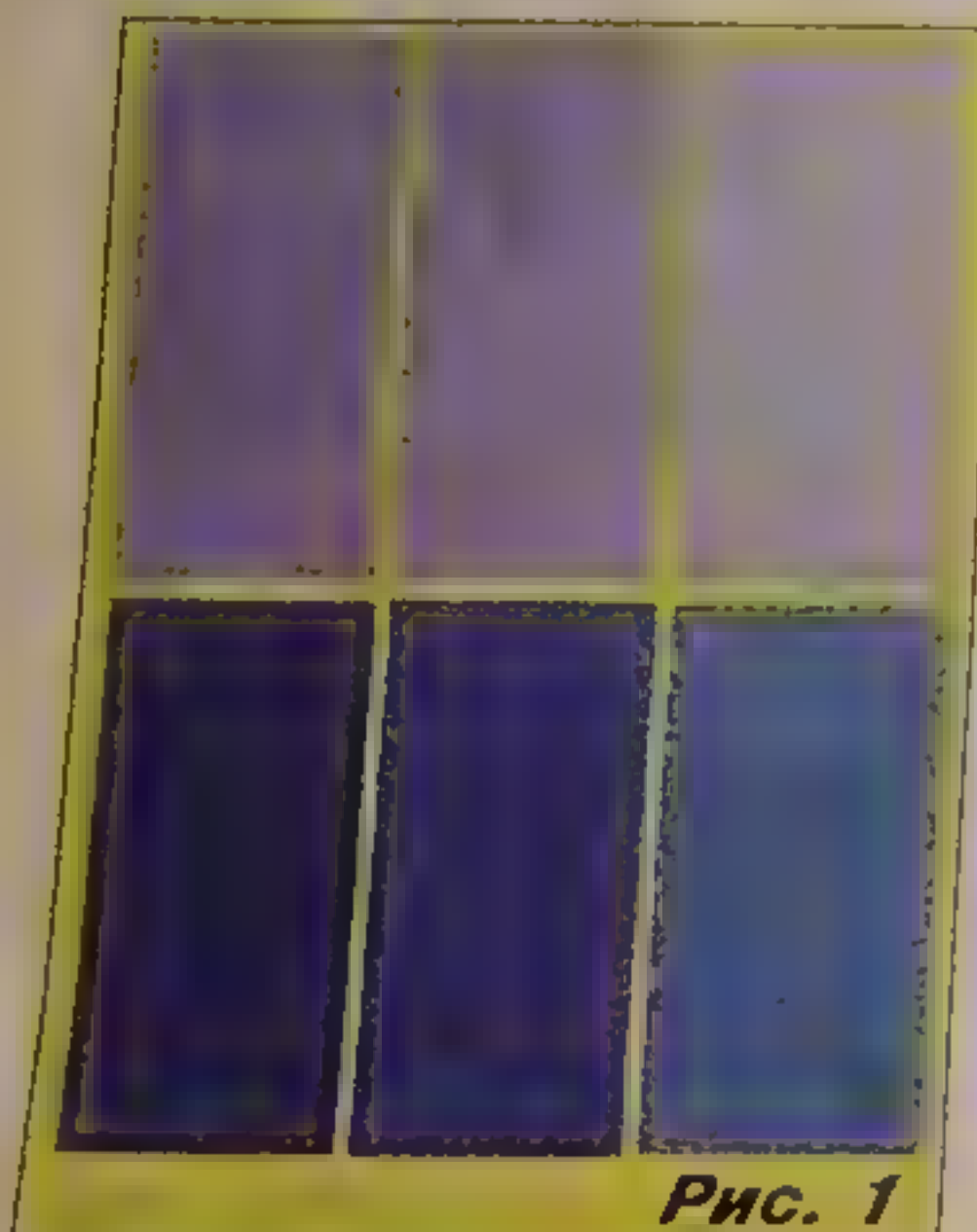


Рис. 1

створ можно добавить в несколько приемов еще немного краски и продолжать заготовку бумаги. Таким образом можно получить несколько оттенков одного цвета. Если бумага при высыхании коробится, прогладьте ее не очень горячим утюгом.

Чтобы не испачкаться при работе с окрашенной бумагой, краску вместо воды разводят крахмальным клейстером.

Окрасить бумагу можно чаем, кофе, отваром луковой шелухи. Регулируя концентрацию раствора, можно получить различные оттенки. Бумага, окрашенная этими красителями, имеет приятный золотисто-охристый цвет. Растворы наносят ватным тампоном, так же как и при окраске тушью.

Декоративную бумагу (рис. 2) можно получить с помощью любой краски, которая наносится на бумагу жестким

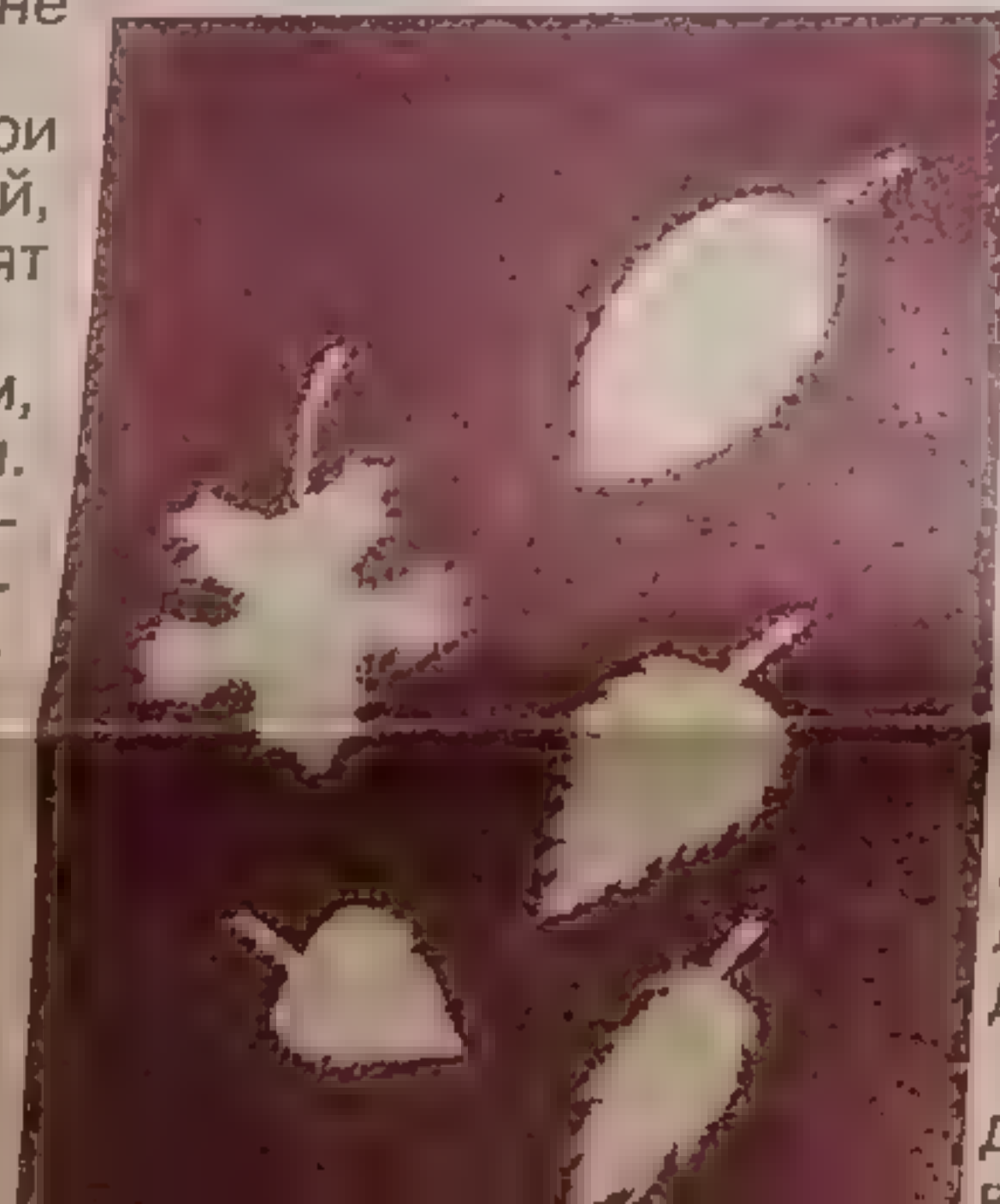


Рис. 2

кой. Держа лист бумаги за отогнутый угол, положите его на образовавшиеся разводы, поднимите и положите сушить на газеты. Получив нужное количество одноцветной мраморной бумаги, можно приступить к окраске бумаги одновременно двумя-тремя красками. Хорошо просушенную бумагу положите под пресс. Бумага выглядит очень эффектно, так как рисунок напоминает разводы мрамора.

Как хранить бумагу? Не рекомендуем хранить ее в рулонах: с закрученной бумагой трудно работать. Лучше всего положить ее в твердые папки. Целесообразно иметь несколько папок для того, чтобы раскладывать в них бумагу по цвету.

Залог успешной работы - наличие под рукой всего необходимого. Для занятий потребуются ножницы большие и маленькие, кисти (клеевые и для красок), подставки для клеевых кистей, баночки для клея, коробки для обрезков, тряпочки сухая и влажная (влажная - для протирания рук от клейстера, сухая - для придавливания наклеиваемых изображений и снятия лишнего клейстера). Тряпочки всегда должны быть чистыми.

Клей и клейстер - необходимые для работы материалы. От их свойств во многом зависит качество работы.

## ВСЕГО ВОСЕМЬ ПЕТЕЛЬ

Предлагаю простой способ вязания шляпки, которая бывает необходима для защиты головы и глаз от солнца.

Вам потребуется любая хлопчатобумажная пряжа, соломка и тому подобное. Крючок подбирайте по толщине нити.

Обмерьте голову портновским сантиметром, чтобы уточнить ее размер. Теперь свяжите цепочку в 8 петель, соедините ее концы. А дальше: 1-й ряд - в каждую петлю предыдущего ряда 2 столбика без накида; 2-й ряд - 1 столбик без накида за петлю, 2 столбика без накида за одну петлю; 3-й ряд - 2 столбика без накида за каждую петлю, 2 столбика без накида за одну петлю.

Итак далее, прибавляя в каждом последующем ряду по одной петле перед сдвоенной в одну до тех пор, пока длина окружности связанного круга-доньшка не будет равна размеру головы.

Запишите, через сколько петель в одну в последнем ряду доньшка вы вязали. Допустим: 15-й ряд - 14 столбиков без накида за каждую петлю, 2 столбика без накида за одну петлю. Дальше вяжите в каждую петлю 1 столбик без накида (можно и с накидом, так быстрее, а вязка ажурнее) столько рядов, сколько пожелаете для глубины вашей шляпки (10-15 см).

Затем вяжем поля шляпки. Посмотрите, что у вас записано по последнему ряду доньшка. 15-й ряд - значит, поля начинаем с 16-го ряда, то есть 15 столбиков с накидом в каждую петлю, 2 столбика с накидом в одну петлю и так далее. 17-й ряд - 16 столбиков с накидом в каждую петлю, 2 петли столбика с накидом в одну петлю и так далее до необходимой ширины поля шляпки.

Теперь надо провязать кружевную кайму в каждую петлю, не снимая нить с крючка. 1 столбик без накида - 1 столбик с

накидом - 1 столбик с 2 накидами - 1 столбик с 3 накидами - 1 столбик с 2 накидами - 1 столбик с 1 накидом - 1 столбик без накида.

Постирайте, крахмальте, а лучше пожелатиньте (если вы связали свою шляпку из хлопчатобумажной пряжи). Сушить можно на тарелке, блюде, положив их на 0,5-0,6-литровую банку. Поля должны горизонтально лежать на столе, разгладьте их мокрыми руками. Когда шляпка высохнет, поля можно погладить утюгом. Внутрь, по окружности головы, подшейте корсажную ленту под цвет шляпки, чтобы она не вытягивалась.

По этому же принципу, начиная цепочкой в 8 петель, постепенно увеличивая круг, можно связать берет на осень, а береты всегда в моде! Только круг здесь будет больше - в диаметре до 30 сантиметров, глубина без приставки петель, то есть в каждую петлю 1-3 см (4 ряда). Затем убавлять в обратном порядке. Если вы круг закончили на 22-23-м ряду, то через 22-23 петли одну петлю пропустите, а последующие ряды через 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4 петли одну пропустите (10 рядов). Дальше стойка 3-5 см (6 рядов) в каждую петлю. Стойку лучше вязать в 2 петли. Берет готов.

Постирайте, посушите на большой плоской тарелке или крышке кастрюли, положив ее на трехлитровую банку. На такой берет потребуется 100 граммов шерстяной пряжи № 32, крючок № 2. А чтобы он держал форму, подшейте внутрь старый фетровый берет, тогда в нем можно ходить зимой.

Лидия ПОТАПОВА.  
Омск.



краску вместо воды разводя крахмальным клейстером.

Окрасить бумагу можно чаем, кофе, отваром луковой шелухи. Регулируя концентрацию раствора, можно получить различные оттенки. Бумага, окрашенная этими красителями, имеет приятный золотисто-охристый цвет. Растворы наносят ватным тампоном, так же как и при окраске тушью.

**Декоративную бумагу** (рис. 2) можно получить с помощью любой краски, которая наносится на бумагу жестким тампоном. Сделать тампон просто: помните бумагу круговыми движениями ладоней. Затем слегка обмакните тампон в краску и легко придавите на окрашиваемой поверхности. Если используется краска другого цвета, возьмите новый тампон. Новую краску наносите в незакрашенных местах. На двухцветную окрашенную поверхность можно нанести третью краску, самую контрастную, например на желтую и красную - черную. Можно приготовить декоративную бумагу с несколькими оттенками одного цвета.

Пригодится такая бумага при изготовлении новогодних поделок, сувениров, поздравительных открыток.



**Бумага, окрашенная способом набрызга** (рис. 3). Над окрашиваемой поверхностью нужно держать расческу, по которой проводить зубной щеткой с краской. Из бумаги, окрашенной способом набрызга, можно вырезать корешки грибов, стволы деревьев, выполнить оригинальные подарочные открытки, картины для друзей. Для этого вырезанные из бумаги формы - листики, цветы, рыбки в водорослях - положите на фон, сделайте набрызг и осторожно, лучше пинцетом, снимите вырезки.

**Окрашивание бумаги под мрамор** (рис. 4) доставит много радости взрослым и детям, с удовольствием наблюдающим за чудесными превращениями.

Заранее подготовьте все необходимое: нарежьте бумагу, отогните на ней отвороты, за которые бумагу держат во время окраски, застелите стол несколькими слоями газеты.

Масляную краску разведите керосином или растворителем так, чтобы она легко стекала с кисточки на воду. Для краски разного цвета нужны отдельные посуда и отдельная кисточка. В таз или другую широкую емкость налейте холодную воду, на ее поверхность брызгайте приготовленной крас-

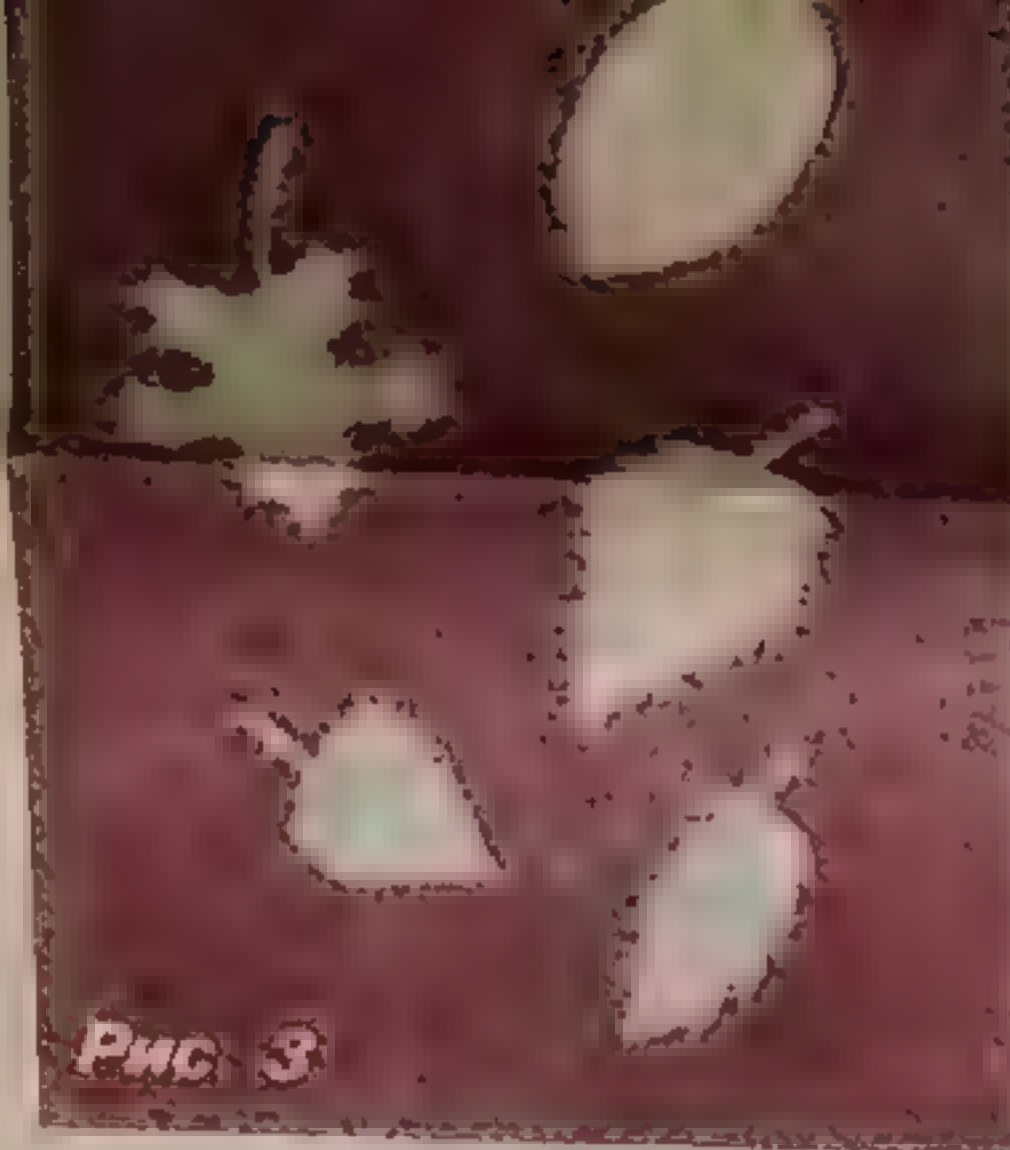


Рис. 3

расклавывать в них бумагу по цвету. Залог успешной работы - наличие под рукой всего необходимого. Для занятий потребуются ножницы большие и маленькие, кисти (клеевые и для красок), подставки для клеевых кистей, баночки для клея, коробки для обрезков, тряпочки сухая и влажная (влажная - для протирания рук от клейстера, сухая - для придавливания наклеиваемых изображений и снятия лишнего клейстера). Тряпочки всегда должны быть чистыми.

Клей и клейстер - необходимые для работы материалы. От их свойств во многом зависят качество, прочность, внешний вид поделки. Клей и клейстер должны хорошо склеивать поверхности, быстро высыхать. Клей не должен оставлять пятен и обесцвечивать бумагу (обычно используют синтетический и казеиновый, не рекомендуется употреблять силикатный).

Кроме того, клейстер можно приготовить самим из картофельного, кукурузного крахмала или из пшеничной муки. Следует помнить, что клеящие свойства клейстера сохраняются только в течение 8-10 часов с момента варки, а по истечении этого срока он становится непригодным к работе.

**Подставка для кисточек** (рис. 5) - удобное приспособление при работе с клеем и красками. Она состоит из двух частей: верхней и нижней. Для ее изготовления нужно использовать плотную бумагу: настольную, рисовальную, ватман; основание - из картона. Для изготовления подставки из картона необходимо сделать неглубокие надрезы по намеченным линиям сгиба, иначе картон сломается.

Вначале размечают и вырезают верхнюю часть подставки (размером 10x10 см) и ее основание (размером 10x7 см). Затем верхнюю часть складывают по линии сгиба, намечают и делают один, два или три выреза полукруглой или треугольной формы. Вырезанные отверстия служат для того, чтобы класть в них кисточки. Чтобы получить отвороты, каждую из боковых сторон верхней части подставки складывают к линии сгиба с вырезами.

Затем верхнюю часть подставки приклеивают к ее основанию. Для этого намазывают клеем нижние стороны отворотов и наклеивают верхнюю часть подставки на основание так, чтобы получился шалашик. На отвороты кладут пресс и держат его до полного высыхания клейстера, иначе подставка покоробится. Чтобы подставка была нарядной, оформите ее аппликацией из цветной бумаги.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель прикладного искусства.

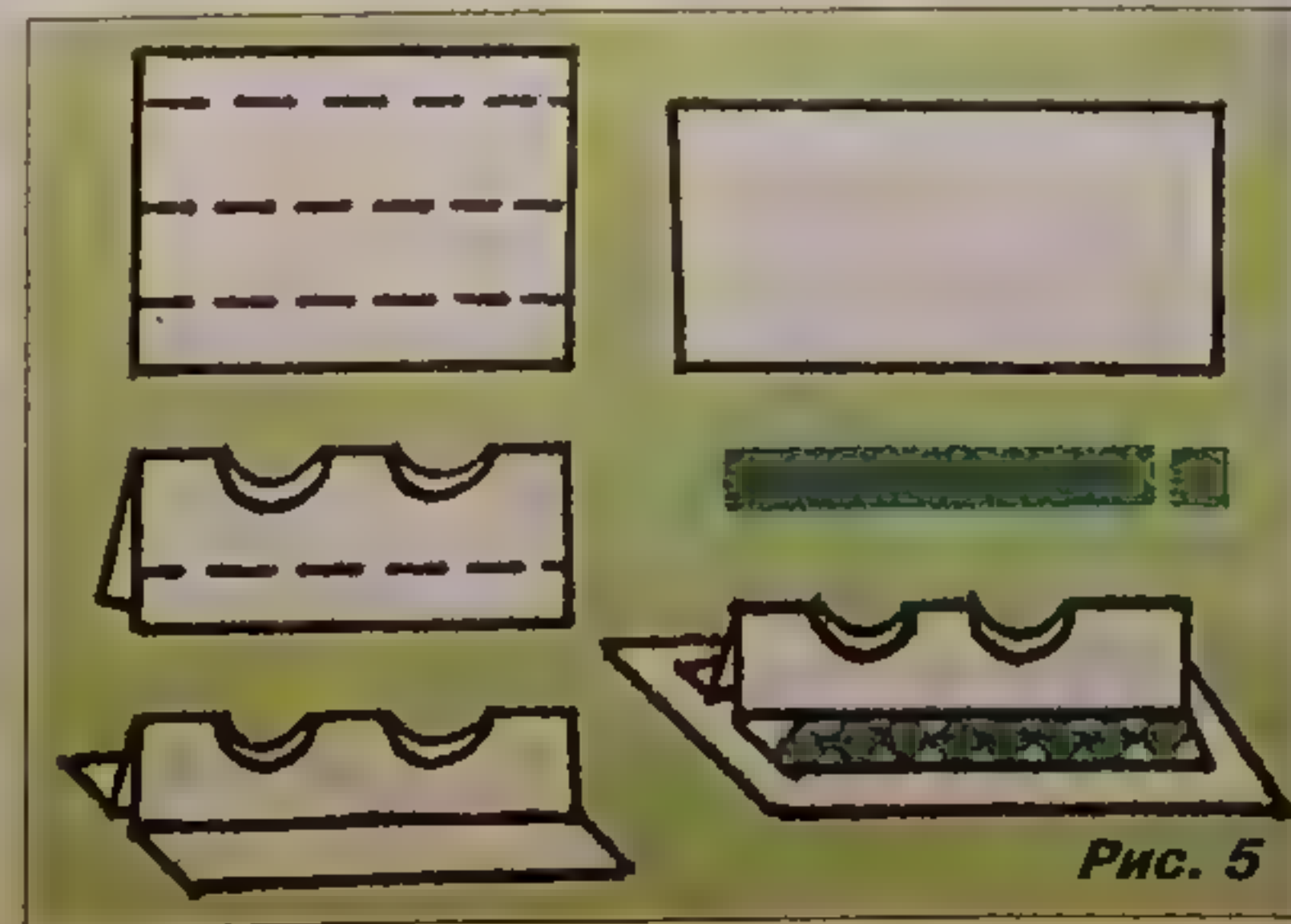


Рис. 5

кой с накидом в каждую петлю и так далее. 17-й ряд - 16 столбиков с накидом в каждую петлю, 2 петли столбика с накидом в одну петлю и так далее до необходимой ширины поля шляпки.

Теперь надо провязать кружевную кайму в каждую петлю, не снимая нить с крючка. 1 столбик без накида - 1 столбик с

крючком на трехлитровую банку. На такой берет потребуется 100 граммов шерстяной пряжи № 32, крючок № 2. А чтобы он держал форму, подшейте внутрь старый фетровый берет, тогда в нем можно ходить зимой.

**Лидия ПОТАПОВА,**  
Омск.

## ШТОРА ИЗ ТРОСТНИКА

Из обыкновенного тростника можно сделать штору типа вьетнамской бамбуковой. Для этого нужно зимой, когда на болотах лед, заготовить тростник, растущий выше уровня воды.

Дома этот тростник острым ножом разрежьте на дольки по центрам утолщений стебля. Дольки должны быть жесткими. Как правило, из одного стебля получается 3-4 дольки.

Затем замерьте высоту двери и на леску нанизывайте дольки тростника. Леска протаскивается через дольки с помощью проволоки с петелькой на конце. Проволока диаметром 1,5 мм должна быть длиннее самой длинной дольки.

Между долками нанизывают прокладки или пуговицы из цветной пластмассы - для красоты и снижения шума при движении штор. Можно вырезать прокладки из старых пластмассовых игрушек и проколоть шилом отверстия.

Набрав подвеску нужной длины, леску привяжите к рейке и завяжите или прикрепите иным надежным способом (рис. 1).

Длина рейки, к которой крепятся подвески, определяется шириной дверного проема, толщина ее 10 мм, ширина (высота) - 50 мм. В рейке через каждые 15 мм необходимо просверлить отверстия диаметром 1,5 мм для крепления подвесок. Должны быть предусмотрены отверстия для крепления рейки к наличнику двери, а также отверстия для крепления накладной декоративной полосы, закрывающей узлы лески. Эту полосу можно сплести из того же камыша, укрепив ее с тыльной стороны рейки (рис. 2).

**Михаил РОДИОНОВ,**  
инженер-строитель.

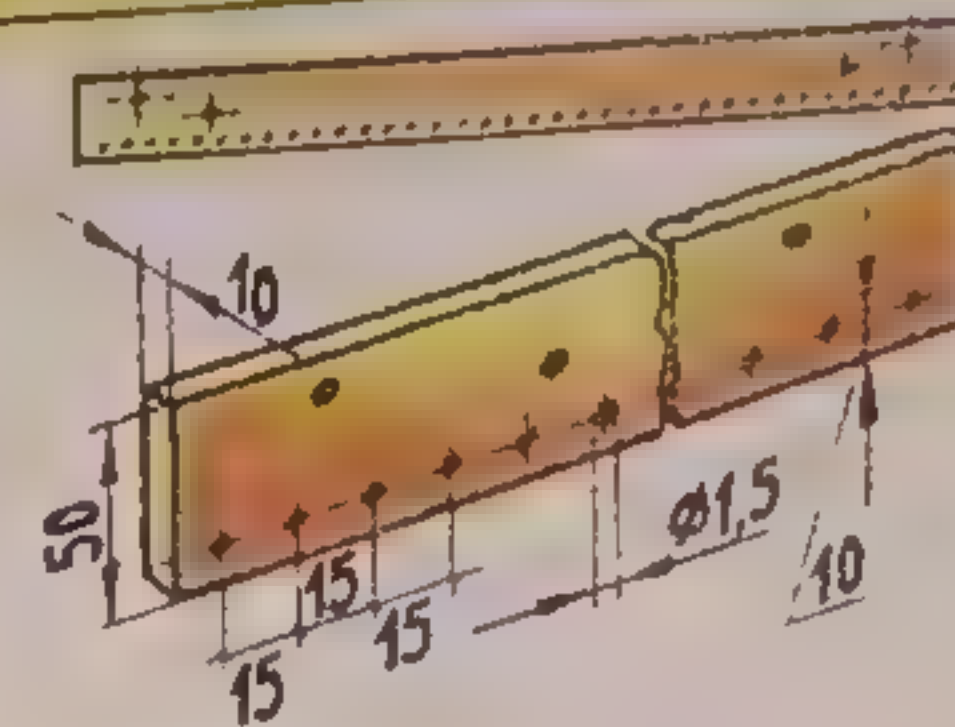


Рис. 1. Несущий брусок шторы: отверстия для подвесок, крепления бруска и декоративной полоски

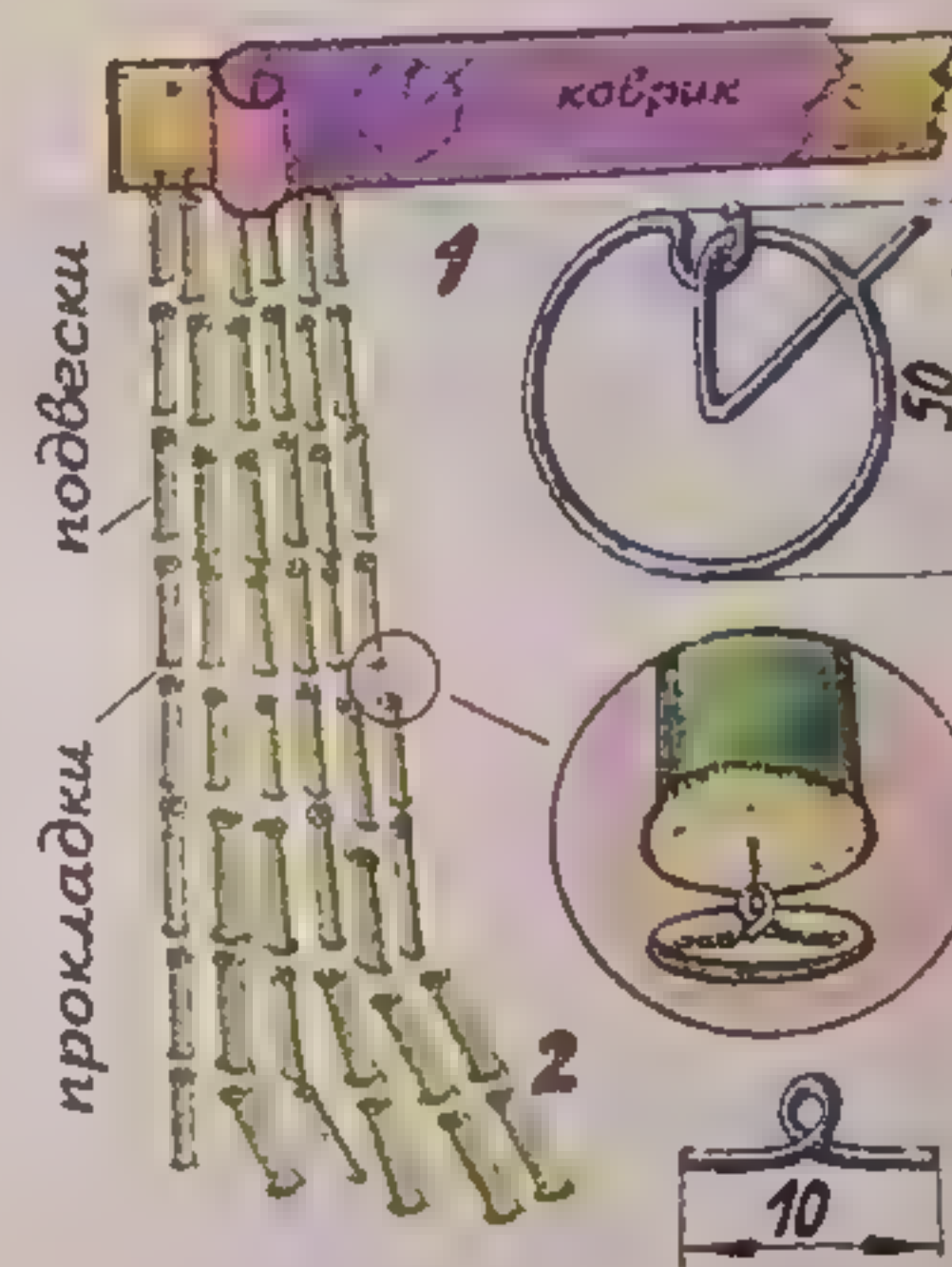


Рис. 2. Штора в сборке: 1) пружина для крепления коврика, 2) стопорная петля из проволоки

**РУКОДЕЛНИЕ**



# ЗВЕЗДНЫЙ ОБЕД

КУШАТЬ  
ПОДАНО

В московском ресторане "Не горюй!" состоялся заключительный этап кулинарного конкурса "Звездная кухня", задуманного для того, чтобы познакомиться всех желающих с кулинарными пристрастиями наших "звезд" и "звездочек". Оказалось, что большинство из них любят и умеют готовить. Предлагаем вашему вниманию три рецепта, вошедших, по мнению жюри, в число лучших.

## МЯТЫЕ ЯЙЦА С ЖАРЕННЫМ ЛУКОМ И ШКВАРКАМИ ОТ ИРИНЫ ПОХАРОВА

Сварите яйца вкрутую. Нарежьте лук кубиками, посыпьте его сахаром (четверть чайной ложки на одну луковицу) и обжарьте на растительном масле до появления золотистой корочки. Теплые вареные яйца разомните вилкой, перемешайте с луком и добавьте гусиные или куриные шкварки. Посолите, поперчите черным молотым перцем. На стол подавайте, посыпав мелко-мелко порезанным перышком зеленого лука.



КАРИ С ГРИБАМИ  
ОТ АЛЕКСАНДРА ПОЛЫ

ЯБЛОКИ,  
ФАРШИРОВАННЫЕ



## КАРП С ГРИБАМИ ОТ АНГЕЛИНЫ ВОВК

Потребуется один карп среднего размера, три свежих белых гриба, луковица, три столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Рыбину разделайте, посолите, поперчите и уложите в глубокую тарелку. Затем мелко на-

режьте лук и грибы, засыпьте ими карпа, полейте оливковым маслом и поставьте в духовку. Готовое блюдо украсьте зеленью.

В качестве гарнира подойдет салат: крупно нарезанные помидоры и огурцы и репчатый лук кольцами. Сверху посыпьте мелко порубленным укропом, тертой брынзой, посолите, поперчите и полейте растительным маслом.



## ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ, ОТ КЛАРЫ НОЗДКОВОЙ



Клара  
Ноздкова



Сначала готовится начинка. Перемешайте творог, ваниль, изюм, корочки лимона, сахар и корицу. Выньте сердцевину из яблок и заполните их начинкой. Потом - в духовку. Получается - ну очень вкусно!

Записал Алексей ТУМАНОВ.

## ЗОЛОТОЙ СОМ



Сом в тесте - это такое блюдо, которое можно подавать к столу и горячим, и холодным. Купив сома, удалите из кусочков рыбы все косточки и снимите кожу. Если вы взяли целую рыбу, перед тем как удалять кости, лучше разрезать ее на небольшие куски. Кожа легко снимается, когда вы нарежете ее острым ножом со стороны спинки. Промытое и готовое филе промаринуйте минут 10-15 в уксусе с лимонным соком или белом вине, добавив репчатый лук, лавровый лист и специи по вашему вкусу.

Пока сом маринуется в холодильнике, сделайте тесто. Тесто должно быть жидким, как на оладьи. В муку добавьте яйца, сметану, немного воды, чуть-чуть погашенной соды, соль, сахар.

Кусочки сома, очистив от специй, обмакивайте в тесто и опускайте в разогретый на глубокой сковороде фритюр. Масла должно быть на сковороде столько, чтобы кусочки погружались в него на две трети.

Обжаренные кусочки сома не сразу подают на стол, а складывают в другую посуду и ставят в духовку на 3-5 минут. Сочные, настоявшиеся кусочки рыбы, чтобы они "не плавали" в жиру, подают на тарелке на салфетке. Лимоны кладут не только для красоты, но и для придания рыбе особого вкуса. Украшают зеленью.

Татьяна ЧИЛИК.  
Краснодар.



# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## ОГОРОДНАЯ БАРЫНЯ

*Поспела огородная барыня - капуста. Мы уже начали делать из нее заготовки. Хотим поделиться своими рецептами.*

### КАПУСТА ПО-КИТАЙСКИ

Порежьте килограмм капусты. 4 головки чеснока и 4 стручка красного жгучего перца пропустите через мясорубку. На терке натрите 500 г моркови. Подготовленные продукты укладывайте слоями, пересыпая смесью из двух столовых ложек соли и столовой ложки сахара. Капусту поставьте под гнет. Если она даст мало сока, добавьте холодной кипяченой воды, чтобы она покрыла капусту.

### КАПУСТА ПО-ГУРИЙСКИ

Приготовьте рассол. На литр воды возьмите столовую ложку соли, пол столовой ложки сахара, чайную ложку уксуса и столовую ложку растительного масла. Капусту порежьте, смешайте с тертыми морковью и свеклой. Добавьте сладкий перец, репчатый лук, нарезанный кольцами, лавровый лист и чеснок. Все хорошенько перемешайте и залейте рассолом. Два дня выдержите капусту при комнатной температуре, затем разложите в банки и выставьте на холод.

### КАПУСТА ЗАКУСОЧНАЯ

Приготовьте 6 литровых банок

Возьмите 1 кг капусты, 1 кг бурых помидоров,

лейте капусту. Пол-литровые банки стерилизуйте 10 минут. Литровые - 15. Банки закатайте.

### КАПУСТА КВАШЕНАЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нашинкуйте капусту, морковь натрите на терке, добавьте щепотку семян укропа. Уложите все в трехлитровую банку, утрамбовав хорошенько. Залейте кипяченой водой и оставьте на 3 дня. Несколько раз проткните капусту вязальной спицей или палочкой, чтобы вышли газы.

Через 3 дня жидкость слейте, добавьте в нее по столовой ложке сахара и соли. Получившимся рассолом залейте капусту и закройте банку капроновой крышкой. Через 2 часа капуста готова.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Килограмм капусты нашинкуйте очень тонко, 200 г репчатого лука порежьте кольцами, натрите на терке 3 средние

и закатайте в банки. Укутайте их в тепло до остывания.

### ОВОЩНОЕ РАГУ

Вам потребуется 1 кг капусты, 500 г моркови, полкило сладкого перца, полкило помидоров, полкило лука. Овощи нашинкуйте и залейте чайной ложкой уксусной эссенции. Соль добавьте по вкусу и тушите 50 минут. Закатайте в банки.

### КАПУСТА С ОВОЩАМИ

Возьмите по 1 кг капусты, огурцов, яблок, репчатого лука, помидоров. Порежьте. Приготовьте маринад. Смешайте стакан растительного масла, стакан девятипроцентного уксуса, стакан воды. Добавьте столовую ложку соли, 2 столовые ложки сахара. Залейте маринадом овощи, проварите 10 минут и закатайте в банки. До остывания держите их в тепле.

### КАПУСТА С ВОДКОЙ

На килограмм капусты возьмите 200 г моркови, столовую ложку соли. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке, перемешайте, посолите и оставьте на 2 дня. Разложите капусту по банкам и добавьте в каждую сверху по столовой ложке водки. Банки стерилизуйте 15 минут и закатайте.

### ТРУБОЧКИ ИЗ КАПУСТЫ

В соленом кипятке одну минуту отварите капустные листья. На каждый лист выложите тертую морковь с чесноком, добавьте по вкусу

Хочу поделиться нашим семейным рецептом приготовления аджики на зиму.

Для этого нужно пол-литра растительного масла, 3 кг помидоров, 1 килограмм моркови, 1 килограмм болгарского перца, 0,5 кг лука, 1 килограмм яблок (лучше зеленого цвета), 0,2 кг чеснока, 3-4 штуки горького перца.

Овощи и фрукты перекрутите на мясорубке. Всю получившуюся массу перемешайте, добавьте соль по вкусу, чайную ложку уксусной эссенции и варите 2,5 часа. Во время варки не забывайте помешивать.

После закатайте в банки и укутайте их на какое-то время для того, чтобы аджика потомилась в тепле.

Есть эту аджику можно и с мясом, и с рыбой, и просто намазывать на хлеб.

Наталья СКРЯБИНА.

хутор Новопокровка, Кабардино-Балкария.

СЕМЕЙНАЯ АДЖИКА

## ОВСЯНКА, СЭР!

### СУП ПРАЖСКИЙ

На полтора литра воды возьмите 50 г овсяных хлопьев, 500 г разных овощей, 40 г сливочного масла, сырой желток, 3 столовые ложки молока или сливок, зелень петрушки, сметану.

Овощи отварите вместе с овсянкой. Протрите через сито. Добавьте масло и рубленую зелень петрушки. Желток размешайте в молоке и заправьте им суп. Доведите до кипения. Подавая на стол, заправляйте сметаной.

### ПОХЛЕБКА ГРИБНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Отварите лук и морковь. Протрите овощи через сито и добавьте любые отварные грибы. Засыпьте 2-3 столовые ложки овсянки и растворите бульонный кубик. Прокипяти-

много охладите. Добавьте соль, сахар, яйцо. Хорошенько перемешайте и выпекайте на горячей сковородке тонкие блинчики. В тесто можно добавить немного муки.

Блины подавайте со сметаной, не только к чаю или молоку, но и к супам.

### ОВОЩНЫЕ КЛЕЦКИ

Возьмите 250 г любых тушеных овощей, 60 г овсяных хлопьев, 5 столовых ложек воды, яйцо, луковичу, соль, перец, панировочные сухари. Овощи пропустите через мясорубку. Добавьте овсяные хлопья, предварительно размоченные в воде, яйцо и мелко нарезанный лук. Заправьте солью и перцем. Из получившейся массы выложите плоские клецки и, обмакнув в сухари, жарьте в жире до золотистой корочки. К столу подавайте со сметаной.





рец, репчатый лук, нарезанный кольцами, лавровый лист и чеснок. Все хорошенько перемешайте и залейте рассолом. Два дня выдержите капусту при комнатной температуре, затем разложите в банки и выставьте на холод.

### КАПУСТА ЗАКУСОЧНАЯ

Приготовьте 6 литровых банок.

Возьмите 1 кг капусты, 1 кг бурых помидоров, 3 стручка перца, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, стакан растительного масла, 3 столовые ложки сахара, 8 столовых ложек соли, 4 зубчика чеснока, стакан шестипроцентного уксуса.

Продукты порежьте, уложите в таз, добавляя масло и уксус. Тушите на слабом огне, помешивая, 10 минут. Затем уложите в банки и закатайте.

### КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА СО СЛИВАМИ

Нашинкованную капусту и нарезанные сливы бланшируйте по отдельности 1-2 минуты в кипятке. Остудите и уложите в банки слоями. Приготовьте маринад. На литр воды возьмите столовую ложку сахара, столовую ложку соли, 2 столовые ложки девятипроцентного уксуса, лавровый лист, перец горошком. Горячим маринадом за-

килограмм капусты нашинкуйте очень тонко, 200 г репчатого лука порежьте кольцами, натрите на терке 3 средние



моркови, нарежьте 3 сладких перца, 6-8 помидоров, нарезанных не слишком мелко, разложите на дно пол-литровых банок. Остальные овощи хорошенько перемешайте, добавив столовую ложку соли.

Раскладывайте овощную смесь по банкам, хорошенько утрамбовывая. Банки стерилизуйте 30 минут.

### КАПУСТА В ТОМАТЕ

Годится и как салат, и в борщ, и в солянку.

В кипящий томатный сок добавьте рубленую зелень укропа и петрушки, лавровый лист и сладкий перец, порезанный полукольцами. Проварите 5 минут

сахара, 2 яйца, щепотку соли. Все тщательно вымесите и, завязав в марлю, положите в холодную воду. Когда тесто всплывет, сразу же приступайте к приготовлению пирожков.

### ПАМПУШКИ

Вам потребуется 400 г муки, столовая ложка сахара, 15 г дрожжей, 20 г растительного масла. Замесите тесто и дайте ему подойти. Вымесите его еще раз и разделите на маленькие булочки. Поставьте в духовку.

Пока булочки пекутся, приготовьте приправу. Разотрите чеснок с солью, добавьте растительное масло и немного кипяченой воды. Размешайте и обрызгайте пампушки за 10-15 минут до их готовности.

**Ольга МАРИНОВА.**  
г. Скопин  
Рязанской области.

### БЫСТРОЕ ТЕСТО

Возьмите пол-литра кефира, 100 г дрожжей, 3 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки

возьмите 200 г моркови, столовую ложку соли. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке, перемешайте, посолите и оставьте на 2 дня. Разложите капусту по банкам и добавьте в каждую сверху по столовой ложке водки. Банки стерилизуйте 15 минут и закатайте.

### ТРУБОЧКИ ИЗ КАПУСТЫ

В соленом кипятке одну минуту отварите капустные листья. На каждый лист выложите тертую морковь с чесноком, соль добавляя по вкусу. Сверните трубочки и уложите их в банки. Приготовьте маринад. На литр воды возьмите столовую ложку соли, столовую ложку сахара, лавровый лист. Горячим маринадом залейте трубочки и закройте капроновой крышкой. Они будут готовы через 3 дня, но долго хранятся в холодном месте.

### ПЕЛЮСТКИ ИЗ КАПУСТЫ

Наша фирменная заготовка. Некрупные кочаны надрежьте крестообразно 4 раза. Уложите в большую кастрюлю и залейте подсоленным кипятком на 5 минут. Выньте капусту, остудите и разрежьте уже до конца на 4 части. Каждую четвертинку подсолите, обмажьте готовой горчицей и залейте маринадом. Маринад готовится так: на литр воды возьмите столовую ложку соли и сахара, лавровый лист, перец горошком.

Капусту ставьте под гнет, и через неделю можно подавать на стол с маринованными овощами и фруктами - сливой, виноградом, мочеными яблоками, крыжовником, морковкой, изюмом.

**Наталья ЛОГВИНОВА.**  
с. Нагорное  
Приморского края.

добавьте масло и рубленую зелень петрушки. Желток размешайте в молоке и заправьте им суп. Доведите до кипения. Подавая на стол, заправляйте сметаной.

### ПОХЛЕБКА ГРИБНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Отварите лук и морковь. Протрите овощи через сито и добавьте любые отварные грибы. Засыпьте 2-3 столовые ложки овсянки и растворите бульонный кубик. Прокипятите и приправьте суп зеленью петрушки и укропа. Подавайте со сметаной.

### ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТЫ

Стакан овсяных хлопьев залейте стаканом холодной воды, доведите до кипения и добавьте 200 г сливочного масла. Порежьте 3 средние луковицы и обжарьте их до золотистого цвета. Через мясорубку пропустите жареный лук, 2 плавленных сырка, 4-5 зубчиков чеснока. Добавьте стакан молотых сухарей, 1-2 яйца, соль, перец по вкусу. Соедините с овсяной массой и хорошенько перемешайте. Слепите фрикадельки и жарьте их на растительном масле, предварительно обваляв в муке.

### ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ

Вам потребуется стакан овсяных хлопьев, пол-литра молока, стакан воды, 2 чайные ложки сахара, яйцо, соль по вкусу.

Из молока и воды сварите жидкую овсяную кашу. Протрите ее через дуршлаг, не-

Возьмите 250 г любых тушеных овощей, 60 г овсяных хлопьев, 5 столовых ложек воды, яйцо, луковицу, соль, перец, панировочные сухари. Овощи пропустите через мясорубку. Добавьте овсяные хлопья, предварительно замоченные в воде, яйцо и мелко нарезанный лук. Заправьте солью и перцем. Из получившейся массы вылепите плоские клецки и, обмакнув в сухари, жарьте в жире до золотистой корочки. К столу подавайте со сметаной.

### ПРОТЯЖСКИЕ ОВСЯНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Вам потребуется полтора стакана муки, стакан с четвертью овсяных хлопьев "Экстра", 150 г смородинового варенья, немного соды, гашенной уксусом, 4 столовые ложки сахара, 150 г молока, 125 г растопленного маргарина, яйцо, корица.

Соедините муку, хлопья, варенье и соду в объемной посуде. Разогретый маргарин вылейте в молоко, добавьте взбитое яйцо и 3 столовые ложки сахара. Посолите и залейте овсянку с мукой. Как следует все перемешайте. Получившееся тесто выложите на лист вощеной бумаги. Раскатайте в виде круга диаметром 30 см. Смешайте оставшийся сахар и корицу и этой смесью посыпьте тесто. Круг разделите на 16 клиновидных кусочков, выложите их на противень, смазанный жиром, и выпекайте в духовке 10 минут при температуре 120 градусов.

**Ирина БОРОДИНА.**  
Пенза.

## БЕЗ ТОПОРА

### СУП МУЧНОЙ

Из 50 г муки и небольшого количества воды замесите крутое тесто. Расщепите его на маленькие кусочки и, пересыпая мукой, скатайте шарики. Вскипятите воду в кастрюле, посолите ее по вкусу и высыпьте мучные шарики. Дайте им прокипеть несколько минут и добавьте небольшой кусочек сливочного масла. Суп готов.

### УРАЛЬСКАЯ ПОХЛЕБА

Нарежьте кубиками картофель и морковь. Отварите отдельно свежие или сухие грибы. На растительном масле обжарьте репчатый лук. Подготовленные продукты разложите в порционные горшочки с горячей грибной бульоном. Добавьте куски свежей рыбы и варите до полной готовности. Перед подачей на стол посыпьте свежей зеленью.

**Зинаида АСТАХОВА.**  
г. Каменск-Уральский Свердловской области.

КУПИТЬ ПОДАРОК



наша  
экспертница

## ТОЛЬКО ЧЕРВЯЧКА ЗАМОРИТЬ...

Высоко над городом на огромном рекламном щите сидящий на стреле подъемного крана человек с аппетитом поглощает стаканчик концентрированного супа. Не стоит задаваться риторическим вопросом о том, где он взял кипяток, чтобы залить его, - идея и так ясна. Коробочки и стаканчики с концентратами, столь популярные на Западе, уже заметно потеснили у нас аналогичную отечественную продукцию, которую нужно варить...

Слов нет, удобно. Когда недосуг варить обед, это прекрасный выход из положения. Важно только не превращать концентрированную еду в постоянную привычку. Поскольку вряд ли суп из стаканчика можно считать полноценным обедом (как, впрочем, бутерброды, пирожки, чипсы и т.п.). Тем более что в такой продукции содержится, как правило, много соли, а значит, детям и престарелым людям лучше ее избегать.

Не ждите от концентрированных супов чего-то особенного, например обилия мяса или грибов, пусть даже фантазия художника изобразила на этикетках нечто похожее. Зато из текста ясно: "Лапша в грибном соусе" или "Восточная лапша. Вкус креветок" и т.д., то есть речь идет о макаронных изделиях, которым в супе придан определенный вкус. Если надпись на английском языке, то обратите внимание: рядом с названием супа стоит набранное мелким шрифтом слово "Flavor" - оно означает "запах, аромат". Большинство таких изделий содержит

тенции напоминают резину и имеют специфический непищевой вкус.

**Вкус морепродуктов**

Вскрыв баночку, можно догадаться, что этот суп - с крабовыми палочками. Но их в нем настолько мало, что с трудом набирается с чайную ложку. Бульон острый. Чувствуется присутствие красного перца и томата. Вкус супа оригинальный. Пожалуй, это лучший из четырех опробованных супов данной торговой марки. Но если название предыдущего супа точно

определяет его вкус, то здесь пример прямо противоположный - никакого вкуса, привкуса или аромата крабовых палочек нет вообще.

**Отличительная черта супов "Sup Noodles" - вкусная вермишель.**

**"MAGGI" (NESTLE)**

**Лапша в грибном соусе**

Грибной вкус в соусе есть, но слабый. Часть дегустаторов отметили специфический неприятный привкус.

**Макаронны с курицей**

Хороший аппетитный суп с курицей и лапшой. Явно выражен вкус овощей и зелени.

**Лапша с креветками в сливочном соусе**

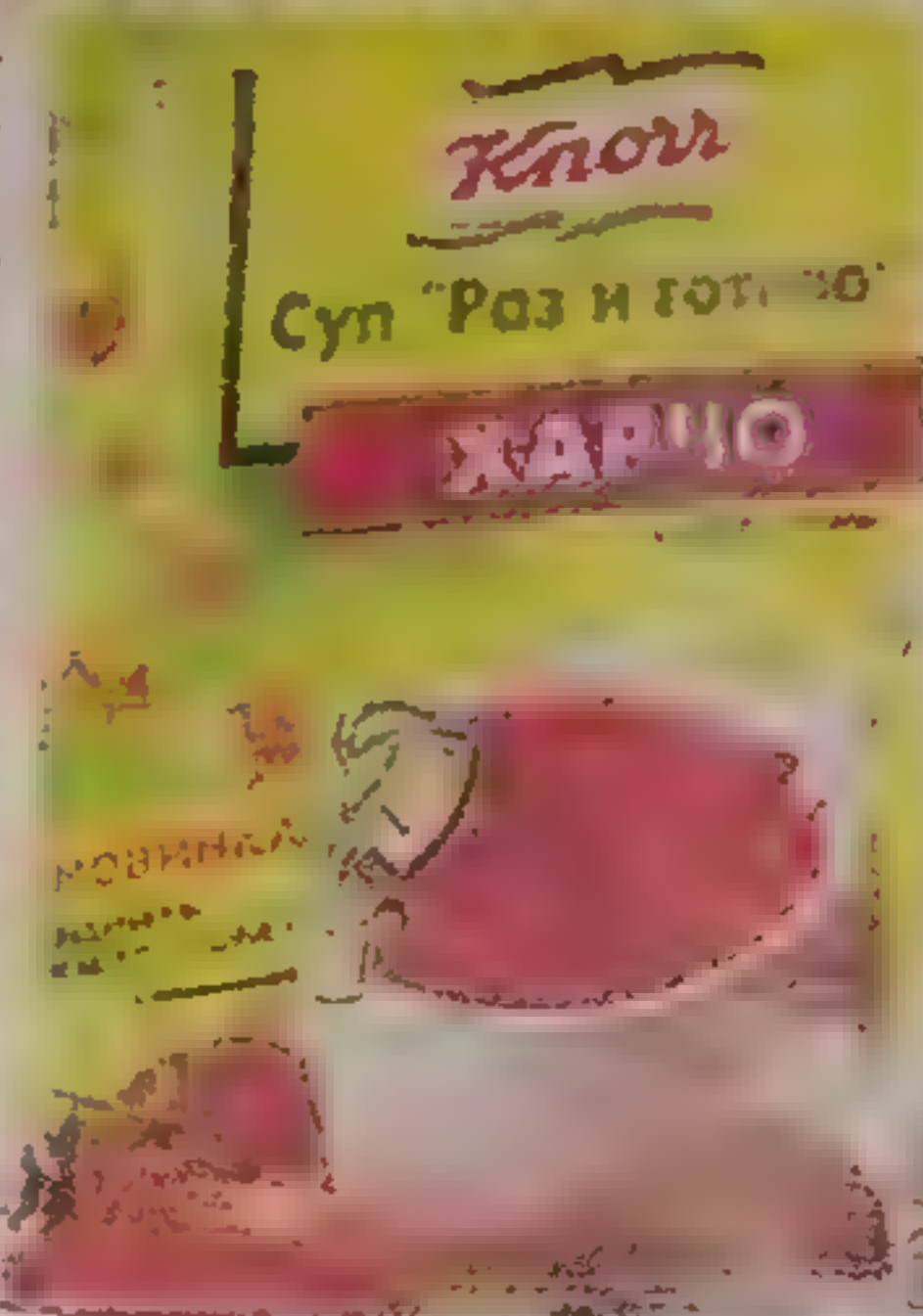
Сладковатый мучнистый соус со сливочным вкусом и привкусом укропа. Креветки неплохие. В целом вкус блюда - специфический, на любителя.

**Спагетти "Болонез"**

По мнению нескольких дегустаторов, в соусе ощущается кисловатый привкус лежалых помидоров. Кусочки мяса (фарша) настолько пропитаны этим соусом, что уловить их "родной" вкус не представляется возможным.

**Макаронны с сыром**

Соус с запахом сыра (похожего на



ным. Из овощей в нем несколько ломтиков моркови, четыре горошины и три зернышка кукурузы.

**Грибной**

Грибной вкус в бульоне не чувствуется. Грибы напоминают размоченную кору.

**Отличительная черта всех протестированных супов "EXTRA RAMEN" - вермишель в готовом виде - толстая, серого цвета, не проваренная на вкус. У супов неаппетитный вид и запах.**

**"KNORR"**

**Харчо**

Совершенно не похож на привычный нам суп-харчо: в нем нет ни баранины, ни риса, ни лука. Приготовленное блюдо имеет вкус хорошего томатного супа.

**Говяжий**

Неплохой суп. В нем всего в меру. Но мяса нет, в составе ингредиентов указано - "мясной экстракт"

**Куриный**

Очень похож на настоящий куриный суп. Но явственно ощущается привкус и запах старого куриного жира. Куриного мяса в супе нет.

**Гороховый**

Насыщенный суп-пюре с явным привкусом жареной свинины.

**Грибной**

Суп-пюре. В грибном бульоне чувствуется вкус и запах сухих сыроежек.

**Отличительная черта всех супов "Knorr" - отличные гренки. Одной порции (одного пакетика) маловато, чтобы наесться (65-85 ккал).**

**"INSTANT LUNCH" (MARUCHAN)**

**Куриный с грибами**

У супа грибной запах, а вкус - скорее куриный. Лапша - вкусная, плотная, не разваренная. Грибы мелко порублены.

**Вкус свинины**

Кусочки свинины напоминают мясо

Невольно вспомнилась библейская притча о том, как Христос разогнал торговцев в храме. Видно, это неистребимо, все равно торгуют и не подчиняются никаким правилам. Вот я купил золотую цепочку с крестиком в киоске у церкви. Ни товарного, ни кассового чека мне не дали. Оказалось, цепочка с браком - у нее заедал замочек. На другой день я пришла ее заменить, но мне отказали. У нас не магазин, объяснили продавцы. А разве на торговые точки от храмов и монастырей закон "О защите прав потребителей" не распространяется?

**Зинаида СОЛНЦЕВА. Москва.**

## ТОРГОВЦЫ У ХРАМА

По закону РФ "О защите прав потребителей" продавцом является любая организация, реализующая товары потребителям по договору купли-продажи, независимо от формы собственности. И уж если религиозная организация занялась этим делом, то должна соблюдать правила торговли и не вправе отказывать вам в замене некачественного товара. Кстати, торговать золотыми изделиями можно лишь при наличии лицензии на право заниматься данной деятельностью. Если на продаваемых золотых изделиях нет клейма, продавец не выдает кассовые и товарные чеки - все это также нарушение закона.

Если я продал машину по генеральной доверенности и ее новый владелец совершил наезд или другое дорожно-транспортное происшествие, могут ли меня привлечь к гражданской ответственности?

**Андрей ЗЕРНОВ. Омск**

**ОТВЕЧАЕТ  
СОБСТВЕННИК**

Юридически машина все еще явля-





то обратите внимание: рядом с названием супа стоит набранное мелким шрифтом слово "Flavor" - оно означает "запах, аромат". Большинство таких изделий содержит ароматизаторы.

При испытаниях, которые проводил журнал "Спрос", дегустаторы попробовали больше трех десятков супов. Без претензий на экспертную оценку качества они хотели составить представление о том, что такое эти супы как продукт питания и каковы вкусовые особенности каждого из них.

### "CUP NOODLES" (NISSIN FOODS) С креветками

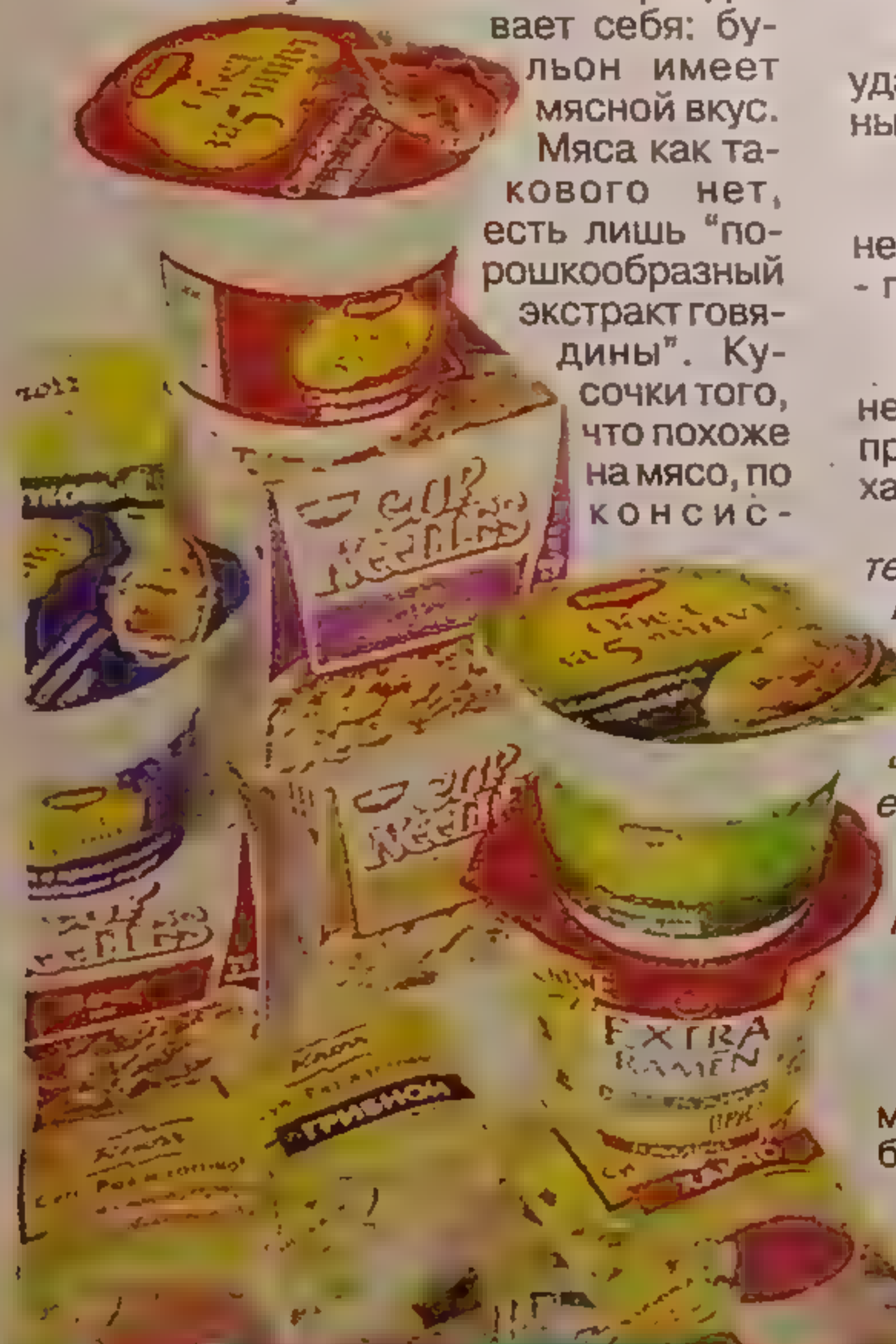
Бульон понравился, но эксперты в нем не обнаружили ни вкуса, ни запаха креветок. Хотя сами креветки есть, но вкус у них неприятный.

### Куриный грибной вкус

Вкус бульона - грибной, довольно приятный. Кусочки грибов похожи на шампиньоны.

### Говяжий привкус

Название супа полностью оправдывает себя: бульон имеет мясной вкус. Мяса как такового нет, есть лишь "порошкообразный экстракт говядины". Кусочки того, что похоже на мясо, по консистенции



Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

### Спагетти "Болонез"

По мнению нескольких дегустаторов, в соусе ощущается кисловатый привкус лежалых помидоров. Кусочки мяса (фарша) настолько пропитаны этим соусом, что уловить их "родной" вкус не представляется возможным.

### Макаронны с сыром

Соус с запахом сыра (похожего на "Пикантный"), зелени петрушки. Более половины дегустаторов отметили это блюдо как лучшее из пяти опробованных данной торговой марки.

Отличительная черта всех блюд "Maggi" - высокое качество макаронных изделий. Только одно - "Макаронны с курицей" - можно назвать супом, остальные представляют собой, скорее, вторые блюда.



### "SOPINSTANT" (GALLINA BLANCA) Луковый

Суп-пюре. Насыщенный луковый вкус и запах. Вкусно.

### Куриный суп с вермишелью

Мяса курицы в супе обнаружить не удалось. Бульон достаточно насыщенный. Вермишель нежная на вкус.

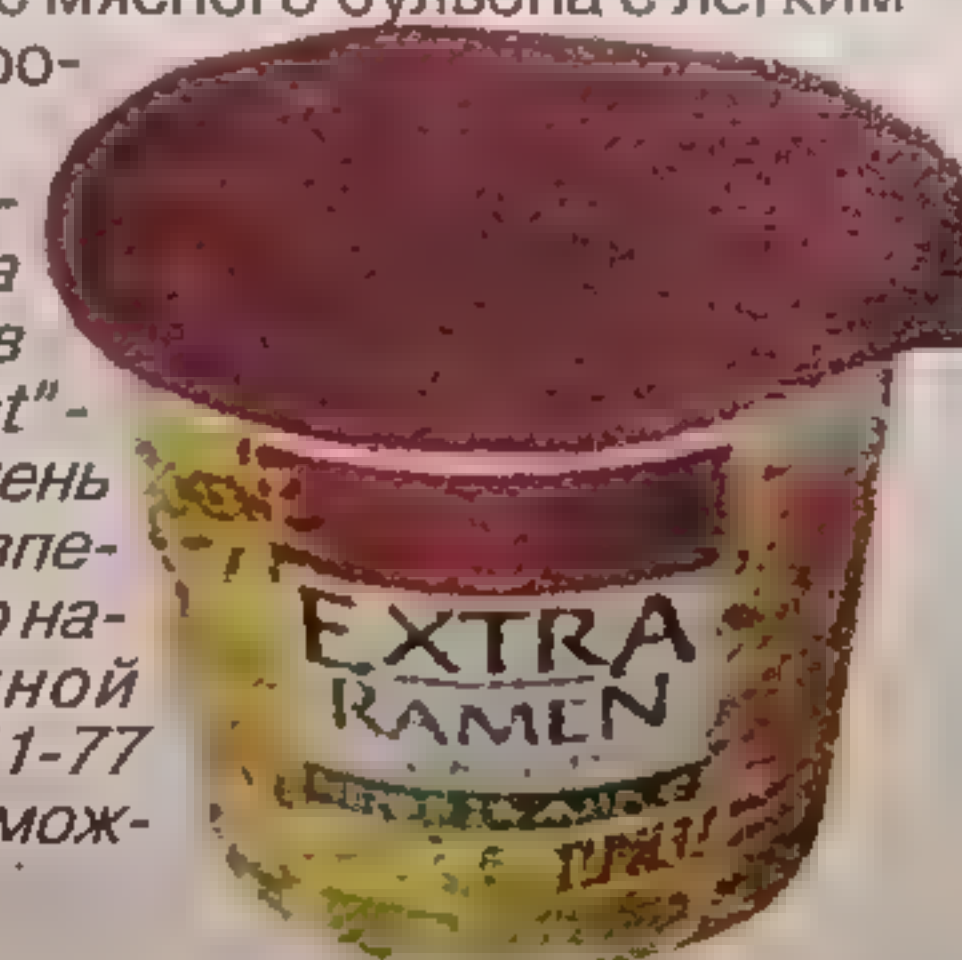
### Суп из телятины с лапшой

Концентрированный бульон с очень небольшим количеством вермишели. Вкус - пустой.

### Гороховый суп с хересом

Суп-пюре с гренками. На гороховый не похож. Вкус мясного бульона с легким привкусом гороха.

Отличительная черта всех супов "Sopinstant" - в целом очень неплохое впечатление. Но наличие одной порцией (41-77 ккал) невозможно.



### "EXTRA RAMEN" (KIN FOODS) Креветки

Креветки по вкусу напоминают размоченную воблу. Креветочного вкуса в бульоне не чувствуется.

### Говядина

Кусочки так называемого мяса напоминают вываренное, высушенное и заново размоченное волокно. Бульон сильно концентрированный.

### Овощной

В бульоне ощущается привкус какой-то лекарственной травы. Непонятно, почему этот суп называется овощ-

### "INSTANT LUNCH" (MARUCHAN)

### Куриный с грибами

У супа грибной запах, а вкус - скорее куриный. Лапша вкусная, плотная, не разваренная. Грибы мелко порублены.

### Вкус свинины

Кусочки свинины напоминают мясо только внешне. Некоторые дегустаторы отметили у них вкус непищевого продукта. Бульон острый, насыщенный, приятный.

### Грибной

Вкус и запах супа - грибной. Лапша нежная, вкусная. Кусочки грибов настолько малы, что их практически не видно.

Отличительная черта всех супов "Instant Lunch" - вкусная, нежная лапша.



### "CUP RAMEN" (SAMYANG U.S.A., Inc.) Вкус говядины

Острый суп с запахом мясного бульона. Кусочки того, что предлагается считать мясом, имеют волокнистую структуру и слабо выраженный вкус.

### Вкус креветок

Запах и вкус креветок слабо выражен. Креветки напоминают переваренную воблу.

### "БИОТЕК" Куриный

Запах и вкус куриного супа несколько слабоваты. Бульон прозрачный, ненасыщенный. Лапша мягкая, вкусная.

### С креветками

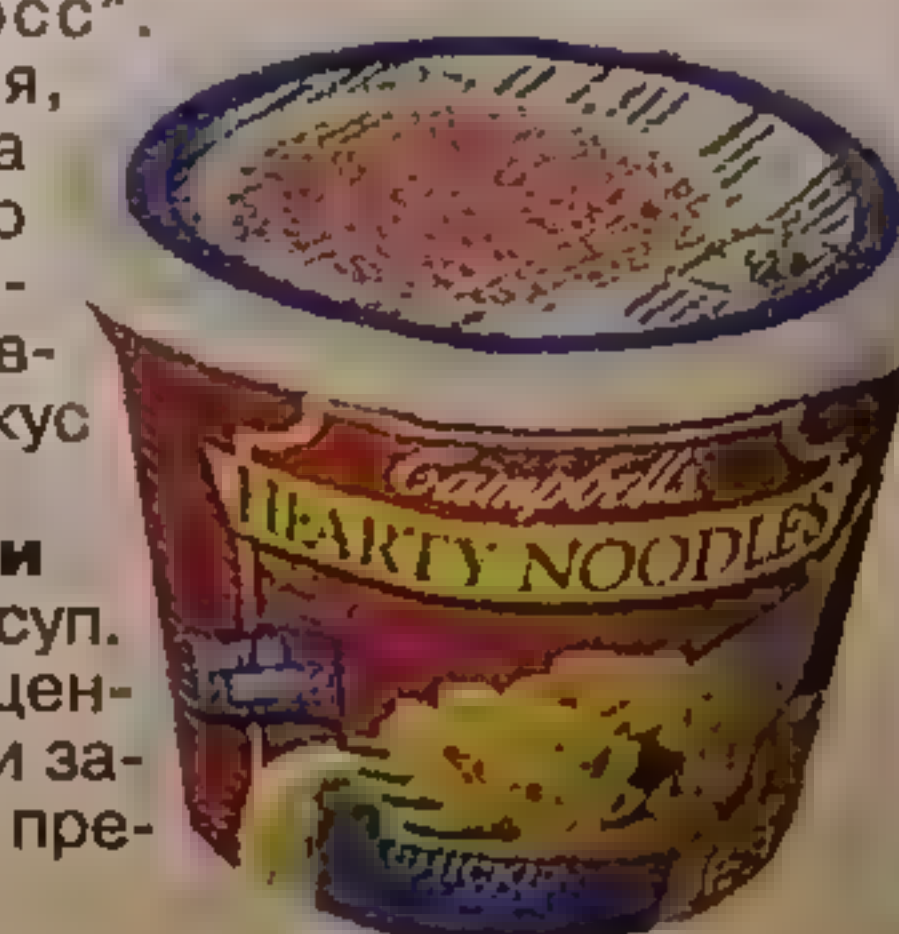
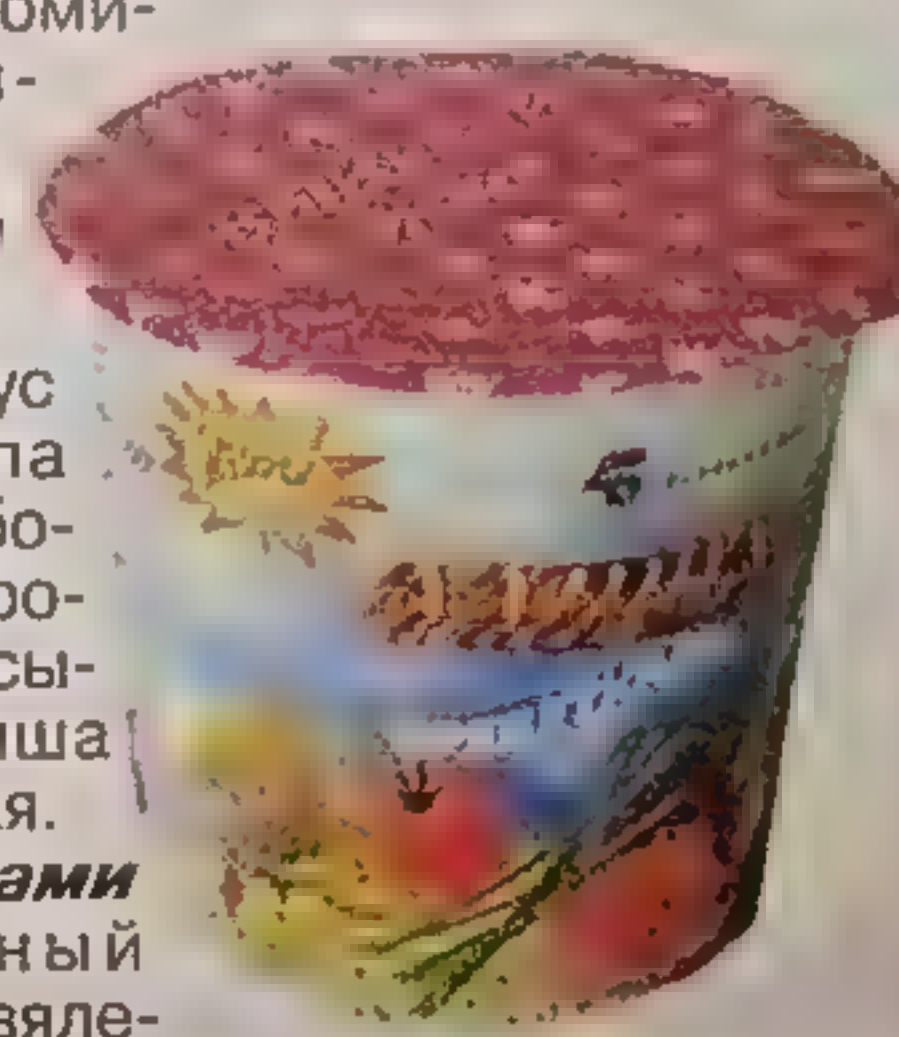
Неприятный вкус и запах вяленой рыбы. Креветками в буквальном смысле слова не пахнет.

### "HEARTY NOODLES" (CAMPBELLS) С овощами и куриной приправой

Запах приятный. По вкусу суп похож на известный отечественный суп из пакетиков "Колосс". Лапша мягкая, будто слегка переварена, но ломтики моркови жесткие. Чувствуется привкус зелени.

### С овощами

Вкусный суп. Бульон насыщенный. По вкусу и запаху похож на предыдущий.



## ОТВЕЧАЕТ СОБСТВЕННИК

Юридически машина все еще является вашей собственностью. Поэтому обязанность возмещения вреда возлагается на вас как на лицо, которое по праву собственности либо на любом ином законном основании владеет источником повышенной опасности (в данном случае автомобилем) - в полном соответствии со ст. 1079 Гражданского кодекса РФ. Вам вполне может предъявить претензии тот, кто пострадал из-за ДТП. А вам остается переадресовать их тому, кому вы продали автомобиль.

В Ессентуках Ставропольского края принуждают авто владельцев регистрировать в ГАИ за деньги доверенность на право управления автомобилем. Для близких родственников регистрация бесплатная, но, когда я пришел в ГАИ, чтобы зарегистрировать доверенность (автомобиль принадлежит моей жене), мне заявили, что муж и жена не являются родственниками, и потребовали плату.

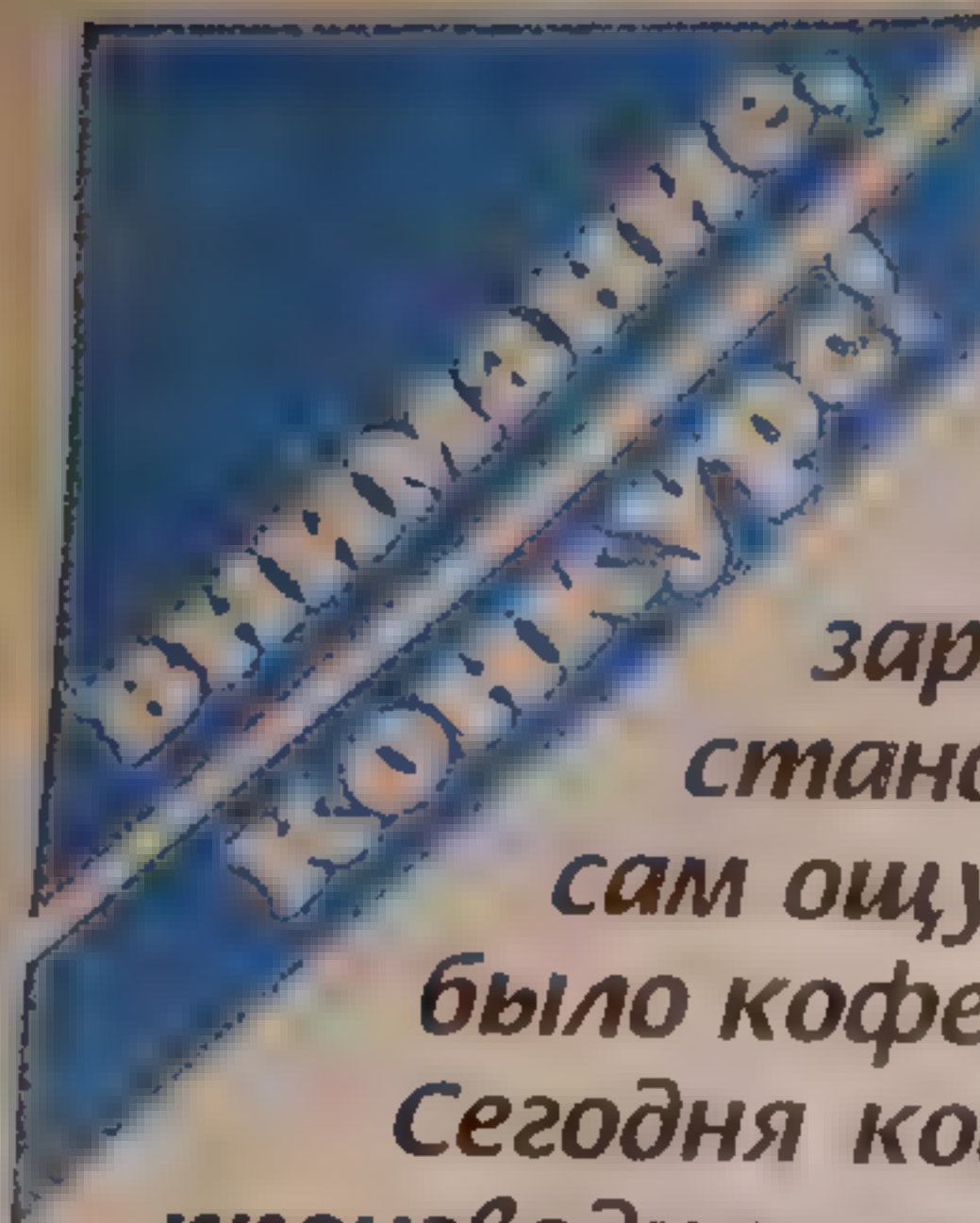
Евгений СЕМИН. Ессентуки.

## МУЖ И ЖЕНА - ОДНА САТАНА

Доверенность на право управления транспортным средством не требует обязательного нотариального удостоверения - она может быть заверена и по месту работы, и по месту жительства доверителя. ГАИ вообще не уполномочена заверять документы. А муж и жена не только являются родственниками, но и все имущество, независимо от того, на кого оно оформлено, находится в их совместной собственности (ст. 33 Семейного кодекса). Вам вообще не нужна доверенность на управление автомобилем, так как он является и вашей собственностью тоже.

Семейный адвокат





# ДРЕВНИЙ НАПИТОК БОДРОСТИ

Легенда гласит, что однажды пастух Кадди присел отдохнуть в тени зарослей кустарника. И с удивлением заметил, что козы, попробовав плоды, становились резвыми и игривыми. Отведав несколько удивительных ягод, пастух и сам ощутил прилив сил и бодрости. Произошло это в Древней Абиссинии, а растение было кофейным деревом.

Сегодня кофе считается одним из самых популярных напитков. Компания "Продэкс", производитель кофе "Premier", поможет вам открыть целый мир этого древнего и прекрасного напитка.

## АРАБИКА И РОБУСТА

Существуют сотни видов кофейных деревьев, но большинство из них относятся к двум сортам - "арабика" и "робуста". Первые - селекционные, в них содержится больше кофеина. Вторые обычно используются в кофейных смесях и для производства растворимого кофе. А вообще вкус напитка зависит от местоположения кофейной плантации над уровнем моря, типа почвы, количества солнца, способа и тщательности обработки и промывывания.

Например, индийский арабика "Plantation", наиболее известный нам, так как он традиционно закупался в советские времена, обладает сладковатым привкусом. А вот коста-риканский арабика "La sampana" предназначен для гурманов. Легкая кислинка сочетается с мягким вкусом и живым ароматом. Кстати, сливками и молоком вы его только испортите. Любителям кофе с молоком лучше выбрать мексиканский арабика "Prima labado", считающийся оптимальным напитком для завтрака. Но если вам приходится бодрствовать всю ночь, то лучше попробовать индонезийскую робусту

отказаться от этого напитка из-за высокого содержания кофеина. Однако это не совсем верно. В средней чашечке кофе содержится около 160 мг кофеина. А медики считают, что 300 мг кофеина в день здоровью не повредят. Но если у вас повышенная возбудимость, гипертония, сердечная аритмия или вы беременны, то количество кофеина лучше сократить. К тому же можно сварить кофе по ре-

цепту, значительно снижающему его содержание.

А настоящие знатоки кофе рекомендуют оценивать качество предложенного вам напитка следующим образом: отлейте немного горячего кофе, сочитайте до 10 и медленно проглотите его. Если за это время вы почувствовали горечь и ощутили свежий вкус, то перед вами чашка отлично сваренного напитка.



## ВАШИ ОТВЕТЫ - НАШ ПРIZE

компания "Продэкс" - производитель кофе  
"Premier" объявляет конкурс  
на лучший ответ "Друга дома".

У вас появился реальный шанс начинать день с чашечки крепкого ароматного кофе. Для этого вам необходимо ответить на несколько несложных вопросов.

1. Кто из русских царей не начинал день без пяти чашечек крепкого кофе?

- а) Петр I
- б) Екатерина II
- в) Николай II

2. Как выглядят цветы кофейного дерева?

- а) белые, напоминающие жасмин
- б) маленькие красные колокольчики
- в) похожие на большие желтые лилии

3. Метод определения вкуса, аромата и качества кофе был основан еще в начале нашего столетия. И с тех пор он носит название:

- а) "отхлебывание и причмокивание"
- б) "отхлебывание и фырканье"
- в) "отхлебывание и чавканье"

Подчеркните (или выпишите на отдельную бумажку) правильные, на ваш взгляд, варианты ответов. Ваше письмо с

ответами должно быть отправлено в редакцию не позднее 5 февраля!

А десять наиболее удачливых читателей из числа приславших пра-





времена, обладает сладкопатым привкусом. А вот коста-риканский арабика "La sampana" предназначен для гурманов. Легкая кислинка сочетается с мягким вкусом и живым ароматом. Кстати, сливками и молоком из него только испортишь. Лучшим кофе с молоком лучше выбрать мексиканский арабика "Prima labado", считающийся оптимальным напитком для завтрака. Но если вам приходится бодрствовать всю ночь, то лучше попробовать индонезийскую робусту "ELB" ("Extra Large Beans" - "экстра крупное зерно"). Он отличается необычайной крепостью.

Так уж сложилось, что многие любители кофе вынуждены



тот пор он носит название:

- а) "отхлебывание и причмокивание"
- б) "отхлебывание и фырканье"
- в) "отхлебывание и чавканье"

Подчеркните (или выпишите на отдельную бумажку) правильные, на ваш взгляд, варианты ответов. Ваше письмо с ответами должно быть отправлено в редакцию не позднее 31 декабря 1997 года.



Как мы и обещали, подводим итоги конкурса, организованного фирмой "Дермабленд", условия которого были опубликованы в "Друге дома" № 21 за 1997 год.

**"ДЕРМАБЛЕНД" НАЗЫВАЕТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Читатели прислали очень много интересных и обстоятельных ответов и тем самым продемонстрировали великолепное знание обычаев, традиций и истории.

Действительно, в старину красавицы чернили брови не только сурьмой, но и сажей, углем, ягодами бузины.

Отбеливающим эффектом обладает целый ряд растений используемых в приготовлении пищи: огурец, лимон, но сильнее всего отбеливает петрушка.

Очень приятно, что в умной и образованной царице, при этом усиленно заботившейся о своей внешности, большинство читателей безошибочно узнали Клеопатру.

Из средств для укладки волос, которые ушли в прошлое помимо бриолина были названы семя льна, подслащенная вода и даже пиво (хотя оно еще иногда используется для сооружения причесок).

Так или иначе, но писем с правильными и очень полными ответами пришло много. Мы благодарим всех. А судьбу трех призов - наборов маскирующей косметики "Дермабленд" - пришлось определять беспристрастному компьютеру.

Победительницами и обладательницами призов стали Наталья Сергеевна ГАБУНИЯ из г. Балаково Саратовской области, Мария Петровна ГОРБАТОВСКАЯ из Уфы и Светлана Леонидовна ЧЕХ из Владивостока.

Тем же нашим участникам, кто не попал в число победителей, но нуждается в такой косметике, можем сообщить адреса торговых точек, где можно приобрести маскирующую косметику "Дермабленд". К сожалению, пока это возможно сделать только в Москве. Это Институт красоты - ул. Новый Арбат, д. 17, аптека № 1 - ул. Никольская 19/21, аптека № 3 - Кутузовский проспект, д. 26, аптека "Старый Арбат" - ул. Старый Арбат, д. 25, аптека № 87 "Фармакон" - ул. Тверская, д. 4, 2-й этаж.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ!**

## ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ!

### КОФЕ "МОККО"

Смешайте сахар и какао в кофейнике, добавьте горячий кофе и холодное молоко. Кипятите, помешивая, на медленном огне. Снимите с огня, добавьте ваниль. Разлейте получившуюся жидкость цвета шоколада в 4 кружки емкостью 230 мл в каждую кружку положите взбитые сливки, сверху посыпьте корицей.

### КОФЕЙНЫЙ БРЮЛО

Предварительно накалите и остудите кастрюлю. Наречьте ломтиками цедру апельсина и лимона, добавьте немного корицы, чайную ложку гвоздики и 24 кусочка сахара. Залейте получившуюся смесь 3/4 стакана коньяка и подожгите. В горящую смесь влейте 4 стакана крепкого кофе. Дайте постоять несколько минут, затем процедите и подавайте в маленьких чашечках.

### КОФЕ ПО-ИРЛАНДСКИ

Ополосните стакан горячей водой. Влейте в него десертную ложку водки и положите 2-3 кусочка сахара. За-

полните стакан крепким черным кофе, размешайте и добавьте немного взбитой сметаны или сливок.

### КОФЕ ПО-ЯВАНСКИ

Смешайте равные количества горячего крепкого кофе и очень сладкого какао. Доведите напиток почти до кипения. В каждую чашку по желанию можно добавить немного сливок.

### КРЕМ ПО-БАВАРСКИ

Смешайте чашку горячего молока с чашкой крепкого кофе. Разотрите 2 желтка и 75 граммов сахара. Влейте в эту смесь кофе с молоком и поставьте на огонь, непрерывно помешивая, но не доводя до кипения. Разведите желатин в нескольких ложках крепкого кофе и влейте в готовящийся напиток. Остается разлить крем в маленькие формочки и поставить их в холодильник. Через несколько часов крем готов.

### АНГЛИЙСКИЙ КРЕМ

Разотрите 125 граммов сахарного песка с 4 желтками. Влейте в смесь стакан крепкого кофе и стакан молока. Снова хорошо все смешайте и процедите через тонкое сито. Затем подогрейте и снова процедите.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ КОФЕ

1. Желательно смешать несколько сортов кофе и тем самым объединить достоинства каждого.

2. Кофе должен быть свежесмолотым, не более чем недельной давности.

3. Держать кофе надо в темном сухом месте, в плотно закрытом сосуде, подальше от других пахучих продуктов.

4. Кофе должен быть тонкого помола. Чем грубее помол, тем меньше проявляются в кофе его свойства. Наилучшая температура воды при приготовлении кофе - около 96 градусов Цельсия.

5. Если в кофе положить немного пищевой соды (1/8 чайной ложки), то он делается крепче и вкуснее.

6. Кофе следует наливать в предварительно нагретые чашечки. Тогда напиток будет намного ароматнее.

По вопросам, связанным с приобретением кофе "Premier", можно обращаться по адресу: Москва, ул. Селезневская, д. 11-а. Тел. (095) 234-95-79.

Внимание!  
Конкурс!



кушать  
подают

Так считают в краснодарском кулинарном клубе "Дана" и предлагают читательницам "Друга дома" приготовить блюда, которые, несомненно, станут украшением семейного торжества.

## ГУСЬ ИЛИ УТКА. ЖАРЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Тушку птицы надо предварительно опалить для удаления остатков пуха и волос.

Перед опаливанием тушку следует расправить так, чтобы не было складок кожи. При опаливании следите за тем, чтобы тушка не закоптилась. После опаливания отрубите шею и ножки, выпотрошите, стараясь не раздавить желчный пузырь, и тщательно промойте, не оставляя внутри сгустков крови.

Подготовленную таким образом тушку гуся или утки нафаршируйте яблоками, очищенными от сердцевин и на-

резанными дольками. Отверстие в брюшке зашейте шпагатом. После этого гуся или утку посолите и положите на противень или в гусятницу спинкой вниз, добавьте полстакана воды с лимонным соком и поставьте для жарения в духовку. Во время жарения тушку необходимо несколько раз поливать выделяющимся жиром. Жарить 1,5 - 2 часа. Из готовой тушки удалите шпагат, тушку выложите на блюдо, украсьте

Гуся или утку можно жарить с апельсинами. Можно жарить и без фруктов, а яблоки испечь

отдельно и положить на блюдо вместе с уткой

На 1 гуся или утку понадобится 1 кг яблок и 2 столовые ложки сливочного масла

# ЖИТЬ СО ВКУСОМ. ЕСТЬ - С АППЕТИТОМ



## РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

Для фарширования лучше всего подходят щука, судак, в крайнем случае, сазан или зеркальный карп. Рыбу очистите от чешуи, отрежьте голову и, не разрезая брюшка, выньте внутренности. Из головы удалите жабры. Обмойте рыбу холодной водой, надрежьте спинку и выньте мякоть, не повреждая кожи.

Для приготовления фарша вырезанную и отделенную от костей мякоть вместе с луком и белым хлебом, предварительно замоченным в молоке, пропустите через мясорубку. В фарш добавьте соль, молотый перец

и уложите нафаршированную рыбу, обвязанную обычными нитками. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок, залейте водой так, чтобы вода только покрыла рыбу. Накройте крышкой и варите на слабом огне 1,5 - 2 часа. Во время варки спинку рыбы изредка поливайте бульоном из кастрюли.

Готовую рыбу остудите, освободите от ниток и уложите на блюдо вместе с зеленью, листьями салата. В разрезанную спинку воткните дольки лимона, оливки.

Секрет: золотистый вид рыбы придает маринад, который







## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСНЫМ САЛАТОМ



Спелые помидоры (по два на порцию) обработайте, срежьте верхнюю часть, слегка отожмите для удаления сока и семян. Сделайте в помидорах углубление и посыпьте солью и перцем. Помидоры наполните салатом, посыпьте укропом или зеленью петрушки.

Для приготовления салата отварную говядину или баранину, а также капусту мелко нарежьте, добавьте отварной рис, фасоль и заправьте майонезом.

Так же можно приготовить помидоры с салатом из рыбы.



Любой стол украсит такой салат из не смешанных на блюде овощей. Из болгарского перца вырежьте розетки, наполните их по возможности сезона свежими или консервированными овощами, украсьте всевозможной зеленью, крупно нарезанными огурцами и помидорами.

## РОЗЕТКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

разрезая брюшка, выньте внутренности. Из головы удалите жабры. Обмойте рыбу холодной водой, надрежьте спинку и удалите мякоть, не повреждая кости.

Для приготовления фарша вырезанную и отделенную от костей мякоть вместе с луком и белым хлебом, предварительно намоленным в молоке, пропустите через мясорубку. В фарш добавьте соль, молотый перец и хорошо перемешайте.

Приготовленным фаршем заполните рыбу, а также обе половинки головы.

На дно кастрюли или судка положите нарезанную ломтиками свеклу, морковь, поверх ово-

покрыла рыбу. Накройте крышкой и варите на слабом огне 1,5 - 2 часа. Во время варки спинку рыбы изредка поливайте бульоном из кастрюли.

Готовую рыбу остудите, освободите от ниток и уложите на блюдо вместе с зеленью, листьями салата. В разрезанную спинку воткните дольки лимона, оливки.

Секрет: золотистый вид рыбе придадут несколько минут в духовом шкафу и кусочек сливочного масла.

На 1 кг свежей рыбы возьмите примерно 100 граммов белой булки, небольшую луковицу.

## РЫБА В ТЕСТЕ



Из 500-600 граммов пшеничной муки приготовьте тесто на дрожжах, как для пирогов. Филе морской рыбы (примерно 1,5 кг) промойте и обсушите полотенцем. Если филе вы будете готовить сами, то не забудьте брюшную полость рыбы натереть солью, смешанной с молотым перцем. Филе перемешайте с луком, сбрызните белым вином и поставьте в холодильник на час.

Раскатайте тесто в пласт толщиной около 1 см, посыпьте толчеными пшеничными сухарями, нарежьте из него пря-

моугольные полосы таких размеров, чтобы ими можно было полностью обернуть тушку рыбы. Рыбу очистите от полосок репчатого лука, филе перемешайте с мелко изрубленным зеленым луком и мелко нарезанной зеленью петрушки. Положите кусочек филе на тесто, края соедините и защипите. Завернутые в тесто кусочки рыбы жарьте на хорошо разогретой сковороде во фритюре.

Готовую рыбу подавайте с маслинами, лимоном, зеленью.



# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## ПРИЗНАЮ ТОЛЬКО ЭТОТ ПРАЗДНИК

Громадное спасибо за присланные деньги. Я и не верила до конца, что получу приз - в наше время так много обманывают, что перестаешь верить. Вы - приятное исключение.

11 декабря у меня был день рождения. Из всех праздников я признаю только этот, даже Новый год не всегда отмечаю, но день рождения - обязательно. Итак, я приглашаю вас на свой праздник - с минимумом затрат, времени и денег.

### КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ И ХРЕНОМ

Эту капусту я квашу уже несколько лет, и лучшей закуски не знаю.

На ведро возьмите 8 кг капусты, 300 г свеклы, 100 г хрена, 100 г чеснока, 100 г зелени петрушки (можно и корня) и для любителей остроты 3-4 стручка горького перца. Приготовьте рассол: вскипятите 4 л воды, 200 г соли, 200 г сахара. Капусту порежьте крупными кусками - средний кочан на 6-8 частей, петрушку и чеснок порежьте мелко, свеклу - кубиками, хрен натрите на терке (чтобы не ело глаза, беру большой полиэтиленовый пакет, накрываю им терку и хрен и так тру). Все сложите в ведро, залейте теплым рассолом, положите груз и оставьте в комнате на 48 часов. Время от времени протыкайте капусту. Затем на 5 дней вынесите ведро на холод.

Ни один день рождения не обходится без тортов. И у меня они на столе, но какие!

### ТОРТ С СЕЛЕДКОЙ

Отварную картошку, свеклу и морковь порежьте кубиками. Лук нашинкуйте помельче. Селедку порежьте полосками. Для заливки возьмите 20 г желатина, баночку майонеза, свежую или сухую зелень, аджику для любителей остренького. Желатин замочите в воде (чуть меньше полстакана), нагрейте его на водяной бане, пока не растворится. Затем охладите и соедините с майонезом, мелко порезанной зеленью и аджикой. Картофель, морковь, свеклу по отдельности перемешайте с заливкой и выложите слоями: картофель, лук, селедка, свекла, селедка и т.д. Каждый слой прослоите заливкой. Сверху посыпьте тертым сыром и, если есть возможность, зернами граната.

### ГРИБОЧКИ ИЗ ЯИЦ

Сделайте грибную икру. Промойте соленые грибы (можно взять и сухие). Нарежьте их мелкими кусочками, предварительно немного обжарьте на растительном масле. Нарежьте помельче и обжарьте головку репчатого лука. Смешайте лук и грибы с мелко нарезанным со-

ленным огурцом, желтками, сваренными вкрутую, 2-3 столовыми ложками растительного масла, чайной ложкой горчицы, 2 столовыми ложками 5-процентного уксуса, добавьте соль и перец по вкусу. Уже сваренные яичные белки можно прокипятить в луковой шелухе - они приобретут красивый кирпичный оттенок. Начините яйца, сверху накройте "шляпкой", приклейте майонезом листик укропа или петрушки. Установите эти грибы на тарелку, между ними посыпьте, мелко порезанный желток, немного натертого сыра, положите несколько ягодок клюквы или брусники.

Теперь очередь горячих закусок.

### РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Картофель, морковь, лук - все нарежьте кольцами. Рыбу, какая есть под рукой, освободите от костей, порежьте кусочками. Жаровню или глубокую сковородку смажьте растительным маслом. На дно положите пергамент или просто белую бумагу, которую также промажьте маслом. Затем уложите

несколько кружков картофеля, лука и моркови - это первый слой. Второго слоя

так далее. Щедро пересыпайте все зеленью, солите и перчите по вкусу. Последний слой - овощи, майонез, тертый сыр. Ставьте в горячую духовку. Готовое блюдо немного остудите и осторожно переверните в глубокую салатницу.

### ГОЛУБЦЫ

Голубцы я делаю из соленых грибов. Предварительно прокипятите их 2-3 минуты, а затем обжарьте на растительном масле. Обжарьте натертую на крупной терке морковь, отдельно обжарьте мелко нарезанный репчатый лук. Сварите рис, чтобы он получился рассыпчатым, смешайте его с грибным фаршем. Капустные листья на пару минут опустите в кипяток, а затем сформируйте голубцы. Обжарьте их и сложите в глубокую кастрюлю, залейте томатно-сметанным соусом и поставьте в духовку.

Главное блюдо - пельмени. Их я делаю и с грибами, и с капустой.

### ПЕЛЬМЕНИ

Обыкновенное пельменное тесто - стакан воды, яйцо, 300 г муки и соль. Для начинки замочите на ночь сухие грибы, утром отварите их и пропустите через мясорубку, а еще лучше порубите в деревянном корытце вместе с луком. Готовый фарш обжарьте на растительном масле, добавьте немного муки, соль, перец и обжаренный отдельно лук.

Можно сделать фарш и из капусты. порубите ее мелко

Закуски закусками, но надо что-то и выпить.

### РЯБИНА НА КОНЬЯКЕ

Пятилитровую банку на треть засыпьте ягодами рябины. Отдельно приготовьте закваску. Ягоды шиповника с хвостиками залейте стаканом теплой воды, добавьте щепотку сахара и поставьте в теплое место. Когда закваска забродит, вылейте ее в банку и долейте теплой водой. Высыпьте туда же стакан сахара. Закройте банку крышкой с газоотводной трубкой. Можно обойтись и простой крышкой, проколотой иглой. Как только рябина прекратит "играть", то есть исчезнут пузырьки, добавьте еще 2 стакана сахара. Всего же вам потребуется 1-1,5 кг сахара. Через два месяца настойка будет готова. Осторожно отделите мезгу (ягоды) и долейте пол-литра водки. Снова закупорьте банку, теперь уже плотно. Через 2 недели ваш "коньяк" готов.

На сладкое я люблю делать рулеты.

### МАКОВЫЙ РУЛЕТ

Лист сдобного теста смажьте растопленным маслом. Мак обдайте кипятком, оставьте на пару минут остыть, перемешайте с медом или с сахаром. Ровно расположите начинку на листе теста; немного не доходя до края. Сверните рулет и положите его на противень швом вниз.

Как вы убедились, подготовка к празднику заняла не так уж много времени. И еще. Вы заметили, что на столе совсем нет мяса? Оказывается, и без него можно иногда обойтись. Главное, чтобы было хорошее настроение, красиво оформлен-

НОВЫЙ ГОД -  
НОВЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ



Ни один день рождения не обходится без тортов. И у меня они на столе, но какие!

ими кусочками, предварительно немного обжарьте на растительном масле. Нарежьте помельче и обжарьте головку репчатого лука. Смешайте лук и грибы с мелко нарезанным со-

ми. Жаровню или глубокую сковородку смажьте растительным маслом. На дно положите пергамент или просто белую бумагу, которую также промажьте маслом. Затем уложите несколько

кружков картофеля, лука и моркови - это первый слой. Второй слой - рыба, смазанная майонезом, затем слой овощей и

муки и соли. Для начинки замочите на ночь сухие грибы, утром отварите их и пропустите через мясорубку, а еще лучше порубите в деревянном горшочке вместе с луком. Готовый фарш обжарьте на растительном масле, добавьте немного муки, соль, перец и обжаренный отдельно лук.

Можно сделать фарш и из капусты, порубите ее мелко вместе с луком, если она кисловата - обдайте кипятком. В фарш добавьте растопленное сливочное масло.

гроз. Сверните рулет и положите его на противень в швом вниз.

Как вы убедились, подготовка к празднику заняла не так уж много времени. И еще вы заметили, что из стола совсем нет мяса? Оказывается, и без него можно иногда обойтись. Главное, чтобы было хорошее настроение, красиво оформленный стол.

Элеонора ЛОГИНОВА.  
Магнитогорск.

## НОВЫЙ ГОД - НОВЫЕ ПОБЕДИТЕЛИ

**"Друг дома" подвел итоги годового конкурса на лучшие кулинарные рецепты и полезные советы**

Весь год, дорогие читатели, мы получали письма, в которых вы широко делились своим кулинарным и хозяйственным опытом. Нам жаль, что далеко не все присланные рецепты и советы смогли вместить страницы "Друга дома". Редакция получила десятки тысяч писем, и выбрать из них наиболее интересные - дело непростое. А ведь в каждом номере газеты мы определяли двух победителей в нашем конкурсе, награждая счастливчиков денежными призами. Но вы не отчаивайтесь, пишите нам и впредь: ни одно ваше письмо не остается без внимания.

А теперь пришло время подвести итоги года. Лауреатами стали наши самые активные читатели, которые вполне могут считать себя уже и писателями, так как их письма не раз были опубликованы в "Друге дома". Оригинальность и полезность их кулинарно-хозяйственных изысков подтвердились многочисленными восторженными откликами других почитателей нашей газеты, на себе проверивших эти самые советы и рецепты.

Итак, вот имена победителей.

**Лидия Михайловна ЩЕРБАК** из Златоуста Челябинской области не перестает удивлять нас рецептами своих закусок. Кроме того, мы не раз публиковали ее очень полезные советы.

**Екатерина Васильевна ГУЛИНА** из Новосибирска дважды была призером нашего конкурса. Она делилась с читателями опытом оформления домашнего интерьера, а также предложила устроить яблочный пир.

**Давлетнур Мансурович АХМЕТОВ** из Ижевска покорила всех женщин редакции и многих читательниц рецептом фирменного блюда из щуки.

Омичанка **Лидия Сергеевна ПОТАПОВА** преподавала всем желающим очень полезный урок шитья новой вещи из старого пальто. Кроме того, мы не раз публиковали ее кулинарные рецепты.

**Маргарита Валентиновна БУЛИНА** из Кемерово заслужила признание, став победительницей конкурсов и на лучший рецепт, и на лучший совет. Ее заварные блинчики в стихах запомнились многим.

**Александр Геннадьевич МОШОНКИН** из города Каменск-Уральский Свердловской области не просто предложил лучший способ засолки селедки, но и показал пример бодрости духа в непростых жизненных ситуациях.

Подводя итоги конкурсов, мы пошли навстречу пожеланиям наших читателей и решили наградить наших победителей "чистыми" деньгами, а не подарками, как это было в прошлом году. А уже каждый решит, как и на что их потратить. Все лауреаты получают по полмиллиона старыми или по пятьсот рублей новыми и наши поздравления в придачу.

Напоминаем, что в новом году состязание домашних кулинаров и умельцев продолжается. Так что ждем новых писем и новых победителей.

### ЦЫПЛЕНОК В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Продукты: небольшой цыпленок, весом до килограмма, куриные потроха, 150 г мясного фарша, луковица, 2 кусочка белого хлеба, столовая ложка томатной пасты, яйцо и дополнительно желток, соль, перец, мороженое слоеное тесто.

Подготовленную тушку цыпленка натрите солью. Смешайте мелко нарезанные куриные потроха, мясной фарш с луком, вымоченный и отжатый хлеб, томат-пасту, яйцо и специи. Эту начинку поплотнее уложите внутрь цыпленка и зашейте его. Тесто тонко раскатайте и заверните в него птицу. Вырежьте в тесте два отверстия для выхода пара.

Запекайте в духовке на среднем огне. Примерно за 20 минут до готовности смажьте цыпленка взбитым желтком. Если тесто подрумянивается слишком быстро, закройте его сверху промасленной бумагой.

### ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Вам потребуется: килограмм помидоров, 150-200 г сыра, натертого на мелкой терке, 600 г мясного фарша, луковица, 2 столовые ложки вареного риса, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

С помидоров срежьте верхушки и осторожно выньте сердцевину, не повредив кожицу. Обжарьте фарш с луком в большом количестве жира. Прибавьте рис, яйца, соль и перец по вкусу. Все хорошо перемешайте. Наполните приготовленным фаршем помидоры, а затем в каждый помидор доложите смесь из тертого сыра и помидорной мякоти. Сверху положите по кусочку сливочного масла и запекайте в духовке на среднем огне.

### ПИРОЖНЫЕ

4 яичных белка в огнеупорной посуде, поставленной на маленький огонь, взбейте со 125 г сахарной пудры до получения липкой массы. Затем добавьте орехи и цукаты. Все как следует перемешайте. На бумагу, смазанную маслом и посыпанную мукой, разложите полученную смесь небольшими аккуратными порциями. Примерно на 3 часа поставьте в холодное место, а затем подсушите в негорячей духовке.

Татьяна ПАНЬКОВА.  
Первоуральск Свердловской обл.

**Сыворотка - очень полезный продукт. На ней я делаю не только тесто для блинов и оладий, но и очень вкусные десерты.**

**ДЕСЕРТЫ ИЗ СЫВОРОТКИ**

На 1 л сыворотки возьмите 100 г сахара, 40 г крахмала и четверть стакана воды.

Сыворотку подогрейте, растворите в ней сахар и, не доводя до кипения, влейте тонкой струйкой разведенный водой крахмал. Можно добавить немного фруктового сока. Проварите кисель 10-15 минут. Подавайте охлажденным.

### ЖЕЛЕ

На 1 л сыворотки вам потребуется 100 г сахара, 30 г желатина, 100 г любого фруктового сока либо протертых ягод.

Процедите и охладите сыворотку. В небольшом ее количестве замочите желатин. Оставшуюся сыворотку нагрейте, растворите в ней сахар. Влейте набухший желатин, постоянно помешивая. Горячее желе нельзя доводить до кипения, иначе образуются хлопья. Поэтому воспользуйтесь водяной баней, так как необходимо эту массу 20-30 минут выдержать при температуре 60 градусов. Затем добавьте фруктовое пюре или сок. Пока желе не остыло, разлейте его по формочкам и дайте застыть.

Светлана  
НАЗАРЕНКО.  
Волгоград.

Кушать  
по ДАНО



наша  
экспертная

# МОЙ ДО ДЫР?

Когда рекламные герои легким движением руки справляются с самыми страшными пятнами на кафеле и эмали, то у многих хозяек, которым до смерти надоело отчищать копоть и грязь на плите, раковине, ванне и унитазе, появляется жгучее желание срочно приобрести эти волшебные средства. На что, собственно, и рассчитывают создатели рекламных роликов. Однако, попав в хозяйственный магазин, воодушевленная ими "золушка" может растеряться - чистящих средств, как правило, на полках множество. И как среди них выбрать самое нужное, чтобы чистило, но не портило? А то пообещают: надо только полить чуть-чуть и - готово. Но потом оказывается, что при этом облезает не только грязь, но и эмаль на ванне и становится шершавой, как пемза, покрывается страшным налетом, который уже не берет ни одно средство... Словом, хозяйки в полной растерянности...

## Осторожность не помешает

Прежде всего, надо знать, что во всех чистящих средствах есть моющее вещество, абразивы (толченая пемза, кремнезем), антисорбенты (отделяющие грязь от поверхности), регуляторы кислотности, бактерицидные вещества и отдушки. Этот состав примерно одинаков и в порошкообразных сред-

Рекламные заявления по поводу того, что какая-либо чистящая эмульсия не царапает эмаль, справедливы лишь наполовину. Эмульсия ее царапает, правда, гораздо меньше, чем порошки. Способность этих средств хорошо чистить во многом зависит от моющего вещества, которое растворяет грязь,

хлоринола, памятного по рекламе "Comet"

В стиральных порошках и чистящих средствах используются также щелочи или кислоты. Кислая среда, как известно, губительна практически для всех видов микробов. Поэтому кислоты обязательно вводят в состав жидкостей для ванн и уни-

тазов, которые не пылят), со слабым запахом. И если производитель пишет на этикетке, что работать нужно только в резиновых перчатках, не пренебрегайте его советом

Обратите внимание на этикетку: инструкция к применению, меры предосторожности должны быть на русском языке.



делает ее податливой, а затем удаляет вместе с антисорбентами и абразивами. Сильные ПАВ справляются с этим без абразивов, но здесь есть другая опасность - химические соединения, входящие в них, токсичны. Чтобы совершенно себя обезопасить, мыть и стирать

тазов. Существует два типа кислот: безопасные и опасные. К безопасным относится, например, лимонная кислота, но она слабее, чем соляная (HCl) или фосфорная, которые считаются небезопасными и применяются именно для чистки унитазов, ванн, сильно загрязненных по-

Этикетки импортных средств обязательно содержат полную информацию о составе чистящего средства и мерах предосторожности при работе с ним. Отечественные предприятия на своей продукции про состав зачастую не сообщают, но о мерах предосторожности пи-

самую стерильную обстановку. Его помогают создавать отдушки. Многие фирмы выпускают несколько видов одного и того же чистящего средства с разными запахами. Если порошок пахнет лимоном или хвоей, это не значит, что в нем нет хлора, - об этом можно узнать из этикетки.

При внешнем богатстве ассортимента чистящих средств на российском рынке не слишком разнообразен. Невелик и список торгующих ими компаний. Впрочем, их продукция, как правило, достаточно качественная. По большей части это средства с очень мелкой структурой абразивов, с хорошими моющими веществами, с приятными запахами (лимон и легкий хлор). Среди них знакомые многим чистящие порошки, жидкости для мытья посуды и эмульсии для унитаза турецкой фирмы "Хайят" ("Hayat"), "Bingo", продукция бельгийской компании "Yplat" с одноименными названиями, "Benckiser" ("Dosia", "Calinda"), "Procter & Gamble" ("Comet").

Появляются в магазинах и более современные средства, которые не содержат абразивов, где порошки настолько тонко измельчены, что практически не наносят урона эмали, а моющие средства биоразлагаемые. Словом, они соответствуют высокому уровню и по показателям безопасности, и по качеству. Но - дороже раза в два по сравнению с традиционными средствами.

Несколько крупных российских предприятий перешли на лицензионное производство импортных средств. Так, "Пемолукс", ранее бывший совместным советско-германским проектом, полностью передан фирме "Henkel". Это позволило улучшить его качество, расширить ассортимент (появился "Пемолукс" с запахом лимона). Крупное предприятие - "Ново-



Прежде всего, надо знать, что во всех чистящих средствах есть моющее вещество, абразивы (толченая пемза, кремнезем), антисорбенты (отделяющие грязь от поверхности), регуляторы кислотности, бактерицидные вещества и отдушки. Этот состав примерно одинаков и в порошкообразных средствах, и в эмульсиях, и в молочке. Разница только в том, что в эмульсиях абразивы измельчены особенно тонко, превращены почти в пыль и уж затем смешаны с остальными составляющими и водой. Именно поэтому молочко считается щадящим моющим средством - оно не так царапает поверхность. Совсем нет абразивов там, где применяются сильные поверхностно-активные вещества (ПАВ), способные справиться с грязью и без помощи твердых частиц. Обычно об этом сообщается на этикетке.

делает ее податливой, а затем удаляет вместе с антисорбентами и абразивами. Сильные ПАВ справляются с этим без абразивов, но здесь есть другая опасность - химические соединения, входящие в них, токсичны. Чтобы совершенно себя обезопасить, мыть и стирать лучше в перчатках.

Особенно нужно помнить об этом, используя средства с бактерицидными веществами, - это соединения с хлором, производные изоциануратов и т.д., которые отвечают за санитарную чистоту. Хлор отчасти выполняет и функцию моющего средства, но у него есть недостаток, свойственный абразивам, - вместе с грязью он снимает верхний размягченный слой. После этого ванна становится шершавой и быстро пачкается. Кстати, именно на этом принципе основано действие

тазов. Существует два типа кислот: безопасные и опасные. К безопасным относится, например, лимонная кислота, но она слабее, чем соляная (HCl) или фосфорная, которые считаются небезопасными и применяются именно для чистки унитазов, ванн, сильно загрязненных поверхностей. Чтобы использовать такие чистящие средства без риска для здоровья, необходимо защищать руки, беречь глаза.

Ни одна фирма не даст гарантий, что ее чистящее средство абсолютно безопасно для человека. Запах химических веществ, микрочастицы, летающие в воздухе, вещества, проникающие через кожу, - все это может вызвать аллергическую реакцию. А примерно 12 процентов жителей Земли страдают аллергией. Для них предпочтительнее эмульсионные или пастообразные средства (то

Этикетки импортных средств обязательно содержат полную информацию о составе чистящего средства и мерах предосторожности при работе с ним. Отечественные предприятия на своей продукции про состав зачастую не сообщают, но о мерах предосторожности пишут. По ним можно судить о безопасности и составе. Скажем, если настаивают на применении марлевой повязки, вещество явно очень токсичное.

## Не без приятности

У многих хозяек уборка неизменно ассоциируется с запахом хлорки. Когда-то казалось, что это неизбежность, иначе трудно добиться идеальной чистоты. Но на самом деле приятный запах может сопровождать

лицензионное производство импортных средств. Так, "Пемолюкс", ранее бывший совместным советско-германским проектом, полностью передан фирме "Henkel". Это позволило улучшить его качество, расширить ассортимент (появился "Пемолюкс" с запахом лимона). Крупное предприятие - "Новомосковскбытхим" теперь выпускает только товары фирмы "Procter & Gamble".

Не стоит покупать подозрительные на вид средства с инструкцией, скажем, целиком на арабском языке, на которых нет названия фирмы-производителя или ее имя вам ни о чем не говорит, а упаковка кустарная и т.д. Все это может свидетельствовать о том, что товар никто не проверял, и он не только доставит неприятности аллергикам, но и, например, испортит дорогостоящую сантехнику.

Купил зеленоватые бананы, продавец уверял, что они "дойдут". Да я и сам раньше нередко приобретал такие - и ничего, дозревали. А на этот раз почему-то сгнили. Может, попался не тот сорт?

Владимир ЯШИН.  
Казань.



## БАНАНЧИКИ ЗЕЛЕННЫЕ...

За время пути к нам спелые бананы, как известно, могут перезреть и испортиться, поэтому их снимают зелеными, такими и везут. Нередко они дозревают в пути. Но если этого не произошло, можно покупать и не вполне спелые бананы - они быстро "дойдут" в темном теплом месте. Если надо сохранить плоды в течение нескольких дней - положите их на нижнюю полку холодильника, там они тоже дозреют, но не так быстро.

Но если вам попались "застуженные" бананы, то при хранении они не дозреют, а сгниют. Первые признаки "застуженности" - зеленая, в некоторых местах побуревшая, иногда тусклая, серо-желтая или серо-зеленая кожура, твердый стержень в мякоти. Такие бананы, как правило, очень дешевые, на вкус заметно отличаются от созревших в нормальных условиях - терпкие, вяжущие, со слабым ароматом.

А вот "тигровый" окрас банана не страшен, как и коричневая плодоножка. Это означает, что во время хранения резко повысилась температура окружающего воздуха. Чего надо бояться, так это пятен плесени на плодах, они выделяют микротоксины, которые сквозь пористую кожуру легко проникают в мякоть.

Полоса подготовлена при участии  
журнала "Спрос".

Нередко вместо того, чтобы продавать автомобиль, оформляют на покупателя генеральную доверенность. Выгодно - не нужно платить налог на продажу, просто - процедура не отнимает много времени. Но как-то странно, вроде бы деньги платишь, а автомобиль чужой. Может, мои страхи напрасны?

Евгений ЗАГАРИН. Омск.

## ЛОВУШКА ДЛЯ ПРОСТАКОВ

К сожалению, не напрасны. Как бы ни были велики полномочия того, на кого выписана доверенность, собственником доверенного ему автомобиля он не становится. Есть и ограничения на срок действия доверенности. Максимально - три года. Потом срок действия доверенности не продлевается автоматически, как считают некоторые обладатели этого документа, а прекращается. Мало того, выдав доверенность, собственник в любой момент может ее отменить. А в случае смерти собственника доверенность и вовсе становится недействительной, автомашина (или, например, прицеп) переходит к его наследникам.

Есть и еще одна тонкость. Человек, которому выдана доверенность с правом продажи автомашины,

не сможет переоформить эту машину на свое имя, так как по закону представитель не имеет права совершать сделки от имени представляемого в отношении себя лично.

Не стоит поддаваться на предложение оформить покупку автомобиля с помощью генеральной доверенности. Можно остаться без денег и без машины.

семенной адвокат



# ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА

**Рукоделие**

Первую звездочку вы сделаете минут за 20, а выполнение последующих займет у вас не более 5 минут.

Полоски, из которых вы будете делать гирлянду, нужно вырезать из плотной неломкой бумаги. Длина и ширина всех полос должна быть одинаковой. Соотношение размеров примерно 1:30. Звездочка делается из четырех полосок, каждую из которых нужно сложить пополам, а хвостики срезать наискось.

1. Возьмите две сложенные пополам полоски и наложите одну на другую (рис. 1). Затем третью полоску наложите на вторую (рис. 2), а четвертую - на третью, и ее концы проденьте в образовавшуюся от первой полоски проушину. То есть у вас должен получиться переплетенный узел (рис. 3).

2. Отогните верхнюю половину ближайшей к вам полоски вверх (рис. 4), верхнюю половину правой полоски - налево, верхнюю половину верхней полоски - вниз, верхнюю половину левой полоски - направо. Причем последнюю проденьте в образовавшуюся проушину и протяните до отказа (рис. 5). То есть у вас должен получиться такой же узел, как и в предыдущем пункте, только образованный из верхних половинок лент.

3. Правую из двух верхних полосок загните уголком вниз (рис. 6), затем уголком вверх (рис. 7).

Согните образовавшийся треугольник пополам (рис. 8). Получился плоский луч будущей объемной звезды. Отогните его слегка назад и проденьте конец полоски в проушину полоски 1 (рис. 9). Теперь проташьте полоску до отказа, и рожок встанет на место.

Продвигаясь таким же образом по часовой стрелке, сделайте такие же рожки из каждой правой полоски (рис. 10). Затем переверните узел обратной стороной и сделайте такие же рожки из других концов полосок. В результате должна получиться плоская восьмиконечная звездочка (рис. 11).

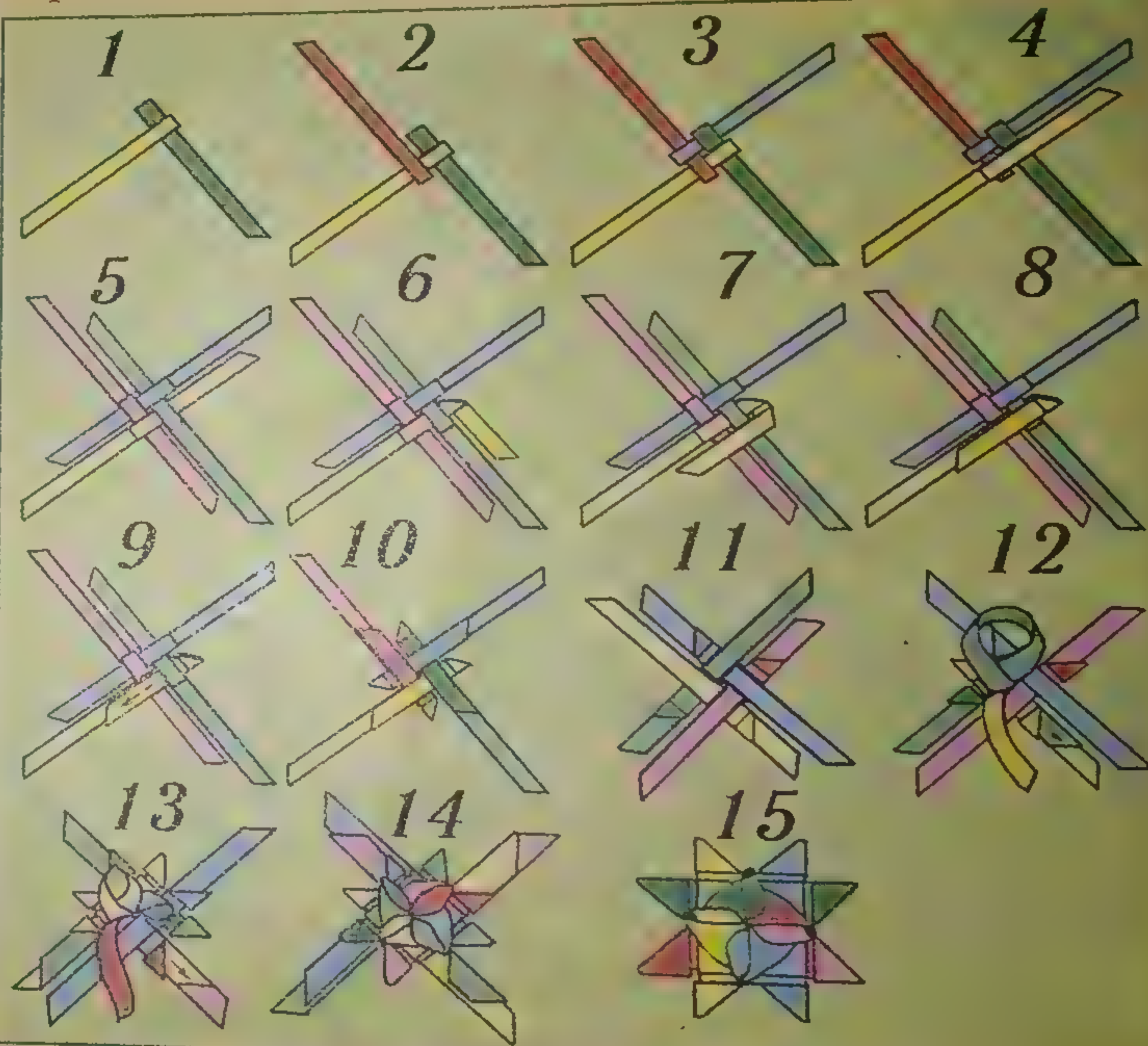
4. Теперь нужно сделать объемные лучи. Отогните на себя левую полоску из двух верхних, а правую верхнюю заверните "воротничком" и проденьте в проушину под отогнутой полоской. Она должна пройти сквозь плоский луч (рис. 12). Осторожно протяните конец вниз, и получите объемный луч. Следующий объемный луч выделите из отогнутой полоски (рис. 13). Таким же образом получают остальные объемные лучи на одной стороне звездочки (рис. 14).

Повторив эти действия на другой стороне плоской звездочки, обрежьте лишние концы, выступающие из плоских лучей звезды, - и получите объемную звезду (рис. 15).

Чтобы получилась гирлянда, склейте звездочки, соединяя плоские лучи

Валентина ЖДАНОВА,  
преподаватель прикладного искусства.

Эти гирлянды из звездочек будут прекрасно смотреться на новогодней елке или украсят к празднику квартиру. Сделать их несложно, и поэтому с помощью старших с этим могут справиться и малыши.



# УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ЕЛКИ

елочных украшений. Какой новогодний праздник может быть без снежинок, гирлянд?

**Снежинки (рис. 1).** Можно придумать самые различные их формы, но начало у всех одинаковое: сложите квадрат

**Подвески из двух одинаковых форм (рис. 4)** просты в изготовлении. Достаточно вырезать две одинаковые формы, промазать клеем изнанку одной формы, положить петельку из нитки



Рис. 6



# УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ЕЛКИ

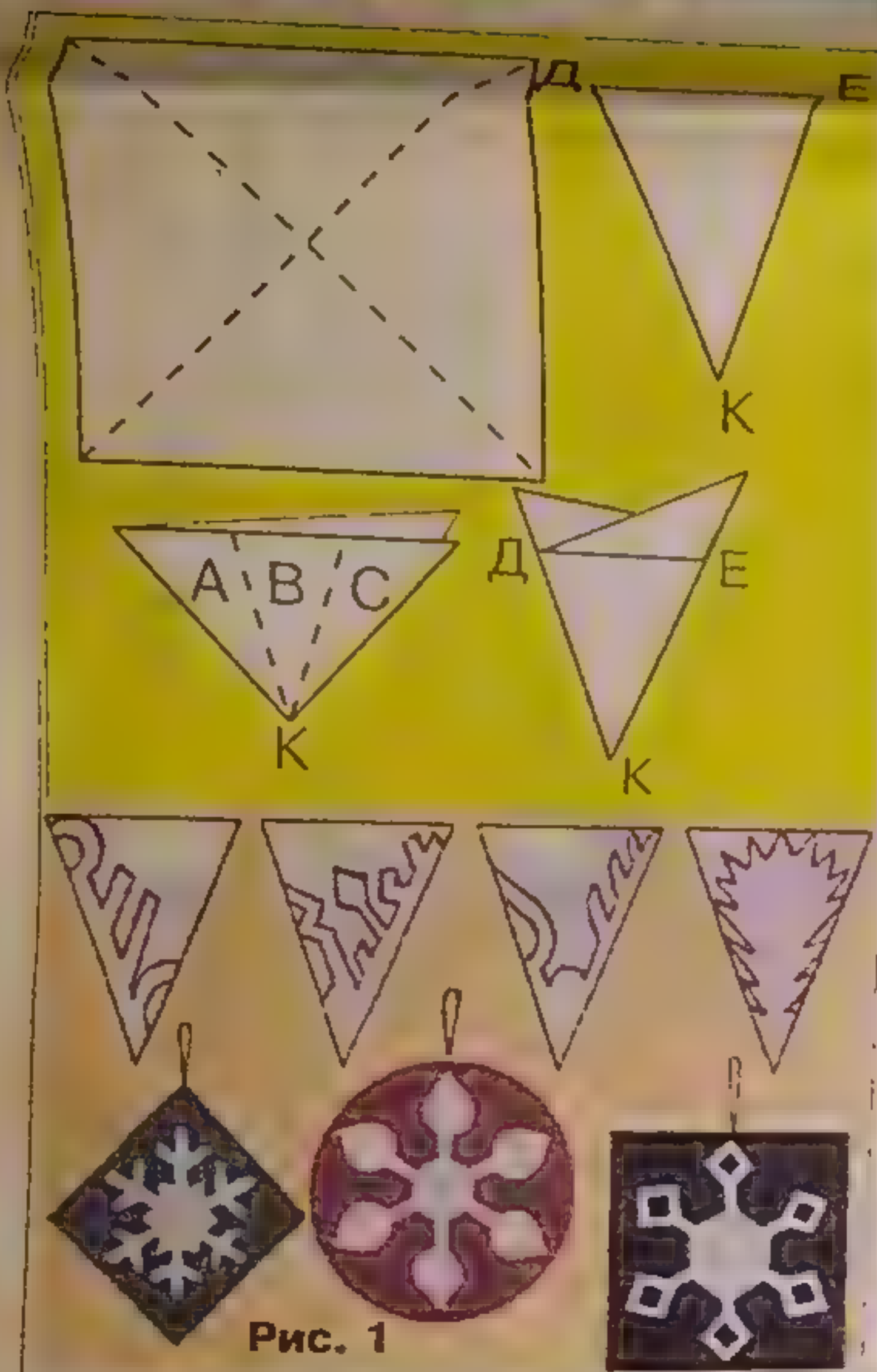


Рис. 1

Конечно, приятно получать подарки от Деда Мороза, но не менее интересно самим их придумывать и делать своими руками. Вот как описал А.П. Чехов подготовку к Новому году в рассказе "Мальчики": "После чаю все пошли в детскую. Отец и девочки сели за стол и занялись работой, которая была прервана приездом мальчиков. Они делали из разноцветной бумаги цветы и бахрому для елки. Это была увлекательная и шумная работа. Каждый вновь сделанный цветок девочки встречали восторженными криками, даже криками ужаса, точно этот цветок падал с неба; папаша тоже восхищался и изредка бросал ножницы на пол, сердясь на них за то, что они тупы".

Теперь и мы можем приступить к увлекательному занятию - изготовлению

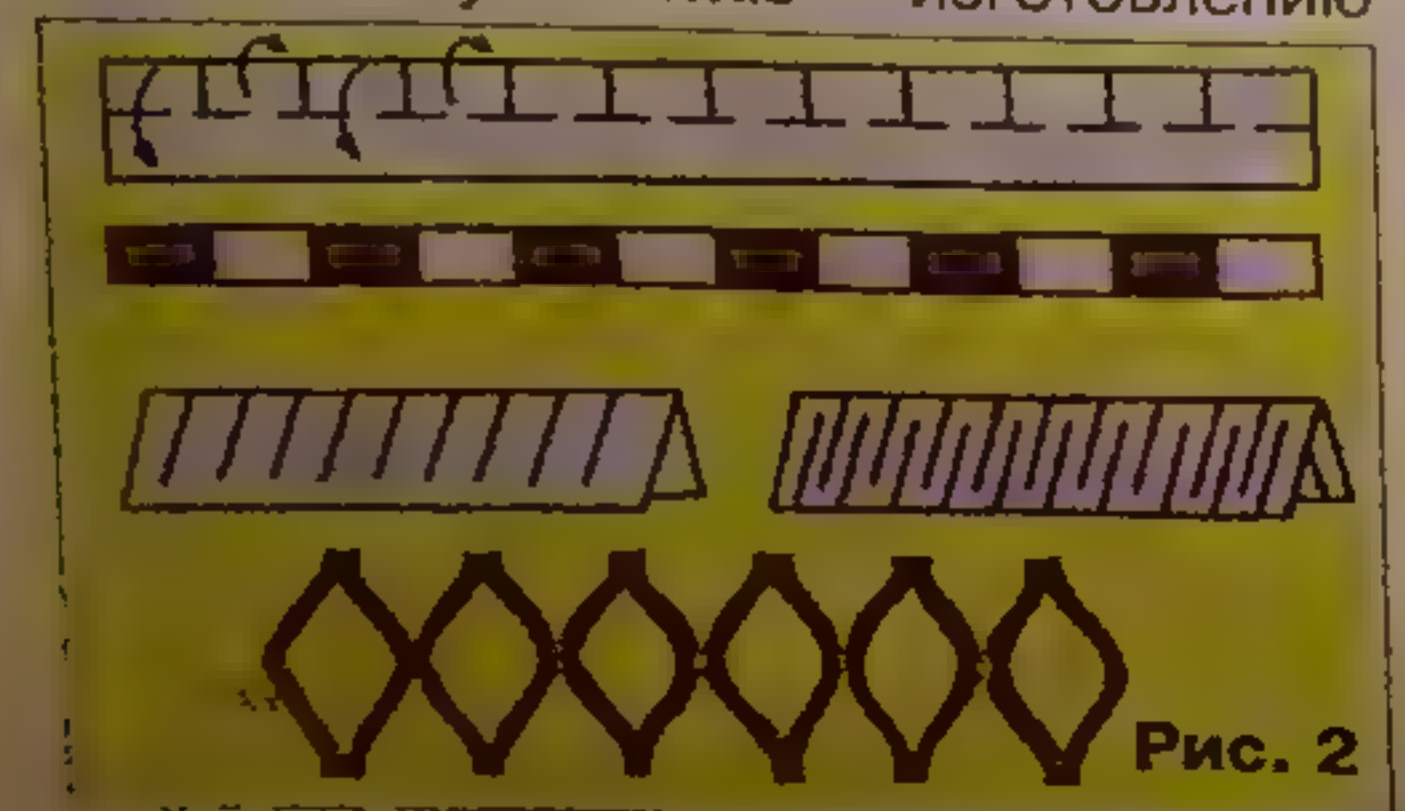


Рис. 2

елочных украшений. Какой новогодний праздник может быть без снежинок гирлянд?

**Снежинки (рис. 1).** Можно придумать самые различные их формы, но начало у всех одинаковое: сложите квадрат дважды по диагонали, угол К разделите на три равных угла А, В, С; угол А наложите сверху на угол В, а угол С подогните под них. Сделайте срез по линии ДЕ. На получившемся треугольнике по одной или двум его сторонам нарисуйте различные снежинки и вырежьте. Можно вырезать и без карандашных контуров.

**Гирлянда из полос (рис. 2).** Полосы цветной бумаги (20х2 см) сложите пополам вдоль, до линии сгиба сделайте параллельные надрезы через равные промежутки (не до конца), затем повторите с другой стороны. Разогните края и растяните полосу за противоположные стороны (один отрезок отогните на лицевую сторону цветной бумаги, другой, расположенный рядом, - наизнанку).

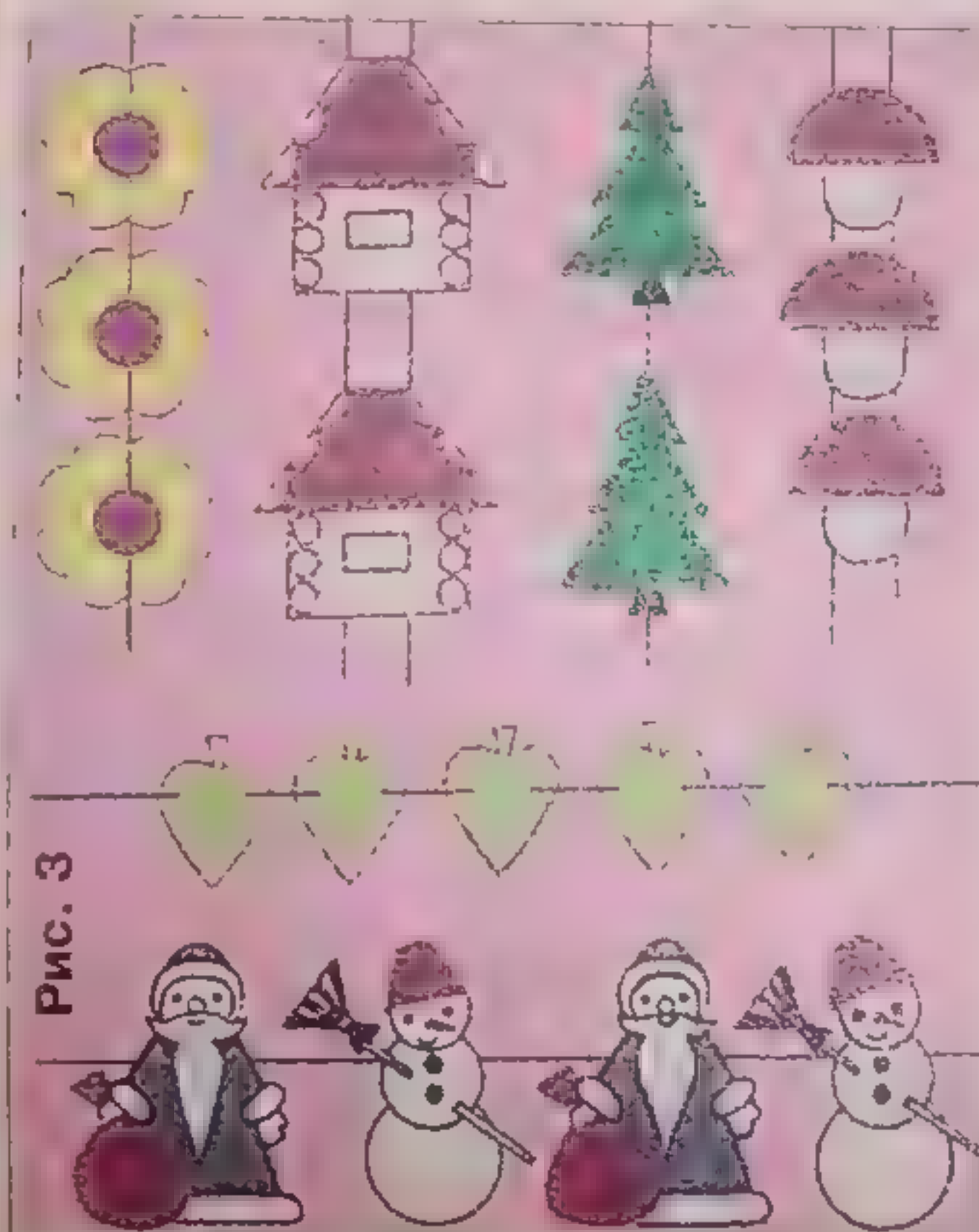


Рис. 3

**Гирлянда на нитке (рис. 3).** Вырежьте по шаблону несколько форм Деда Мороза и снеговиков, оформите их аппликацией. Если гирлянда будет висеть на стене или в простенке, обратную сторону формы можно не оформлять. Если на елке или через комнату, оформлять надо и обратную сторону. Заготовленную форму положите на расстеленную на столе бумагу вниз лицом, промажьте клеем, положите нитку, на нитку - обратную сторону формы, то есть спинку. Положите небольшой пресс - иначе покоробится.

**Подвески из двух одинаковых форм (рис. 4)** просты в изготовлении. Достаточно вырезать две одинаковые формы, промазать клеем изнанку одной формы, положить петельку из нитки и сверху - вторую форму. Например, вырежьте по два больших, средних и маленьких кружка. На большие кружки наклейте средние, а на них - маленькие. Это же повторите с обратной стороны. Или на синие квадраты наклейте снежинки, или снеговиков, или другие формы.

Если детям трудно справиться с рисунком, шаблон делают взрослые. Дети потом обводят его и вырезают две одинаковые формы. При склеивании вкладывают петельку из ниток, оформляют аппликацией или рисунком.



Рис. 4

**Подвески из трех и более деталей - по-другому их можно назвать ребристыми (рис. 5).** Бумагу сложите книжкой, от линии сгиба нарисуйте половину изображения, вырежьте несколько таких изображений. Одну половинку изображения промажьте клеем и подклейте к ней половинку от второй выкройки, ко второй - от третьей и так далее. При последнем склеивании не забудьте вложить петельку из нитки.

**Ажурная корзиночка (рис. 6).** Ее можно сделать из круга, используя папиросную или рисовальную бумагу. Маленькую корзиночку из папиросной бумаги повесьте на елку, а большую - из рисовальной бумаги - повесьте посередине



Рис. 5



любой комнаты. Размеры корзиночек произвольные. Круг сложите трижды пополам, карандашом наметьте надрезы, их делайте с одной стороны до другой не до конца, завершите зубчиками. Осторожно раскрывайте на столе, к зубчикам приклейте ручку. На дно корзиночки положите сюрприз: монетку, конфетку, жвачку, подарок.

## А ВОТ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

**1.** Чтобы елка дольше не осыпалась, прежде чем ее украшать, сделайте острым ножом косой срез внизу ствола и поставьте на сутки в воду, после чего срез залейте расплавленным воском.

**2.** Если нет возможности купить зеленую красавицу, используйте вместо нее комнатные растения: подойдут алоэ, герань, фикус и другие. Много вешать на них не стоит - три-четыре игрушки уже создадут праздничное настроение.

**3.** Не обязательно украшать елку большим количеством разнообразных игрушек. Оригинально выглядит елка, украшенная игрушками одной формы или только сосновыми шишками, окрашенными белой гуашью, серебрянкой или бронзой.

**4.** "Сладкая" елка наверняка понравится и взрослым, и детям: используйте вместо игрушек конфеты в ярких обертках, маленькие шоколадки, домашнее печенье.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.

РУКОДЕЛИЕ



КУШАТЬ  
ПОДАНО

# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## БОКАЛ С ПЕТУШИНЫМ ХВОСТОМ

Согласно одной из наиболее вероятных версий коктейль появился 200 лет назад, во время выпивок в честь победителей на петушиных боях. Испанцы и португальцы, приехав в Америку, научили своих новых земляков "благородной забаве" - петушиным боям, которые очень

скоро стали популярными в Америке, в частности, потому, что после боя устраивались пирушки, и выпивку по обычаю оплачивали хозяева победителей. Случалось, что разошедшиеся кутилы смешивали со льдом напитки, какие попадали под руку. Название "коктейль" (по-английски - "петушиный хвост") определилось якобы цветом получаемых напитков, напоминавшим окраску петушиного хвоста.

Интересно? Тогда спешите на кухню и... творите, а вот вам и несколько советов. Если вы не уверены в том, как готовить коктейль, и у вас нет рецепта, то придерживайтесь следующих правил: напитки, содержащие соки (кроме томатного), готовятся в шейкере. Для этого необходимо наполнить шейкер на две трети кусочками льда, немного взболтать и слить обра-

зовавшуюся талую воду, затем добавить напитки, составляющие ваш коктейль. Шейкер плотно закрыть и энергично встряхнуть горизонтально на уровне плеч в направлении от себя. Затем шейкер открывается, и уже готовый напиток через сито наливается в рюмку.

А теперь о напитках,



ставляющие коктейля и перемешайте с помощью ложки. Затем готовый "дринк" налейте через сито в рюмку.

Что касается напитков, содержащих молоко, сливки, фрукты, то они готовятся при помощи миксера, в который нужно положить 3 столовые ложки размельченного льда и все составляющие напитка, затем все взбить в течение 10 секунд на первой скорости, а затем еще 10 секунд - на второй. Готовый напиток перелейте в подготовленный охлажденный стакан.

Многие коктейли перед сервировкой сбрызгивают эфирными маслами, содержащимися в цедре апельсина и лимона. Делается это следующим образом: возьмите небольшой кусочек корки апельсина (без мякоти) и зажмите его

Вынуть из сахара и слегка встряхнуть. По краю бокала образуется сахарный ободок. Подобным образом можно сделать ободки из соли (для текилы), различных приправ, измельченных фиста-



шек, натертого кокоса, шоколада и мускатного ореха.

### Второй способ

Используйте для украшения коктейля только свежие фрукты, овощи и ягоды. При этом не нужно что-то придумывать, положитесь на свой вкус, выбрав ягоды, гармонирующие со вкусом

### ЯЗЫК ПОД СОУСОМ

Отварите язык в подсоленном кипятке, очистите от кожи и обжарьте на сливочном масле. Залейте 100 г сухого белого вина. Добавьте немного бульона, в котором он варился. Положите лавровый лист, тмин и тушите на слабом огне 10-15 минут. Язык нарежьте, уложите на блюдо, соус подавайте отдельно.

### САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется говяжий язык весом в полкилограмма, 300 г яблок, 300 г картофеля, 6 яиц, морковь, майонез.

Сваренные и очищенные язык, яйца, морковь и картофель нарежьте небольшими ломтиками. Добавьте кисло-сладкие яблоки. Посолите, поперчите по вкусу. Заправьте майонезом и перемешайте. Украсьте мелко нарезанной зеленью, ломтиками вареного яйца и моркови.

### САЛАТ "АССОРТИ"

Вам потребуется 400 г маринованных грибов, 2 помидора, 2 яблока, апельсин, 150 г сыра, 150 г сметаны, 120 г колбасы, сок из половинки лимона, чайная ложка меда, зелень петрушки, укропа, соль, горчица.

Очистите яблоки от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Мелко нарежьте грибы, помидоры, апельсин, колбасу. Все перемешайте, добавьте натертый сыр, измельченную зелень. Салат заправьте смесью из сметаны, меда, лимонного сока, апельсиновой цедры, соли и горчицы. Украсьте салат зеленью петрушки.

### ТОРТ "ШАХМАТНАЯ ДОСКА"

Возьмите 2 столовые ложки молотых сухих ягод черемухи и заварите их тремя стаканами горячего молока. Дайте остыть.

Разотрите 6 яиц и два стакана сахара, добавьте 200 г сливочного масла, 2 чайные ложки соды, 2-2,5 стакана муки. Все перемешайте, разделите тесто на три части и выпекайте коржи в подогретой духовке.

Приготовьте крем - 500-700 г жирной сметаны взбейте с сахаром. Два коржа промажьте сметаной, третий корж разрежьте



заварите их тремя стаканами горячего молока. Дайте остыть. Разотрите 6 яиц и два стакана сахара, добавьте 200 г сливочного масла, 2 чайные ложки соды, 2-2,5 стакана муки. Все перемешайте, разделите тесто на три части и выпекайте коржи в подогретой духовке.

Приготовьте крем - 500-700 г свежей сметаны взбейте с сахаром. Два коржа промажьте кремом, а третий корж разрежьте на небольшие квадратики и уложите сверху в шахматном порядке. Пустоты залейте кремом.

### ТОРТ "МАННЫЙ"

Вам потребуется стакан сметаны, стакан манной крупы, пол чайной ложки соды, полпачки маргарина, стакан сахара, 3-4 яйца, 3 столовые ложки муки.

Все продукты смешайте и выпекайте в духовке, проверяя готовность коржа деревянной палочкой. Торт можно украсить сахарной пудрой и рублеными орехами.

### ТОРТ МОРКОВНЫЙ

Возьмите 2 яйца, полтора стакана сахара, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, стакан тертой моркови, 250 г растительного масла, полтора стакана муки. Перемешайте все продукты до получения теста консистенции густой сметаны.

Коржи выпекайте в круглой форме. Промажьте их кремом, приготовленным из взбитой с сахаром сметаны.

### ТОРТ "БЫСТРЫЙ"

Вам потребуется стакан простокваши, стакан сахара, пол чайной ложки соды, гашенной уксусом, 2,5 стакана муки, 100 г маргарина, 2 яйца.

Перемешайте все компоненты. Выпекайте торт в горячей духовке. Разрежьте вдоль и промажьте любым кремом или вареньем. Украсьте торт фруктами из компота или орехами.

Елена ГЕККЕЛЬ.  
с. Троицкое  
Алтайского края.

нута горизонтально на уровне плеч в направлении от себя. Затем шейкер открыва-ется, и уже готовый напиток через сито наливается в рюмку.

А теперь о напитках, содержащих только алкоголь. Их перемешивают либо в специальном сосуде, либо в стакане, в котором потом и подают коктейль. Для этого положите в подготовленный сосуд несколько кусочков льда и слегка потрясите, слейте талую воду, добавьте со-

сервировкой сбрызгивают эфирными маслами, содержащимися в цедре апельсина и лимона. Делается это следующим образом: возьмите небольшой кусочек корки апельсина (без мякоти) и зажмите его между пальцами оранжевой стороной вниз. При надавливании брызги попадают в коктейль, тем самым ароматизируя его.

Ну вот коктейль и готов, он вкусно пахнет, осталось лишь украсить его. Для этого существует два наиболее частых способа: сахарный ободок и насаживание фруктов на край рюмки.

шек, натертого кокоса, шоколада и мускатного ореха.

### Второй способ

Используйте для украшения коктейля только свежие фрукты, овощи и ягоды. При этом не нужно что-то придумывать, положитесь на свой вкус, выбрав ягоды, гармонирующие со вкусом вашего напитка. Для этого нужно взять кусочек фрукта, сделать на нем надрез и насадить на край стакана. Для украшения используются также листочки мяты, оливки, шампиньоны.

Елена ХОХЛОВА,  
действительный член  
Клуба вежливости  
и этикета.

## РЫБКА МОЯ

### НАЛИМ ФАРШИРОВАННЫЙ

Рыбу без головы обдайте кипятком и полностью снимите с нее кожу, как чулок. Очистив от костей, пропустите рыбу через мясорубку. Смешайте с мелко нарезанным луком и промытой гречневой крупой. Добавьте соль и перец по вкусу. Получившимся фаршем набейте пустую кожу. Уложите на смазанный жиром противень и выпекайте до образования румяной корочки примерно 30-40 минут. Периодически поливайте сметаной, смешанной с солью и перцем.

Готовую рыбу выложите на блюдо, украсьте зеленью и подавайте к столу.

### ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАШЕЙ

Очистите и выпотрошите жирного леща с головой. Промойте и обсушите салфеткой. Посолите. Заранее сварите 100 г гречневой крупы, чтобы получилась рассыпчатая каша. Головку репчатого лука порежьте помельче, обжарьте на растительном масле и смешайте с кашей. Нафаршируйте рыбу и зашейте ее. Поперчите и обваляйте в муке. Обжарьте на сковородке в трех ложках топленого масла. Облейте сметаной и поставьте в нагретую духовку. Запеките до готовности. На стол подавайте с малосольными огурчиками, не забыв вынуть нитки.

### КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

Очищенного и выпотрошенного карпа без головы разрежьте вдоль хребта на две части. Затем разрежьте на порции поперек. Кусочки укладывайте на сковородку кожей вниз. Не солите. Посыпьте 200 г тертого сыра, залейте 100 г майонеза и запекайте в духовке до готовности.

Юлия ПОНОМАРЕВА.  
пос. Тальменка Алтайского края.

Хочу предложить несложный старинный белорусский рецепт приготовления домашнего сыра из обычного молока. Правда, молоко должно быть прокисшим.

Итак, два литра кислого молока, уже начавшего разлагаться на фракции, прокипятите, откиньте сыворотку через марлю на дуршлаг, воду слейте. Отжатую сыворотку пересыпьте в кастрюлю, вбейте два яйца, добавьте соли и приправ по вкусу, немного масла (лучше сливочного) и щепотку соды - она образует в сыре дырочки. Все тщательно перемешайте, по-

## САМ СЕБЕ СЫРОДЕЛ

ставьте на водяную баню и кипятите полчаса, периодически помешивая. В образовавшуюся густую массу всыпьте еще щепотку соды, перелейте в форму, например в пустой пакет из-под сока. И на три-пять дней в холодильник. Сыр созреет и будет готов к употреблению. Выбейте его из формы, положите на стол, порежьте кусочками и завтракайте на здоровье.

Когда ваши первые опыты в сыроделии по достоинству оценят члены семьи и гости, можно экспериментировать дальше: делать более жирные сыры, увеличивая процент масла. Или творить сыры с "изюминкой", добавляя в кипящую массу грибы, паприку, сладкий перец, соленья, кусочки ветчины - возможностей для фантазии масса.

Сергей ПЕТРУНИН.  
Москва.

Очистите яблоки от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Мелко нарежьте грибы, помидоры, апельсин, колбасу. Все перемешайте, добавьте натертый сыр, измельченную зелень. Салат заправьте смесью из сметаны, меда, лимонного сока, апельсиновой цедры, соли и горчицы. Украсьте салат зеленью петрушки.

### ГРИБЫ В ПИВЕ

Приготовьте смесь из яйца, пива, растительного масла, тертого сыра и муки. Количество продуктов регулируйте по своему усмотрению - должно получиться не слишком густое, как на оладьи, тесто. Обмакните в него шляпки шампиньонов и обжарьте в растительном масле.

### ТОРТ СЛИВОЧНЫЙ "НА ПАМЯТЬ"

Возьмите 400 г маргарина, 4 желтка, 2 стакана сахара, примерно 6 стаканов муки, чайную ложку соды, гашенной уксусом, ванилин по вкусу.

Желтки разотрите добела с сахаром, добавьте размягченный маргарин, соду, гашенную уксусом, ванилин, муку. Вымесите тесто. Разделите его на 4 части - 3 одинаковые большие и одну маленькую для посыпки.

Толстую сковородку смажьте маслом, выложите на него кусок теста и разровняйте его руками. Выпекайте коржи по очереди в средне нагретой духовке до готовности и хорошенько охладите.

Четвертый маленький корж на крошку хорошенько подрумяньте.

Приготовьте крем. Взбейте 4 белка со стаканом сахара. Добавьте 500 г негустого повидла и еще раз хорошенько все взбейте. По желанию можно добавить в крем лимонную кислоту.

Остывшие коржи промажьте кремом и соедините. Сверху торт также промажьте кремом и обсыпьте крошкой.

Лидия ЩЕРБАК.  
г. Златоуст  
Челябинской области.



## КАПУСТНЫЙ ПИР И ТОРТИК НА ДЕСЕРТ

### ФАРШИРОВАННЫЙ КОЧАН

Возьмите небольшой кочан капусты, вырежьте из него кочерыжку и варите в подсоленной воде до полуготовности примерно 20 минут.

Приготовьте большой дуршлаг и выложите в него влажную марлю. Отваренный немного остывший кочан положите рядом. Осторожно снимайте верхние большие листья, обмазывайте их мясным фаршем с рисом и выкладываете в дуршлаг. Затем снимайте следующие листья, и так ряд за рядом "раздевайте" кочан. Собрав весь кочан в марлю, закрутите ее и придайте капусте прежнюю форму кочана. Обжав со всех сторон марлю, выньте кочан, переверните и запекайте в духовке, поливая сметаной. На праздничный стол подавайте целиком - смотрится очень красиво и очень вкусно.

### КАПУСТА ПРАЗДНИЧНАЯ

Возьмите крепкий кочан капусты и нарежьте его крупными кусками. Между листьями положите тонкие дольки чеснока, с боков и сверху - круглые ломтики сырой красной свеклы. Капусту разложите в большую кастрюлю.

Приготовьте маринад: на литр воды возьмите 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 6 горошин черного перца, 4 лавровых листика. Прокипятите и добавьте полстакана столового уксуса. Маринадом залейте капусту, закройте кастрюлю крышкой. Капуста будет готова через 5 дней.

### КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

На 2-3 минуты опустите капустные листья в кипяток, сре-

жьте соды, гашенной уксусом. Всыпьте две столовые ложки какао и стакан муки. Тесто хорошо вымесите и выпекайте в высокой квадратной форме в духовке. Когда торт остынет, острым ножом осторожно срежьте верхушку и выньте середину.

Приготовьте крем из 200 г сливочного масла и полубанки сгущенного молока. Две трети крема перемешайте с серединой, вынутой из торта. Добавьте распаренный изюм, чернослив, поджаренные орехи и мелко нарезанный разноцветный мармелад. Начинку уложите в торт и накройте крышкой. Сверху обмажьте торт оставшимся кремом с добавлением сухого концентрированного сока зеленого цвета. Украсьте цветами из мармелада.

### ТОРТ "ПАУТИНКА"

Испеките бисквитный рулет из трех яиц, полстакана сахара и полстакана муки, промазав его любым вареньем или повидлом. Затем испеките корж: смешайте яйцо, полстакана сахара и полстакана сметаны, две трети стакана муки и четверть чайной ложки соды.

Для крема яйцо разотрите с половиной стакана сахара. Влейте стакан молока. Постоянно помешивая, доведите смесь до кипения. Остудите и вбейте 200 г сливочного масла.

Рулет разрежьте на кусочки толщиной 0,5-0,7 см. Круглую форму (или дуршлаг) промажьте сливочным маслом и выложите в нее кусочки рулета. Затем всю форму заполняйте слоями крема и кусочками (по 2 см) коржа. Накройте форму блюдом и на ночь поставьте в холодильник.

### ГРИБНОЙ САЛАТ "ПОД РЮМОЧКУ"

Вам понадобится грибная смесь из соленых сыроежек (2 части) и чернушек (1 часть). Грибы порежьте, добавьте немного уксуса и порезанный кольцами репчатый лук. Измельчите зубчик чеснока и заправьте салат растительным маслом.

### ИКРА "ПО-КРЕСТЬЯНСКИ"

Отварите полкилограмма разных сухих грибов, откиньте их на дуршлаг и дайте стечь воде. Грибы пропустите через мясорубку, добавив 3-4 луковицы, 2-3 кислых яблока, 2-3 помидора и полбатона белого хлеба, предварительно замоченного в грибном бульоне и хорошо отжатого. Всю смесь посолите, по вкусу добавьте сахар, уксус и растительное масло.

### ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА "ГУРМАН"

Вам потребуется килограмм любых грибов, 4 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки полусухого белого вина, полторы чайные ложки соли, 2 стакана сметаны, стакан тертого твердого сыра, черный и красный перец по вкусу.

Грибы мелко порежьте и 5 минут пожарьте в масле. Белое вино влейте в грибы и 2 минуты подержите на сильном огне. Затем убавьте огонь, посолите, добавьте черный и красный перец. Размешайте и влейте сметану, положите сыр. Протомите грибы на слабом огне, пока они не загустеют. Закуску можно подавать на поджаренном хлебе, смазанном сливочным маслом.

### ГРИБНОЕ РАГУ

В полулитре мясного, можно из кубиков, бульона сварите 3-4 картофелины, нарезанные соломкой, 2 морковки, нарезанные кружочками, и маленький кочан цветной капусты, разделенный на соцветия. По готовности добавьте 2 столовые

## ГРИБОЧКИ ДО РЮМОЧКИ И ПОСЛЕ

ложки консервированного зеленого горошка и 2 столовые ложки томат-пасты. Доведите до кипения под плотно закрытой крышкой.

Пока овощи варятся, полкилограмма грибов нарежьте и подрумяньте в масле вместе с репчатым луком, нарезанным кольцами. Влейте в грибы стакан молока. Дождитесь, когда молоко закипит, и положите мелко нарезанный плавленый сырок.

Готовые овощи откиньте на дуршлаг и соедините с молочно-сырно-грибной смесью. Посолите, поперчите по вкусу. К столу подавайте горячим.

### МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ГРИБАМИ

Вам потребуется полкилограмма баранины или свинины.

Мясо разделите на кусочки и обжарьте с двумя порезанными луковицами и двумя столовыми ложками томат-пасты. Когда мясо дойдет до полуготовности, добавьте полкилограмма стручковой фасоли (можно консервированной или замороженной) и 250 г грибов.

Стакан сметаны смешайте с сырым яйцом, залейте мясо и запекайте в духовке до образования корочки.

Наталья РОДИНА.  
Владимир.

## РАДУГА ЗИМОЙ

### САЛАТ "СЕМЬ РАДУГ"

Салат этот выкладывается на большое блюдо кучками.

1-я кучка - мелко нарезанный репчатый лук.

2-я кучка - мясо, нарезанное соломкой и обжаренное на растительном масле.

3-я кучка - картофель, нарезанный соломкой и поджаренный.

4-я кучка - свекла отварная

ная, натертая на крупной терке.

6-я кучка - свежая капуста, мелко порезанная и заправленная солью и сахаром.

7-я кучка - консервированный зеленый горошек, выложенный в центре.

Каждую кучку отдельно полейте майонезом и в таком виде поставьте на стол. И только

### СОСИСКИ "ДАМСКИЙ КАПРИЗ"

На готовый вафельный лист выложите картофельное пюре, приготовленное на молоке и сливочном масле и заправленное жареным луком. На пюре с краю разместите сосиски. Подождите немного, пока вафельный лист пропитается картофельным пюре, и закрутите рулет. Порежьте его на куски, обжарьте с двух сторон и залейте майонезом.



Приготовьте маринад: на литр воды возьмите 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 6 горошин черного перца, 4 лавровых листика. Прокипятите и добавьте полстакана столового уксуса. Маринадом залейте капусту, закройте кастрюлю крышкой. Капуста будет готова через 5 дней.

#### КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

На 2-3 минуты опустите капустные листья в кипяток, срезав предварительно утолщения. На лист положите любой салат и сверните в трубочку. Один конец закрепите колечком, вырезанным из сырой свеклы или моркови. Трубочки уложите на блюдо и посыпьте зеленью

#### ТОРТ "МАЛАХИТОВАЯ ШКАТУЛКА"

6 яиц и стакан сахара взбейте в пену, добавив чайную лож-

ку сахара. Постепенно помешивая, доведите смесь до кипения. Остудите и вбейте 200 г сливочного масла.

Рулет разрежьте на кусочки толщиной 0,5-0,7 см. Круглую форму (или дуршлаг) промажьте сливочным маслом и выложите в нее кусочки рулета. Затем всю форму заполняйте слоями крема и кусочками (по 2 см) коржа. Накройте форму блюдом и на ночь поставьте в холодильник.

При подаче на стол оберните форму полотенцем, смоченным горячей водой, и выньте торт из формы

Украсьте его узорами из белка и сахарной пудры. Взбейте стакан пудры и белок, добавив каплю уксуса. Узоры приготовьте заранее и уложите их на торт, как вам подскажет фантазия

Наталья ЯКОВЛЕВА.  
Екатеринбург.

#### САЛАТ "СЕМЬ РАДУГ"

Салат этот выкладывается на большое блюдо кучками

1-я кучка - мелко нарезанный репчатый лук.

2-я кучка - мясо, нарезанное соломкой и обжаренное на растительном масле.

3-я кучка - картофель, нарезанный соломкой и поджаренный

4-я кучка - свекла отварная, натертая на крупной терке.

5-я кучка - морковь отвар-

ная, натертая на крупной терке

6-я кучка - свежая капуста, мелко порезанная и заправленная солью и сахаром.

7-я кучка - консервированный зеленый горошек, выложенный в центре

Каждой кучке добавьте по ложке майонеза и в таком виде поставьте на стол. И только когда усядутся гости, перемешайте салат и разложите по тарелкам

На готовый вафельный лист выложите картофельное пюре, приготовленное на молоке и сливочном масле и заправленное жареным луком. На пюре с краю разместите сосиски. Положите немного, пока вафельный лист пропитается картофельным пюре, и закрутите рулет. Порежьте его на куски, обжарьте с двух сторон и залейте майонезом

Любовь ПОНОМАРЕВА.  
Братск  
Иркутской области.

## "РЫБАЧКА СОНЯ" ОБОЖАЕТ СОМА

Повар краснодарского ресторана "Рыбачка Соня" Роман КРАМСКОВ делится секретами приготовления фирменного блюда - сома по-кубански.



Фото 1

При выборе сома обратите внимание на то, что это должен быть большой кусок рыбы, годный к тому, чтобы вырезать из него филе. Кусочек рыбы освобождается от кожи острым ножом (фото 1). Сначала делается надрез вдоль спины, как это показано на снимке, затем мясо отделяется от кожи, хребтовой и реберных костей. Затем



Фото 3



Фото 2

кусочки филе промойте и обсушите. Кончиком ножа в каждом кусочке сделайте кармашек-надрез (фото 2). Кусочки посолите и поперчите по вкусу.

Для начинки вам потребуется чеснок, тертый сыр (на крупной терке), зелень, немного майонеза и молотые грецкие орехи. Сыр и орехи возьмите в равных количествах. Начинку положите в кармашки (фото 3).

Отдельно взбейте яйцо. Обваляйте кусочки фаршированного сома в муке и яйце (фото 4), обжарьте на сковороде на сильном огне в большом количестве масла (кукурузное, оливковое, подсолнечное с добавлением сливочного или топленого) до появления золотистой корочки с двух сторон.



Фото 4



Фото 5

Затем сом "доходит" в духовке. Подавать можно и как холодное блюдо. Гарнир - жареный картофель или пюре, разнообразные овощи, тушеные, консервированные, маринованные. Смотрится очень эффектно и аппетитно (фото 5): сыр плавится, "выглядывает" из кармашка, словом, объединение и только!

Кушать  
подают



наша

экспертиза

Как известно, лень двигает прогресс. Ну сколько можно дожидаться, пока вскипит чайник? Пусть сам отключается, когда за- бурлит. И шнур из розетки выдергивать не хочу, а потому выбираю чайник без провода. Электри- ческий шнур у него подведен не к корпусу, а к специальной подставке. Если нужно - снимаю с нее чайник и несу, и шнур мне не мешает.

## ЧАЙНИК ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

И для тех, кто любит кофе



И вообще бытовая техника должна не осложнять жизнь, а делать ее более приятной и комфортной. С этой точки зрения большинство из 14 моделей, участвовавших в тесте журнала "Спрос", выглядят весьма привлекательно. Формой чайники во многом напоминают кувшины. Широкий носик позволяет нали-

ший накипью нагревательный элемент начнет хуже выполнять свои обязанности.

Можно попробовать предотвратить образование накипи, заливая в чайник предварительно отфильтрованную воду. Так, в крышке модели Moulinex установлена кассета с угольным фильтром, который очищает заливаемую воду. И владельцы подобных чайников пьют чай с... частичками угольного фильтра, вымываемыми

ло. Он вскипел более чем на минуту быстрее следующего за ним Tefal (6,2 минуты).

Самыми удобными оказались модели Krups, Philips, Tefal, Siemens. "Двоечников" среди закупленных образцов не нашлось, эксперты отметили лишь, что у моделей Binatone, Elram, Clatronic с трудом открывается крышка, а Rowenta нечетко устанавливается на подставку.

### ИМЕЙТЕ В ВИДУ

При покупке электрочайника

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Я одинокий пенсионер и хотел бы заключить со своей соседкой договор пожизненного содержания. Разъясните, пожалуйста, кто будет собственником моей квартиры после заключения такого договора и сможет ли соседка продать ее без моего ведома?

Михаил ПАРФЕНОВ. Тверь.

Договору пожизненного содержания посвящены ст. 601-605 ГК РФ. В ст. 601, в частности, сказано, что по такому договору получатель ренты передает принадлежащие ему жилой дом, квартиру или иную недвижимость в собственность плательщика ренты. Поэтому право собственности на квартиру у вашей соседки возникнет сразу

после заключения договора и его регистрации.

Тем не менее продажа, сдача в залог или иное распоряжение имуществом, переданным в обеспечение пожизненного содержания, возможны только с предварительного согласия получателя ренты. Следовательно, продать квартиру без вашего ведома соседка не сможет.

Я собираюсь продать квартиру. Нужно ли согласие членов моей семьи на совершение этой сделки?

Нина ЛОПАТИНА. Углич Ярославской области.

Существует несколько случаев, когда на совершение такой сделки требуется согласие членов семьи собственника.

Прежде всего это касается того случая, когда квартира нажита совместно с супругом в зарегистрированном браке. При отчуждении квартиры в этой ситуации необходимо согласие супруга на продажу жилого помещения. Согласие должно быть оформлено письменным заявлением и нотариально заверено. Причем место прописки супруга значения не имеет.

В том случае, если несовершеннолетние члены семьи, не достигшие 18-летнего возраста,

являются собственниками квартиры, то на ее отчуждение требуется согласие органа опеки и попечительства и, кроме того, ребенок, достигший 14 лет, должен присутствовать при совершении сделки. Разрешение органа опеки также необходимо в случае, если в квартире прописаны несовершеннолетние.

Во всех остальных случаях, в том числе если один из супругов стал собственником квартиры до брака, а также по договору дарения или приватизации, согласия членов его семьи и компетентных органов не требуется.

Нам с мужем постоянно задерживают зарплату. Поэтому мы не в состоянии вовремя оплачивать коммунальные услуги. Что можно предпринять в данной ситуации, чтобы не платить пени за просрочку платежей?

Супруги ОЛЬХОВСКИЕ. Нижний Новгород.



большинство из 14 моделей, участвовавших в тесте журнала "Спрос", выглядят весьма привлекательно. Формой чайники чаще всего напоминают кувшин. Широкий носик позволяет нали-



**Контакты должны быть посеребрены.**

вать в них воду, не открывая крышку. Индикатор, расположенный на боку (а в некоторых моделях - даже с двух сторон), показывает, сколько в чайнике воды.

Особенно удобны модели с контактом, расположенным не на краю подставки, а в центре. Это облегчает установку чайника на разъем с любой стороны и даже позволяет вращать его на подставке. В тесте одна такая модель - Siemens.

Шнур из-под подставки можно выводить в разные стороны, а лишнюю длину убирать в подставку. К сожалению, это предусмотрено не у всех моделей. Так, подобного устройства для намотки шнура и его вывода нет у Krups, Elram, Alpina и Binatone.

Прошли те времена, когда забытый чайник мог стать причиной пожара. Во всех моделях, представленных в тесте, предусмотрены автоматическое отключение после закипания и защита от перегрева.

#### **ЗЛОВРЕДНАЯ НАКИПЬ**

Сколько ухищрений предпринимается ради того, чтобы предотвратить образование накипи! Например, нагревательный элемент защищают пластиной из нержавеющей стали (как в модели Siemens), даже покрывают нагревательную спираль позолотой (как в моделях Unit и Tefal)... Все это значительно увеличивает стоимость чайника, но позволяет лишь немного оттянуть тот момент, когда оброс-

ратить образование накипи, заливая в чайник предварительно отфильтрованную воду. Так, в крышке модели Moulinex установлена кассета с угольным фильтром, который очищает заливаемую воду. И владельцы подобных чайников пьют чай с... частичками угольного фильтра, вымываемыми из кассеты.

Если не удастся избавиться от осадка, то хочется, чтобы он хотя бы не попадал в чашку с чаем. Тут помогают съемные фильтры, расположенные в носике чайни-



**Контакт может располагаться как в центре подставки, так и с краю.**

ка. В моделях Clatronic и Unit установлены пластмассовые перфорированные фильтры, в чайниках Alpina и Siemens - фильтры с металлической сеточкой, но наиболее эффективны тонкие нейлоновые фильтры, как у Philips и Tefal. Они задерживают даже мелкие частички, правда, при этом довольно быстро забиваются накипью. Но их нетрудно промыть под струей воды и установить на место.

#### **КТО БЫСТРЕЕ И УДОБНЕЕ?**

Самый мощный из чайников - Electrolux быстрее всех вскипятил литр воды - за 3,03 минуты. Остальные подогревали тот же литр с небольшой разницей во времени. Среди восьми чайников с одинаковым объемом - 1,7 литра - победил оранжевый Krups (5,08 минуты). Вероятнее всего, благодаря удачной конструкции: в нем даже носик закрывается, чтобы не терялось теп-

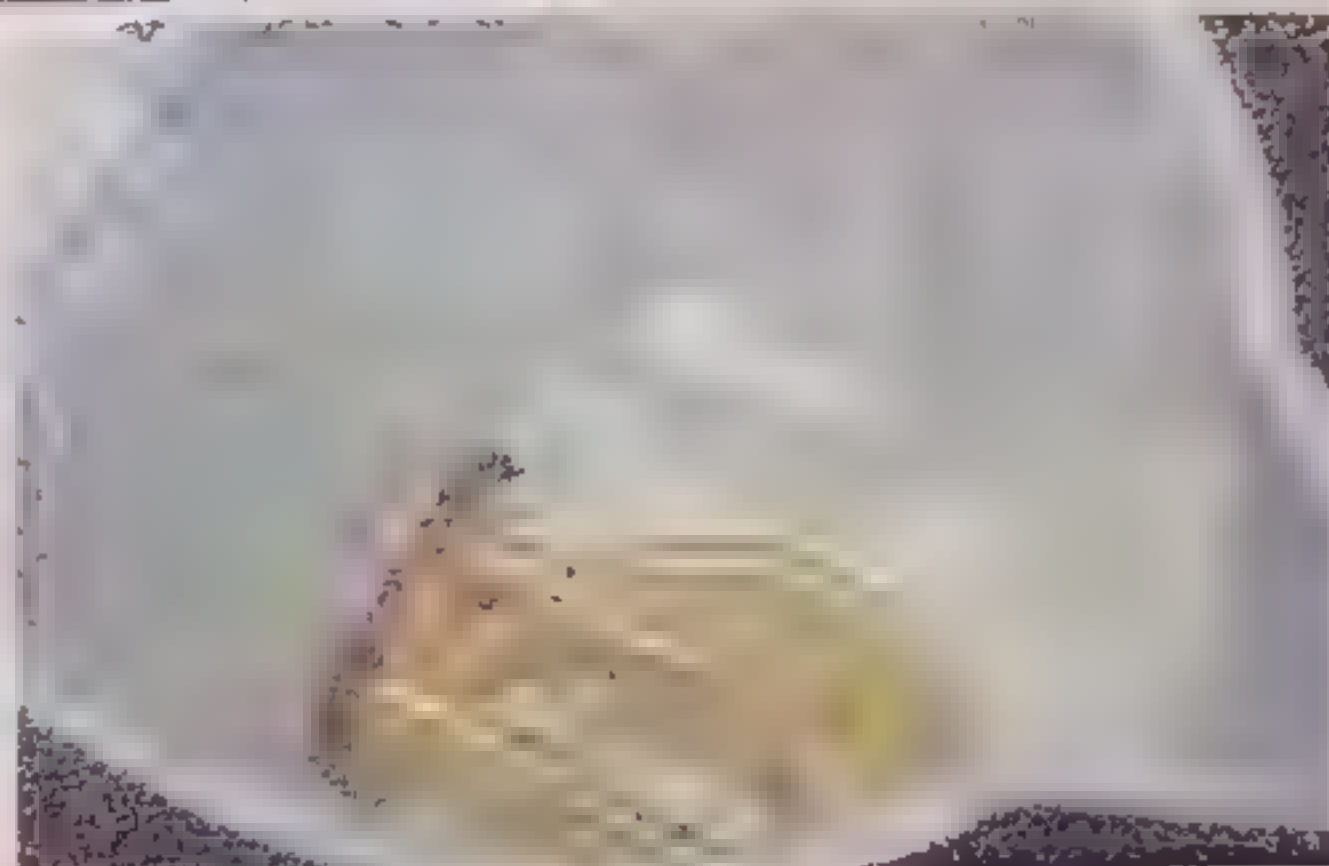
лоты Krups, Philips, Tefal, Siemens. "Двоечников" среди закупленных образцов не нашлось, эксперты отметили лишь, что у моделей Binatone, Elram, Clatronic с трудом открывается крышка, а Rowenta нечетко устанавливается на подставку.

#### **ИМЕЙТЕ В ВИДУ**

При покупке электрочайника на подставке нужно обратить особое внимание на контакты. Сначала поднимите чайник, при этом разъем на подставке должен закрыться. Потом переверните чайник вверх дном и посмотрите, посеребрены ли металлические контакты.

При чистке чайника лучше всего использовать специальные средства для удаления накипи, и они должны быть предназначены только для пластмассовых чайников (не перепутайте с чистящими средствами для утюгов, кофеварок и чайников из металла).

Очистить чайник от



#### **Позолоченная спираль.**

накипи можно с помощью уксусного спирта. Для этого налейте в него 0,5 литра воды, полстакана столового уксуса, все это вскипятите и оставьте на 15 минут. Затем тщательно промойте чайник холодной водой и еще раз вскипятите - только с водой.

Лучшими моделями в тесте, получившими высокую общую оценку качества, признаны чайники Siemens и Philips. Оптимальной покупкой, учитывая качество и невысокую цену, признана модель Alpina.

*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"*

В том случае, если несовершеннолетние члены семьи, не достигшие 18-летнего возраста,

согласия членов его семьи и компетентных органов не требуется.

*Нам с мужем постоянно задерживают зарплату. Поэтому мы не в состоянии вовремя оплачивать коммунальные услуги. Что можно предпринять в данной ситуации, чтобы не платить пени за просрочку платежей?*

**Супруги ОЛЬХОВСКИЕ. Нижний Новгород.**

Сегодня несвоевременная выплата зарплаты, к сожалению, дело обычное, и с подобными проблемами сталкиваются многие. Однако невыплата зарплаты, увы, по закону не повод для того, чтобы не оплачивать коммунальные услуги.

В соответствии со ст. 57 ЖК наниматель обязан своевременно вносить плату за коммунальные услуги. Причем за просрочку платежей предусмотрена уп-

лата пени. В данном случае я бы рекомендовал вам обратиться в администрацию предприятия, на котором вы работаете, с просьбой направить в местную жилищно-эксплуатационную организацию заявление о неналожении на вас штрафных санкций в связи с задержкой заработной платы. В случае получения отказа вы можете обратиться в народный суд.

**Кирилл ЛЕБЕДЯНСКИЙ, юрист.**

## **Квартира с телефоном**

*Я купил квартиру с телефоном. Через полтора года телефон отключили. За его восстановление потребовали заплатить по коммерческой стоимости. Пока я набирал нужную сумму, цена этой услуги поднялась с 1000 до 8000 рублей. Что мне теперь делать?*

**Игорь ЖДАНОВ. Подольск Московской области.**

В соответствии с постановлением правительства РФ от 26.09.97 № 1235, которое регулирует порядок предоставления услуг связи, при переходе права собственности на телефонизированное жилое помещение к другому лицу договор с бывшим абонентом расторгается. Новый обладатель квартиры заключает договор с узлом связи, оплачивает стоимость установки телефона и только после этого может им пользоваться.

В соответствии с п. 84 постановления АТС может устанавливаться два вида тарифов оплаты установки телефона: обыкновенный и срочный. Для срочного тарифа применяется повышенный коэффициент. Но он не должен превышать обычный более чем в три раза.

Раз вы не согласны с суммой, которую требует АТС, узнайте, какому тарифу она соответствует. Если связисты не превысили своих полномочий, придется обойтись без телефона или попробовать собрать нужные деньги. Убедившись, что плата завышена, вы можете обратиться с жалобой в прокуратуру или в суд.

**Семейный адвокат**



ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Растяжка поясницы

**Упражнение 1.** Лягте на спину, обхватите руками колени и подтяните их к туловищу. Затем разведите колени на ширину плеч, шею и плечи расслабьте. Безо всякого напряжения подтяните колени к плечам, выдохните. Вернитесь в исходное положение и при этом сделайте вдох. Повторить 5-10 раз (фото 1).

Фото 1



**Упражнение 2.** Лежа на спине, прижимайте одну ногу обеими руками к груди. Другая нога остается лежать на полу, ее не напрягайте. В таком положении задержитесь на несколько секунд. Затем поменяйте ноги. Повторить 10-12 раз (фото 2).

Фото 2



**Упражнение 3 (фото 3-4).** Исходное положение - стойка на четвереньках. Оторвите колени от пола, отталкиваясь руками, поднимите таз, стараясь образовать прямую линию от запястий до таза. Задержитесь на несколько секунд. Попробуйте приблизить грудь к коленям, ноги согнуты. Примите исходное положение. Повторить 8-10 раз.

Фото 3



# С ГОРКИ НА ГОРКУ

"Проблемная спина" - беда многих домохозяек и медсестер, ответственных работников удобных кабинетов и дворничих, махающих метлами на свежем воздухе, студенток, аспиранток, продавщиц... Словом, практически всех женщин нашего времени. Чуть постоишь лишний часок у плиты, над ванной, у гладильной доски - и глядишь, начинаются проблемы: ноет позвоночник, тянет поясницу. А там и сердце начинает щемить. Но прежде чем бежать к кардиологу, посоветуйтесь с лечащим врачом: годами сложившаяся неправильная осанка, стянутые мышцы спины могут провоцировать лжеболи сердца. Начинать борьбу за хорошее самочувствие можно при помощи специальных упражнений хоть с

завтрашнего утра. Главное, в первые дни не переусердствовать, чтобы потом не впасть в другую крайность - навсегда отказаться от зарядки, которая может вам помочь избежать в дальнейшем более неприятных изменений здоровья...

Предложенные ниже упражнения делятся на две части. В первой - комплекс движений, способствующих растяжке малых спинных мышц и поясницы. Во второй - напротив, даются элементы гимнастики, помогающие укрепить мышцы спины. Упражнения следует делать неторопливо. В первые дни не стремитесь выполнять положенное количество движений, начинайте с малого, пока не почувствуете, что готовы нести весь объем нагрузки.

Растяжка малых спинных мышц

**Упражнение 4 (фото 5).** Сядьте на пол. Правую ногу закиньте за левую. Левую руку отведите к внешней стороне правого бедра ладонью наружу. Поверните торс и голову направо, сделайте вдох, сохраняйте такое положение несколько секунд. Спина прямая. Правая рука упирается в пол. Смените положение. Выполнять 8-10 раз.

Фото 5



**Упражнение 5 (фото 6).** Сядьте на пол. Правую ногу закиньте за левую. Правую руку заведите за спину и соедините в замок с левой рукой, которую следует пропустить под коленкой правой ноги (фото 7). Сохраняйте такое положение несколько секунд, спина прямая. Смените положение. Повторить 8-10 раз.

Фото 6

Фото 7

Упражнение 6.

Сядьте по-турецки. Руки заведите за спину. Ладони сложите вместе, спина прямая. Если не получится держать ладони пальцами вверх (фото 8), держите руки за спиной, как вам удобно, пальцами вниз, по направлению к тазу. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Расслабьтесь. Повторите упражнение 8-10 раз.

Фото 8

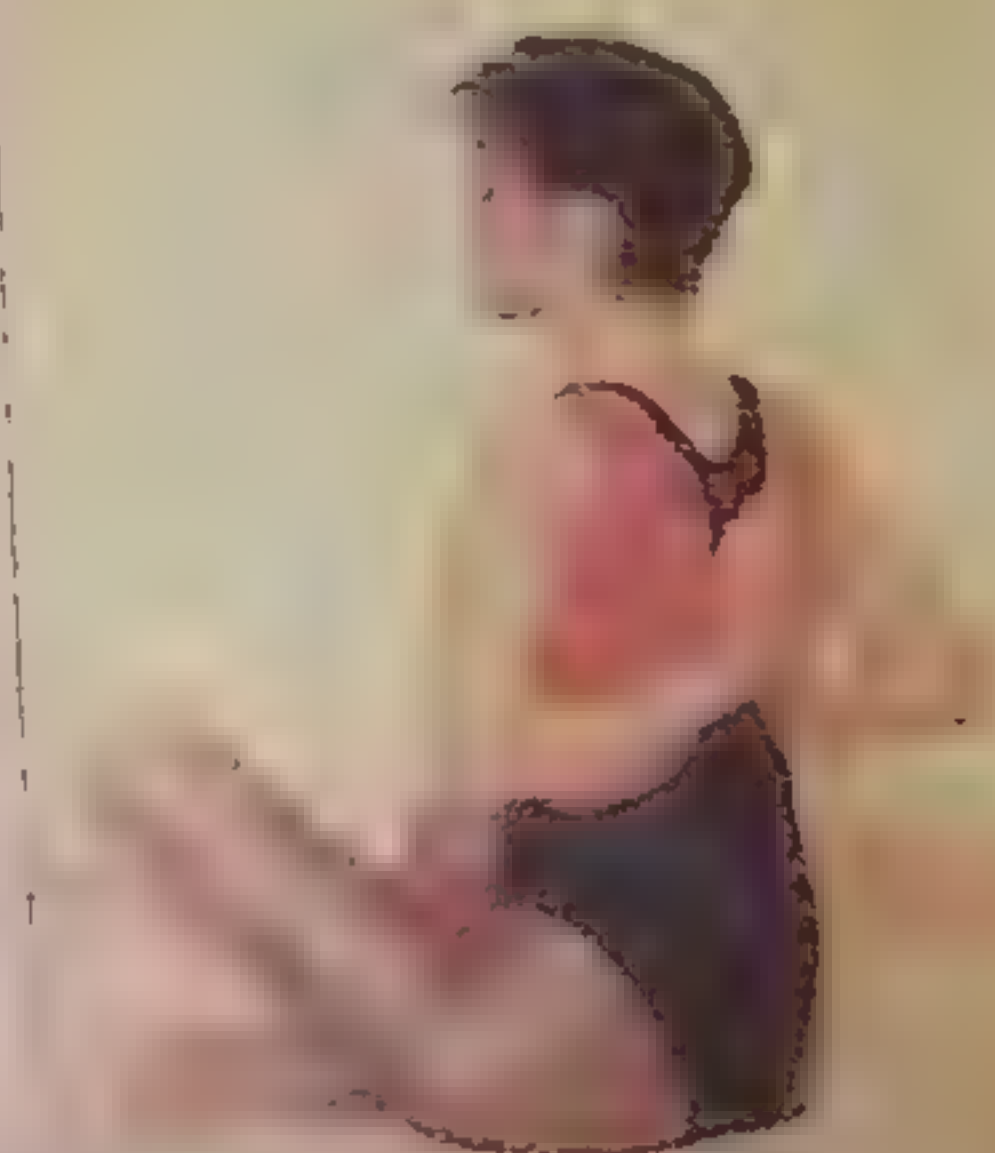


Фото 9



**Упражнение 7.** Сядьте на пятки, туловище наклоните полностью вперед, приблизив лоб к полу. Не отрывая таза от пяток, попробуйте дотянуться лбом до пола, опустив при этом голову на положенные один на другой кулаки (фото 9).



Фото 3



Фото 4



## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### Укрепление мышц спины

Фото 11



**Упражнение 1.** Сядьте на пол. Спина прямая. Ноги согнуты в коленях. Руки поднимите до уровня плеч и согните в локтях. Отведите лопатки к позвоночнику, сохраняя вертикальное положение. Напрягитесь, выдохните. Ноги - на пятках, носки вверх. Опустите руки. Сделайте вдох. Повторите 8 раз. Затем расслабьте торс и опустите его вперед, наклоняясь, как вам удобно (фото 11).

**Упражнение 5 (фото 6).** Сядьте на пол. Правую ногу закиньте за левую. Правую руку заведите за спину и соедините в замок с левой рукой, которую следует пропустить под коленкой правой ноги (фото 7). Сохраняйте такое положение несколько секунд, спина прямая. Смените положение. Повторите 8-10 раз.

Фото 6

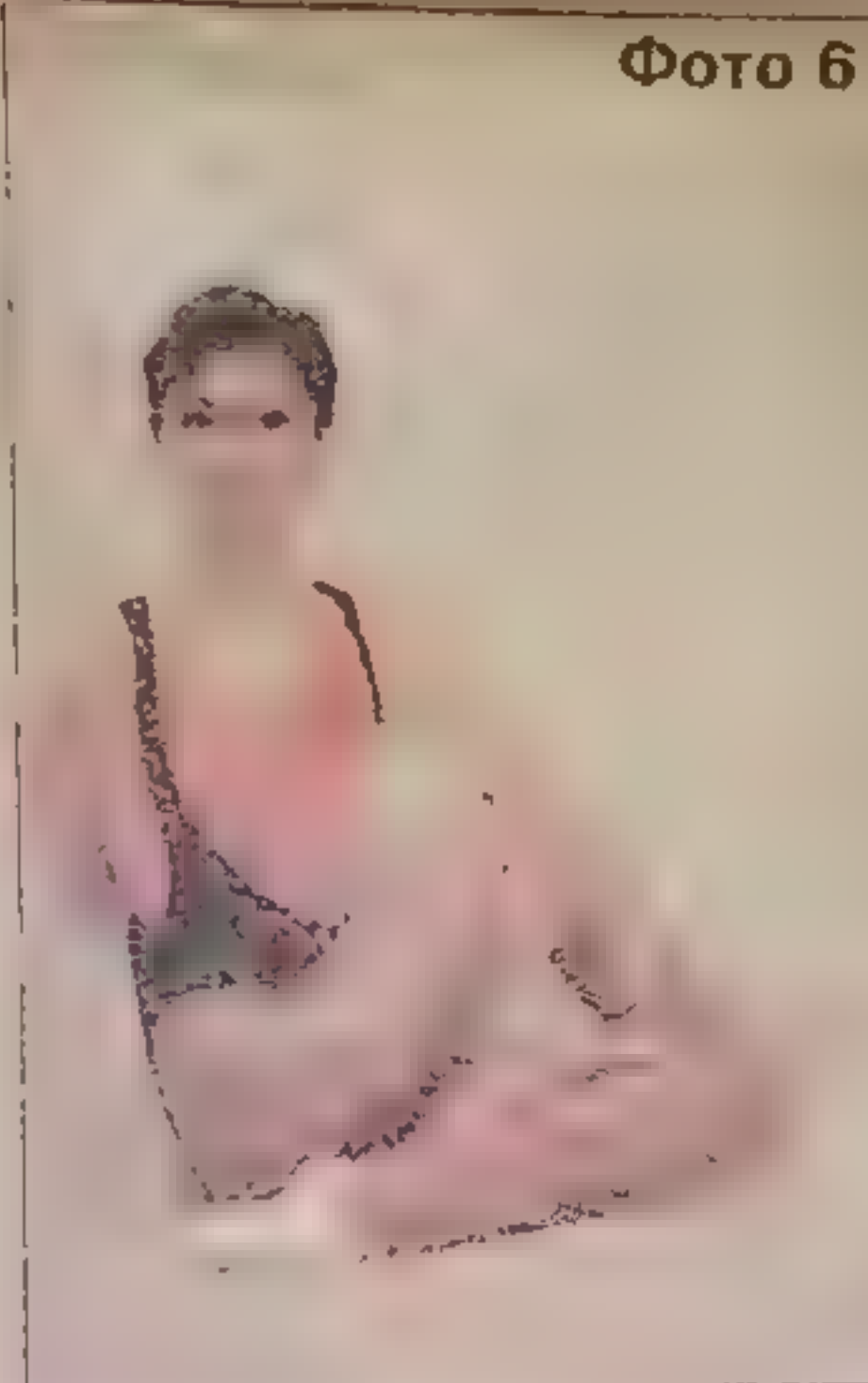
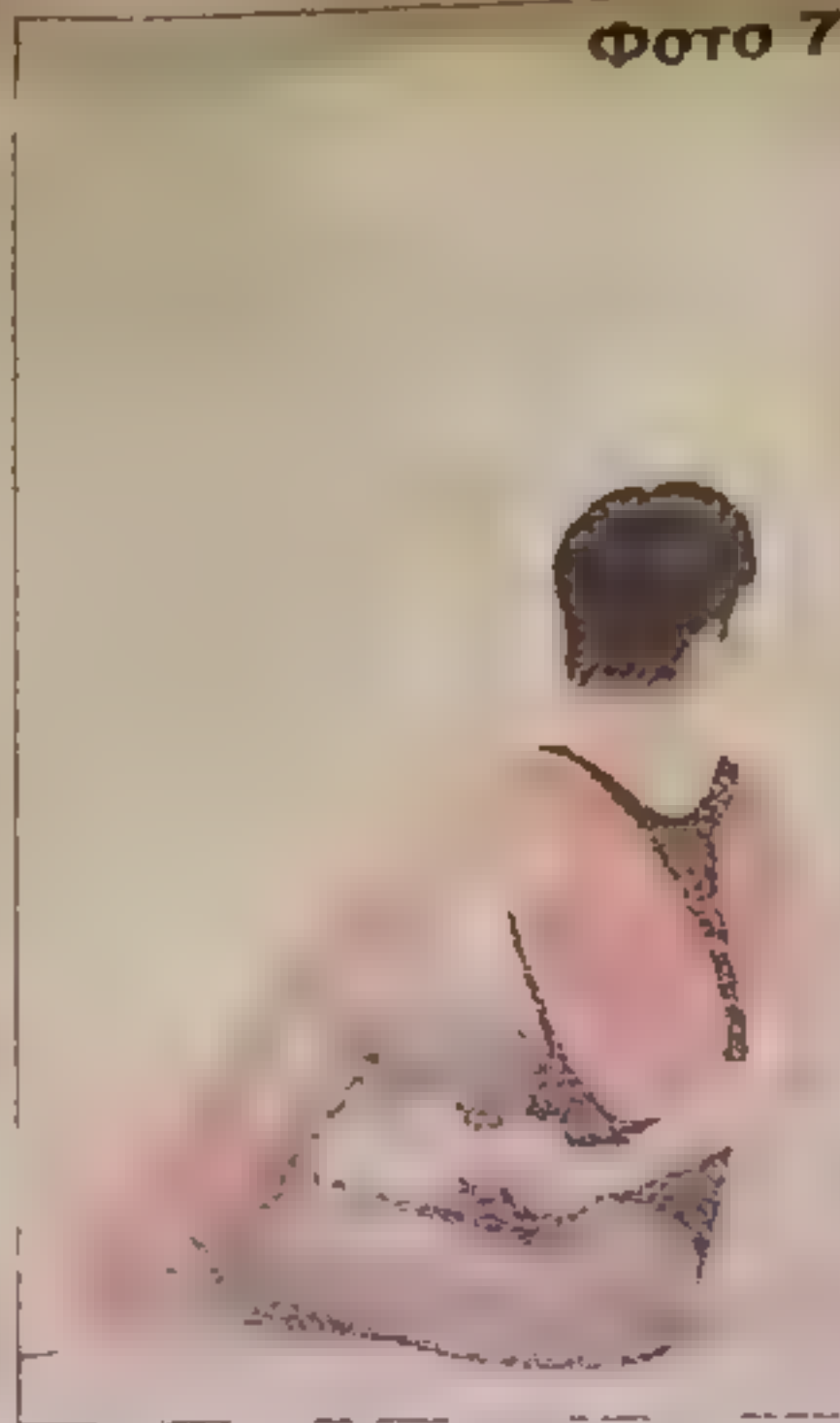


Фото 7



**Упражнение 2.** Сядьте на пол, спина прямая, ноги согнуты в коленях. Руки поднимите вверх и максимально, сколько можете, тянитесь макушкой к потолку (фото 12). Затем правую руку заложите за голову и начинайте поворачиваться вправо на 90 градусов. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Смените положение рук. Упражнение выполняйте по 8 раз в каждую из сторон (фото 13).

Фото 12

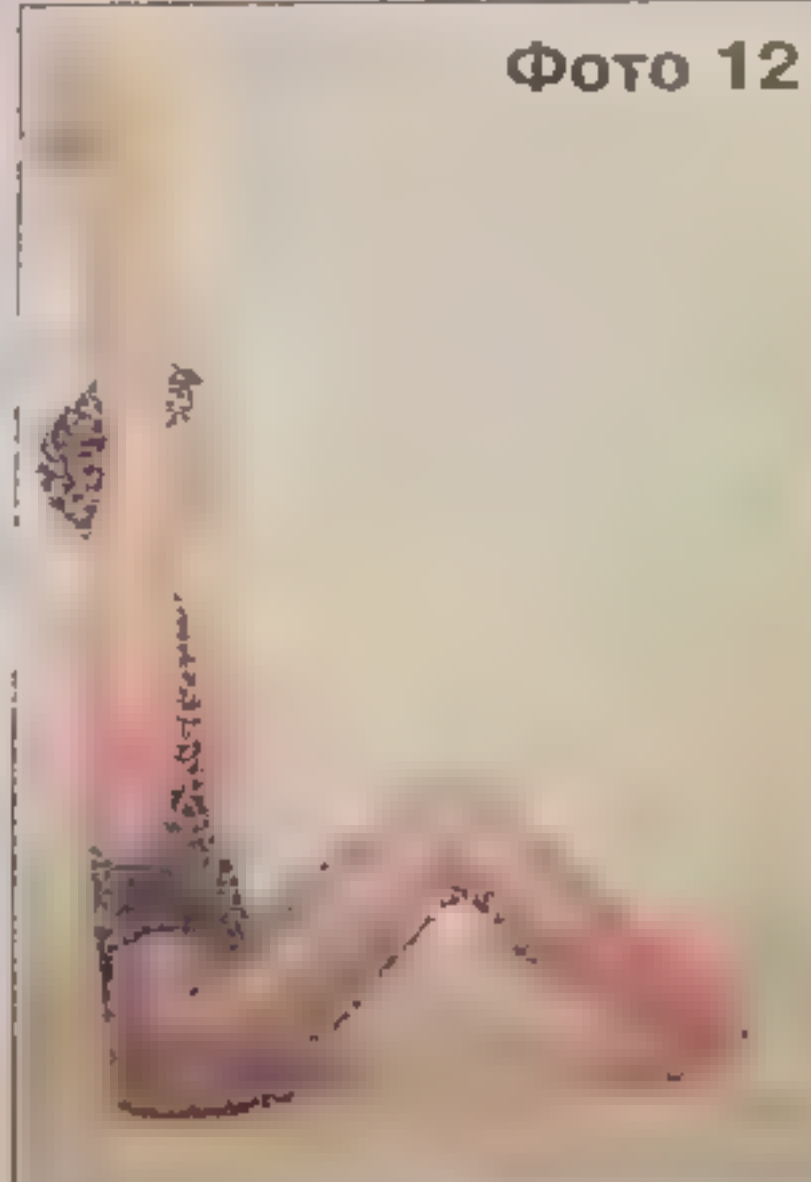
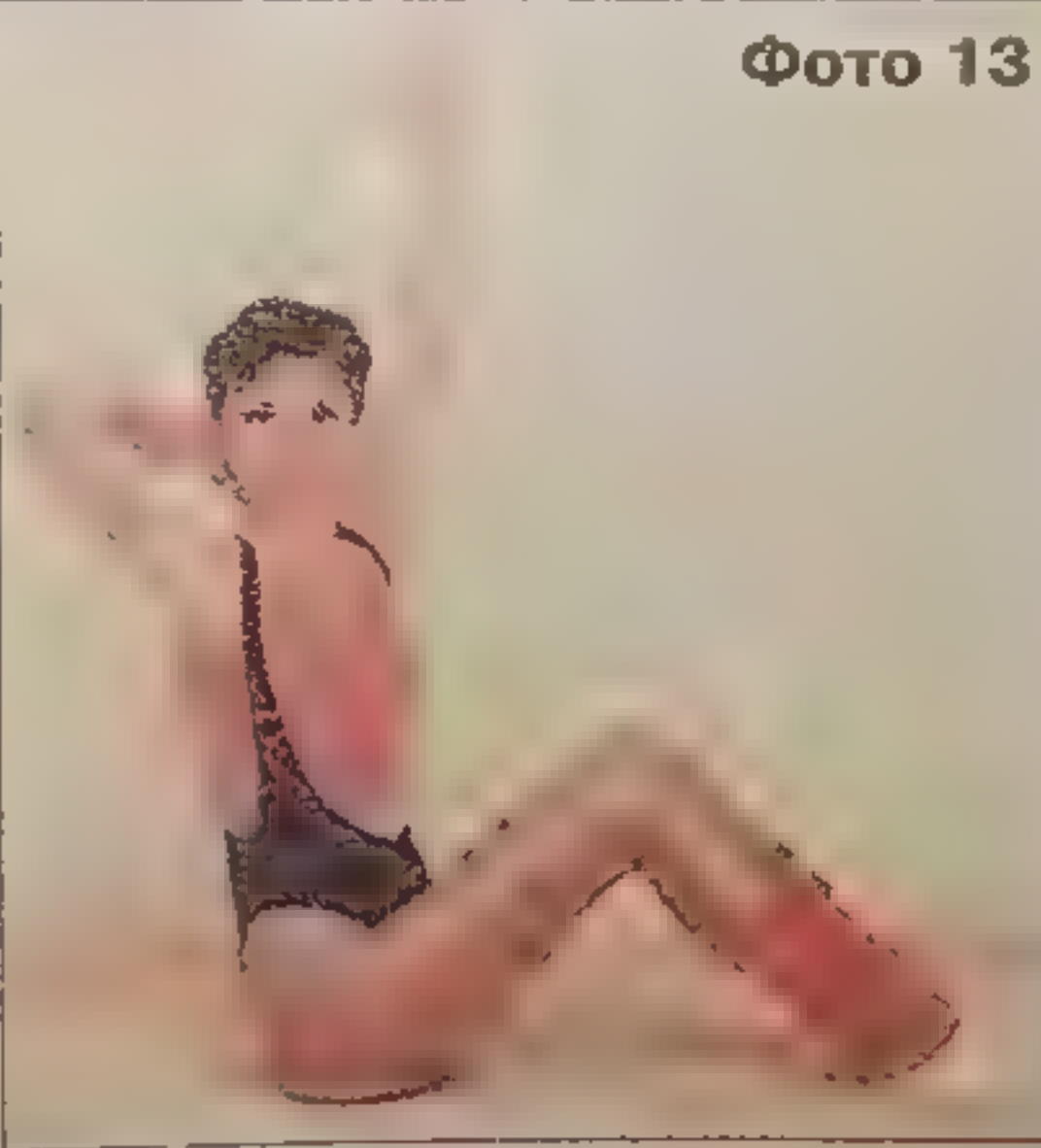


Фото 13



**Упражнение 7.** Сядьте на пятки, туловище наклоните полностью вперед, приблизив лоб к полу. Не отрывая таза от пяток, попробуйте дотянуться лбом до пола, опустив при этом голову на положенные один на другой кулаки (фото 9).

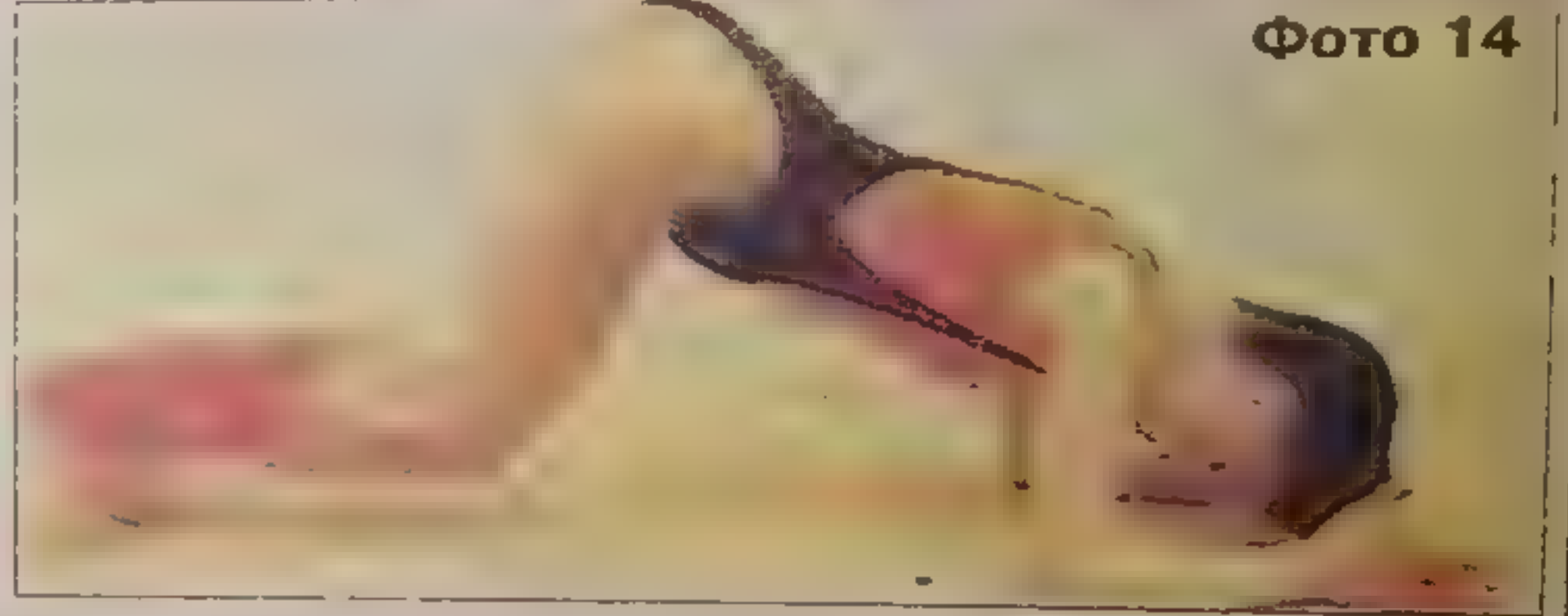
Фото 10



**Упражнение 8.** Сядьте на пятки, раздвиньте бедра, опустите торс между коленями. Голову удобно положите на пол, руки расслабьте и вытяните вдоль тела. Дышите спокойно (фото 10). В таком положении можете оставаться пару-другую минут.

Это - последнее упражнение из серии на растяжку. Отдохнув таким образом, приступаем ко второй части гимнастики.

Фото 14



**Упражнение 3.** Встаньте на четвереньки (см. фото 3). Обопритесь, опускаясь на локти. Расставьте руки и ноги по ширине плеч. Локти должны находиться на уровне плеч, а колени - немного позади бедер. Упритесь в пол носками ног, ладони положите на ребра. Сохраняя положение, напрягите живот и, не поднимая головы, поднимите колени над полом на 2 сантиметра. Спину старайтесь сохранять прямой. В таком положении (фото 14) продержитесь в течение 6 секунд. Дышите нормально. Опуститесь в исходное положение. Повторите 2 или до 8 раз.

После выполнения гимнастики полезно отдохнуть, просто лежа на полу на спине, послушать спокойную музыку. Чтобы не простудиться, наденьте теплый длинный халат. Если чувствуете, что переусердствовали, положите под шею и под поясницу валик. Это снимет нагрузку с позвоночника. Валики готовьте заранее - лучше сшить самой. Они должны быть такой величины, чтобы затылок и лопатки спокойно доставали до пола.

Татьяна ЧИЛИК, инструктор  
краснодарского женского спортивного  
клуба "Шарм".

Здоровье  
и красота



ПОЧЕЗНО  
И МОДНО

# ОДЕЖДА ВЕКА

До появления на арене моды знаменитой Габриэль Шанель трикотаж называли материалом для бедных. Стараниями этого кутюрье трикотаж заслужил новое название – "одежда века" или "материал XX столетия" и с каждым днем приобретает все большую популярность.

Трикотаж как нельзя лучше отвечает требованиям не только сегодняшней моды, но и завтрашнего дня. Гардероб современного человека от грудных младенцев до глубоких стариков невозможно себе представить без вещей из трикотажа: он подкупает своей удивительной комфортностью и практичностью, почти не мнется и легко стирается. А мягкость облегающей и естественной линии, которой так трудно добиться в одежде из ткани, лежат в самой природе трикотажа. Поэтому у него есть еще и другое название – "вторая кожа".

Мнение, что трикотаж однообразен и мало подвержен модным влияниям, не имеет под собой почвы.

Изменения моды в трикотаже происходят в основном путем обновления характера переплетений, схем вязки, структуры пряжи, колорита, деталей отделки, создания новых пропорций в моделях.

с хлопком, вискозой, льном, полиамидами, полистером. Таким образом появляются совершенно новые, якобы "натуральные" поверхности, дающие ощущение тепла и уюта, легкости, разреженности, прозрачности. Оформление поверхности полотна также непрерывно меняется. Так, если в зимнем сезоне ведущим модным сырьем остаются мохер, ангора и другие пушистые пряжи, то летом ему на смену приходит шелк.

Особенно эффектны пряжи, создающие впечатление выстиранных или полинявших: шантунг-"фламме" – фасонная пряжа с утолщениями, онде – крученая шелковая нить, скрученная с нитью шелка-сырца, букле – узелковая фасонная пряжа.

По-прежнему в моде сетки любых ячеек и ажурные рисунки, особенно если в такую пряжу введены золотые или серебряные нити. Появился новый тип лоскутного набора, получивший название "дикий трикотаж", соединенный как бы из разных обрывков трикотажа с рисунком разного типа.

Возвратились в моду различные трикотажные полотна из натуральной шерсти или синтетических волокон, но с натуральным внешним видом типа джерси.

главная особенность трикотажной моды. Это вовсе не означает, однако, что просторная одежда совсем покинула моду.

Длина разная и часто контрастная. Джемперы, жилеты, туники, жакеты могут быть как укороченными до талии, так и удлиненными. Очень модны сочетания удлиненного с мини-коротким – как дань моде 70-х годов. Комплекты предлагаются самые различные: удлиненные пальто плюс мини-платье, маленькое платье и удлиненный жилет или жакет. По-прежнему в комплектах доминируют брючные костюмы как минимум из трех частей: модный приталенный пуловер с воротником-стойкой, брюки без пояса прямого покроя и длинный жилет. Вариантов



И в этом изобилии модных предложений в трикотаже необходимо найти свой стиль и придерживаться его. Недаром французы, славящиеся своей элегантностью, любят повторять: "Выбирайте в моде сегодняшнего дня то, что вам подходит. А если вам ничего не подходит, придерживайтесь моды прошлого сезона".

Татьяна САХАРОВА,  
искусствовед  
ОАО "Дом моды"



"вторая кожа".

Мнение, что трикотаж однообразен и мало подвержен модным влияниям, не имеет под собой почвы.

Изменения моды в трикотаже происходят в основном путем обновления характера переплетений, схем вязки, структуры пряжи, колорита, деталей отделки, создания новых пропорций в моделях.

В большей степени в трикотаже мода зависит от новизны пряжи. Она изначально определяет стилевую направленность модели: классическая, спортивная, этнографическая, ручное ремесло.

Современные технологии предоставляют моде неограниченные возможности создания новых волокон, пряж, структур, схем вязок, цветовой гаммы, комбинации из ранее несоединимых волокон: шерсти

или трикотаж, соединенный как бы из разных обрывков трикотажа с рисунком разного типа.

Возвратились в моду различные трикотажные полотна из натуральной шерсти или синтетических волокон, но с натуральным внешним видом типа джерси: "текущее", "ниспадающее", креп-джерси и т.д. Моден и другой вид полотен: тяжелые на вид традиционные "косы" соединяют между собой распущенными петлями. Вместо резинки по нижнему краю

изделия делают бахрому.

Для вечерней одежды создано совершенно новое поколение трикотажа: плюш из хлопка или синтетики, бархат. Особенно эффектны полотна, где в плотный жаккардовый орнамент вложены золотые или серебряные нити.

Для верхнего трикотажа, приобретающего все большую популярность, характерны три основных силуэта: прямой, полуприлегающий и прилегающий. Можно сказать, что женственность и стройность - пожалуй,

может быть очень много. Такой же комплект возможно дополнить модной юбкой, блузкой, жакетом.

Не уходят из моды пончо и накидки из трикотажного полотна. Теперь они декорируются вышивкой, аппликацией. Мода предложила сегодня новый их вариант с более или менее оформленными рукавами, застежками, разнообразными отделками.

Уже несколько сезонов варьируются различные комбинации из тканей и трикотажа, кожи и трикотажа. Варианты соединения могут быть различные. Например, из трикотажа - рукава, накладные карманы, воротники, а основа модели - из ткани или кожи, и наоборот. Трикотажные дополнения придают моделям супермодное звучание.

Изысканна вечерняя одежда из трикотажа: длинное облегающее платье из полупрозрачного джерси, бархата, плюша, золотой или серебряной парчи; брючный комплект или костюм с жакетом. И калейдоскоп красок, узоров, переплетений вязки.

И в этом изобилии модных предложений в трикотаже необходимо найти свой стиль и придерживаться его. Недаром французы, славящиеся своей элегантностью, любят повторять: "Выбирайте в моде сегодняшнего дня то, что вам подходит. А если вам ничего не подходит, придерживайтесь моды прошлого сезона".

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед  
ОАО "Дом моделей  
"Кузнецкий мост".





Мир  
Вокруг нас

# ОТВЕТНЫЙ УДАР

Просто на загляденье смотрится летом прекрасная половина человечества, вызывая восхищение сильного пола. Увы, не все его представители способны оставаться лишь наблюдателями, лицемеря женские прелести. Кое-кто норовит использовать их в своих интересах, не совпадающих с желанием дамы. Она, конечно, хотела понравиться, но не до такой же степени. Как ей поступить? К ситуации, из пикантной переходящей в мужскую агрессию, надо готовиться заранее, считают в агентстве "Пресс Экстра" и предлагают советы специалиста по чрезвычайным обстоятельствам **Анатолия САФОНОВА**.

Имейте при себе свисток (его можно купить в спортивном магазине), носите его обвязанным вокруг запястья или на кольце для ключей.

Учтите, что, если у вас длинные волосы, в предвиденье опасной ситуации лучше зачесать их наверх: свисающие кудри легко схватить и намотать на руку.

Выйдя поздно вечером на улицу, ничего не надевайте на шею - ни ожерелий, ни шарфов, ни даже тонких цепочек - они легко могут быть использованы для удушения.

Если какая-то машина начала медленно двигаться рядом с вами, пойдите в противоположном направлении.

Если вам показалось, что кто-то вас преследует, не стесняйтесь обернуться и проверить свои подозрения.

Если вы поняли, что вас все-таки преследуют, немедленно выйдите на людное или освещенное место.

Если вы решили бежать, зовите при этом на помощь и непременно дуйте в свисток. Если вас застигли вблизи домов, лучше кричать "Пожар!" - на это скорее среагируют жители.

Бегство не всегда лучший выход из ситуации. Есть и другие пути. Оставайтесь спокойной и собранной, сделайте попытку оказать психологический нажим на насильника. Вы можете сказать ему, что у вас венерическая болезнь: такой метод спас немало женщин, может помочь и вам.

Другой выход - резкий удар с целью выиграть время для бегства. Оружием могут стать:

- ручка или карандаш, горящая сигарета
- нужно ткнуть нападающему в лицо, шею;
- пластиковая груша (резиновая клизма), заправленная нашатырным спиртом,

- можно выбросить струю в лицо насильника;

- аэрозольный баллончик (дезодорант, лак для волос) - надо брызгать в глаза;

- ключи - носите с собой кольцо с их достаточным количеством и бейте с размаху в лицо;

- зонтик - не размахивайте им, а используйте в борьбе как штык.

Хороший прием - изо всей силы вспрыгнуть обеими ногами на подъемы ног насильника или сильно ударить ногой по голени

Вот вам и время для бегства.

Если он схватил вас сзади, резко ударьте его затылком по подбородку. Если схватил вас за руки, попытайтесь развести его большие пальцы: это ослабляет хватку



"Все проблемы человека: успех, здоровье, деньги... возникают и решаются на духовном уровне", - утверждает президент фонда "Экология души" психотерапевт **Алина СЛОБодова**.

## БОИТСЯ ЛУННЫ УБЫВАЮЩЕЙ

- Оказывается, успех, как утверждают специалисты, - вещь абсолютно закономерная. Не случай, не везение, а хорошо сформированная программа силы. У человека все получается, когда качество и количество его личной силы выше, чем у других.

У каждого свое понимание успеха. Например, для одной женщины - это дом, семья. Для другой дом, семья - хорошо, но этого мало. Для успеха ей нужна самореализация, положим, в искусстве, бизнесе, политике, социальной сфере... И к этому у многих женщин немало оснований. От природы женщины более интуитивны, гармоничны, а мужчинам свойственны резкие взлеты и падения. Часто бизнесменов ко мне на прием приводят их жены, которые предчувствуют надвигающиеся проблемы своих мужей.

Но у женщин тоже есть свои слабые места. Это эмоции, которые мешают им принять правильное решение. Чтобы не идти на поводу у эмоций, имеются специальные приемы, особенно эффективные в конфликтных ситуациях. Например, представьте, что вы находитесь как бы за зеркалом, и все, что происходит, не может вас ни затронуть, ни ранить. - устранили себя из ситуации и не выходите до тех пор, пока ваше видение не сбросит вам вариант правильного поведения. От таких моментов в жизни, в бизнесе зависит успех

## РОАНИТЬСЯ ЗАНОВО



Если вы поняли, что  
таким преследуют, немедленно  
выйдите на людное или освеще-  
ное место.

# РОДИТЬСЯ ЗАНОВО

В чем секрет вечной молодости

**“Бессмертие - это реально”** назывался капиталь-  
ный труд, прославивший своего автора, кандидата  
технических наук Бориса Васильевича БОЛОТОВА.

Еще в конце 50-х Болотов заинтере-  
совался возможностями и происхожде-  
нием биополя. Пытался смоделировать  
его, изучал опыт народной медицины,  
искал травы, собирал народные рецеп-  
ты... В рукописи “Бессмертие - это ре-  
ально” была предложена методология,  
смысл которой заключается в том, как  
родиться повторно, не умирая. Други-  
ми словами, как незаметно обновить  
систему органов всего организма.

Болотов открыл закон лидирующих  
систем. Все началось с наблюдений за  
аквариумными рыбками. Бориса Васи-  
льевича заинтересовало, почему они  
плавают стайками. Он рассек стайку и  
заметил, что одна половина плавала,  
как и раньше, а рыбки второй ушли в  
разные стороны - они потеряли ориен-  
тацию в пространстве. Так повторялось  
много раз, пока экспериментатор не  
выделил рыбку-лидера. Он установил:  
она обладает самым сильным биопо-  
лем, что и является основанием для  
лидерства. В его присутствии все при-  
обретает смысл - хаотично кружащиеся  
рыбки становились стаей и стройно  
плавали за рыбкой-лидером.

В пчелиной семье лидером являет-  
ся матка, и если ежегодно заменять  
матку на более молодую, то семья бу-  
дет существовать нескончаемо долго.  
В этом случае можно говорить о бес-  
смертии структуры пчелиной семьи, хотя  
особи в ней недолговечны. Подобное  
происходит и с колониями клеток чело-  
веческого организма, только для обес-  
печения их бессмертия лидирующую  
клетку можно менять каждые 50-70 лет.  
Организм будет перестраиваться со-  
гласно закону, заложенному в хромо-  
сомах клетки-лидера.

Известно, что в организме человека  
молодые клетки живут непродолжитель-  
ное время: от нескольких минут до не-  
скольких месяцев (клетки желудка и

кишечника живут около трех минут и по-  
стоянно обновляются), но организм не  
разваливается, поскольку благодаря фун-  
кционированию клетки-лидера на место  
старых клеток заступают молодые. Орга-  
низм начинает болеть или стареть, когда  
постаревшая или больная клетка-лидер  
не в состоянии своевременно обеспе-  
чить возобновление молодых клеток.

Однако и без замены клетки-лидера  
можно быть здоровым и жить достаточно  
долго, если выполнять четыре правила,  
открытые Болотовым.

Правило первое - увеличение числа  
молодых клеток.

Еще древние греки предлагали после  
еды сосать по крупинкам соль. Оказыва-  
ется, от соли рефлекторно выделяется  
желудочный сок, содержащий все необ-  
ходимые элементы для расщепления за-  
старелых клеток и клеток, поврежденных  
нитратами, канцерогенными вещества-  
ми, радионуклидами, клеток болезнет-  
ворных организмов... В глубокой древно-  
сти для омоложения рекомендовали упо-  
треблять в пищу растения, способные сти-  
мулировать выделение желудочного сока:  
щавель, заячью капусту, подорожник, ук-  
роп, фенхель, обычную капусту, крапиву,  
клевер, морковь, элеутерококк, золотой  
корень, женьшень и другие, желатель-  
но квашеные. Для этого необходимо запол-  
нить трехлитровую банку растением, по-  
ложить чайную ложку поваренной соли и  
0,5 грамма дрожжей и поставить квасить  
на несколько дней. Употреблять по сто-  
ловой ложке во время еды. Овощи и фрук-  
ты также желательно употреблять в ква-  
шеном виде. Для стимуляции желудочно-  
го сока понемногу добавлять горечи -  
перец, горчицу, хрен, редьку, корицу.

Правило второе - превращение шла-  
ков в соли. Вредные окислительные про-  
цессы в организме приводят к его шлако-  
ванию. Уксус и другие кислоты, образу-  
емые в результате кислородного броже-

ния, обладают способностью раство-  
рять шлаки, превращая их в соли. С  
этой целью применимы квашеные огур-  
цы, помидоры, капуста, свекла, мор-  
ковь, моченые яблоки, такие вина, как  
каберне, кагор, наливки, молочнокис-  
лые продукты. Только надо помнить,  
что употребление этих продуктов пита-  
ния и уксусов несовместимо с расти-  
тельным маслом, замедляющим про-  
цессы превращения шлаков в соли.  
Пища в этот период должна быть мяс-  
ная, рыбная, включать яйца, молочные  
продукты и грибы.

Правило третье - выведение солей.

Для растворения солей пользуются  
принципом “подобное растворяется по-  
добным”. Как в керосине растворяются  
все нефтепродукты (солярка, вазелин,  
парафин, мазут), а в спиртах - все  
спирты (сорбит, ксилит, глицерин), так  
для растворения щелочных солей под-  
ходят щелочные отвары растений и их  
соки. Например, чай из корней подсол-  
нуха, чай из спорыша, полевого хвоща,  
арбузных корок, толокнянки, тыквен-  
ных хвостов... Сок черной редьки хоро-  
шо растворяет минералы в желчных  
протоках и желчном пузыре. Соли ра-  
створяются соками корней петрушки,  
хрена, листьев мать-и-мачехи.

Правило четвертое - борьба с бо-  
лезнетворными бактериями.

На Земле имеется 2 типа жизни -  
растительная и животная. Причем клет-  
ки растительного происхождения явля-  
ются болезнетворными для животных  
клеток, и наоборот. А раз клетки расти-  
тельного происхождения, как и бакте-  
рии, могут существовать только в ще-  
лочной среде, то заболевание у чело-  
века может развиваться при ощелачи-  
вании организма. В кислой среде бо-  
лезнетворные клетки погибают. Окис-  
ляют организм квашеные овощи и фрук-  
ты, уксусы, горечи, ферменты лечеб-  
ных растений... Но нужно следить так-  
же и за тем, чтобы не переокислить  
желудок и не нарушить кислотно-ще-  
лочной баланс организма.

Подготовила Лариса КУРАНОВА.

им принять правильное решение. Что-  
бы не идти на поводу у эмоций, имеют-  
ся специальные приемы, особенно эф-  
фективные в конфликтных ситуациях.  
Например, представьте, что вы находи-  
тесь как бы за зеркалом, и все, что  
происходит, не может вас ни затронуть,  
ни ранить, - устраните себя из ситуации  
и не выходите до тех пор, пока ваше  
видение не сбросит вам вариант пра-  
вильного поведения. От таких момен-  
тов в жизни, в бизнесе зависит успех  
практически на 90 процентов.

Таких упражнений очень много. На  
семинарах я учу тому, как наработать  
в себе такое количество власти, чтобы  
свое желание материализовать либо  
понять, что у тебя нет этого количества  
власти, и не тратить напрасно энергию.  
Но уровень власти можно и накапли-  
вать. Особенно актуально это для жен-  
щин во взаимоотношениях с мужчина-  
ми. Красота - это великая сила. Но она  
не только и не столько черты лица,  
фигура... Красота - понятие магичес-  
кое, это сила излучения, обаяние, спо-  
собность воздействия... Это состояние  
души. Женщине многое дано от Приро-  
ды, она многое может.

Например, использовать энергию  
Луны. Цикл восходящей Луны способ-  
ствует реализации новых идей. На мо-  
лодой Луне делается магия омоложе-  
ния. Полнолуние - это расцвет, в это  
время успешны ситуации, близкие к  
завершению. На нисходящей Луне луч-  
ше отказываться от чего-то. Ведь успех  
- это и способность уходить от отрабо-  
танного, не цепляться за старое, за  
прошлое... На убывающей Луне лучше  
расставаться, сбрасывать какие-то дол-  
ги... Есть еще три дня темной Луны  
перед новолунием. В это время лучше  
что-то прятать, например, какие-то  
мешающие успеху черты характе-  
ра: обидчивость, ревность, ра-  
нимость... Хорошо также бы-  
вать на природе, смотреть  
на лунную дорожку...

Другими словами,  
успех - это и спо-  
собность быстро  
переключать-  
ся.

Повседающая  
матка



ЖИВОЙ  
УГОЛОКГРЫЗУН С ЧУВСТВОМ  
СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Толстый, добродушный, неповоротливый — все это не более чем миф, если речь идет о хомяке.

Мелкий зверек с коротким хвостом и пестрым мехом достигает в длину 20-30 сантиметров. Рыжий окрас встречается чаще, но бывают и чисто черные, и даже черно-белые, пятнистые хомячки. Зверек этот, пока он не попал в ваш домашний живой уголок, принадлежит к злостным вредителям сельского хозяйства, и кроме того, является носителем тяжелой инфекции — туляремии — ближайшей родственницы чумы.

Ловить зверька на воле мы вам не рекомендуем. Да и не получится это у вас, уж больно он шустрый, несмотря на внешнюю неповоротливость. Лучше приобрести его в зоомагазине.

Сейчас мода на этих грызунов сошла на нет, держат их дома гораздо реже. Это неудивительно. Взрослый хомяк недоброжелательно относится к человеку, даже к хозяину. А посторонних вообще не переносит. Будучи смелым и злобным, он умеет себя защищать. Перед нападением хомяк фыркает, воинственно раздувает щеки, скалит зубы и встает на задние лапы. В этот момент палец в клетку лучше не совать.

С особями своего вида хомяки так же неуживчивы, между

ними часто возникают драки.

Однако любящий хозяин готов все это стерпеть в надежде приручить молодого хомячка. Грызун — животное сумеречное, но прирученный хомяк постепенно переходит на дневной образ жизни. Его можно научить лазать по лестнице, прыгать через палку или веревку, выбегать на зов хозяина.

Содержат хомячков в металлической клетке — любое дерево им по зубам. Сбежав из клетки, они способны забиться в труднодоступное место и даже уйти по водопроводным трубам в другую квартиру.

В клетку необходимо поместить встроенный ящик для отдыха. Поскольку в природе хомяки живут в системе ветвистых коридоров с «кладовкой» в укромном месте, приготовьтесь к тому, что и в клетке ваш питомец найдет местечко, где будет складывать запасы на «черный» день.

Из клеток такие заготовки, особенно из скоропортящихся продуктов, нужно удалять. Это необходимо еще и потому, что хомячки в тесной клетке склонны к ожирению.



Кормят их зерном, овощами, хлебом, мясом. В природе в их рацион входят также мелкие животные — лягушки, грызуны, птенцы, насекомые. За зиму хомяк съедает до 10-15 кг зерна, гороха и картофеля.

Хомячки очень чистоплотны, туалет устраивают всегда в одном месте клетки.

Зимой зверьки предпочитают впадать в прерывистую спячку. Клетку лучше выставить в помещение с температурой около плюс 10 градусов. В нее кладут ветошь, сено, листву — для зимнего гнезда. Следует помнить, что каждую неделю зверек ест, на короткое время выходя из спячки.

Держать двух хомячков в одной клетке, даже самца и самочку, не рекомендуется.

Алла ЕРОФЕЕВА,  
зоолог.

Немало интересного о характере своих хозяев могут поведать их четвероногие питомцы, утверждает французский журнал «Вуаси». «Пресс Экстра» приводит несколько любопытных примеров.

## ВЫЛИТАЯ ХОЗЯЙКА

Принцесса Монако Каролина завела себе лабрадора. Пес, как и положено собакам этой породы, обладает веселым нравом и под стать владелице обожает светскую жизнь.

У Ванессы Парадиз тоже лабрадор, но, скорее всего, по другой причине. Дело в том, что сегодня это одна из самых популярных пород, и жаждущая признания певица не хочет отстать от моды.

Любители декоративных пород обычно рассматривают собаку как часть своего гардероба. Например, голливудская кинодива Шарон Стоун обожает карликового пуделя. Как собака, так и ее хозяйка с трудом переносят одиночество.

Любимец Мадонны — чихуахуа. Похожая на плюшевую игрушку собачка, как и хозяйка, имеет ревнивый характер и при необходимости проявляет удивительный для своих размеров темперамент и даже агрессивность.

Жена Джонни Холлидэя Летиция почти никогда не расстается со своей мальтийской болонкой. У симпатичной хозяйки и ее любимцы есть одна бросающаяся в глаза общая черта: густая копна растительности на голове.

Люди, предпочитающие безродных дворняг, как замечено, обычно отличаются вспыльчивостью. Своих четвероногих друзей они любят и без родословной. Если в саду у какого-нибудь миллионера резвится «надворный советник», это может свидетельствовать и о своеобразном снобизме его владельца. К примеру, отпрыск одного из самых знаменитых семейств Америки Джон Ф. Кеннеди-младший всегда появляется на людях в сопровождении своего черно-белого беспородного пса, давая понять окружающим, что он выше того, чтобы придавать значение таким условиям, как чистота собачьих кровей.

На английском бульдоге, как правило, останавливают свой выбор бездетные. Певица Джейн Беркин даже призналась, что ее собака напоминает ей маленького ребенка.

Сторожевые породы, по мнению психологов, нравятся робким людям, а также желающим обратить на себя внимание. Очевидно, поэтому миссис Лиз, жена киноактера Хью Гранта, «наняла» себе в качестве телохранителя овчарку.

В СВОБОДНОМ ПОМЕТЕ

О вкусах, как известно, не спорят. Одному нравится яичница, другому...

КАК КОШКА



лучше не совать.

С особыми своего вида хомяки также неуживчивы, между

продуктов, нужно удалять. Это необходимо еще и потому, что хомячки в тесной клетке склонны к ожирению.

самочку, не рекомендуется.

Алла ЕРОФЕЕВА,  
зоолог.

## В СВОБОДНОМ ПОЛЕТЕ

Одна из легенд утверждает, что у кошки девять жизней. Да и в обыденной жизни можно встретиться с потрясающей способностью этих животных выживать в экстремальных условиях.

четыре лапы. И как ни парадоксально это звучит, чем больше высота, тем "полет" безопаснее.

Дело в том, что, падая с высокого этажа, кошка успевает "включить" все защитные механизмы. Так как с приближением к земле скорость падения увеличивается, ей необходимо увеличить торможение. Для этого она, находясь в свободном полете, выгибает спину и растопыривает лапы.

А прекрасно развитый вестибулярный аппарат позволяет кошке в считанные мгновения принять нужное положение - лапами вниз. Немаловажную роль играет хвост. Он выполняет функцию руля.

Еще одно условие удачного приземления - на пути у киски не должно быть препятствий.

Критическими же принято считать 4-5-е этажи типовых домов. А вот американские ветеринары сталкивались с пациентами, упавшими с 32-го этажа, не получив при этом ни одной травмы.

А вот падение с небольшой высоты, например с рук ребенка, может оказаться опасным, так как животное не успевает сгруппироваться. Травмироваться может и задремавшая киска, если свалится с кресла или подоконника.

Екатерина ЛЕБЕДЕВА.

О вкусах, как известно, не спорят. Одному нравится яичница, другому свояченица, одному поп, другому - попова дочка, одному кошки, другому - собаки.

Однако тяга к тому или иному виду домашних животных - вопрос скорее не вкуса, а подсознания. Вот что рассказала московский социопсихолог Елена КОНДРАШОВА. Как кошка отличается от собаки, так же отличаются друг от друга их хозяева. Вы можете предложить своему другу маленький тест, задав один-единственный вопрос: кто ему больше симпатичен - кошечки или собачки? При этом он даже не будет подозревать, что его тестируют. А между тем «кошатники» менее

юющаяся в глаза густая копна растительности на голове.

## КАК КОШКА С СОБАКОЙ



агрессивны, стараются избегать конфликтов, предпочитая в большинстве случаев компромисс типа «худой мир лучше доброй ссоры». Но при этом они более хитры, чаще пускают в ход различные «парламентские» уловки. И уж совсем как кошки, в экстремальной ситуации предпочитают удрать и «отсидеться на дереве», то есть занимают пассивно-выжидательную позицию. В отличие от «собачников» они более консервативны и независимы.

Любители собак, наоборот, более самоуверенны, предпочитают не бегать от проблем, а, наоборот, решать их по мере поступления. Однако они более зависимы от других, любят принимать участие в делах окружающих, хотя отличаются большей, чем кошколюбы, агрессивностью и неуступчивостью. Зато, как показали исследования, владельцы собак обычно более нежные и заботливые, хотя и более требовательные отцы.



ЖИВОЙ  
УГОЛОК



# ДРУГ ДОМА

№13/77  
1998

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Давайте попробуем разобраться, отчего так происходит. Есть несколько причин. Первая из них очень характерна для жителей крупных городов, в частности Москвы. Она заключается в сохранении в период отдыха традиционного ритма жизни. Такие люди стремятся максимально спрессовать свое свободное время: они стараются активно заняться своим здоровьем, принимая множество процедур, хотят везде побывать и все увидеть, провести время с близкими и друзьями. И все это одновременно, в сжатые сроки. В результате от такого отдыха они еще больше устают.

Другая причина усталости - от перегрузки информацией. Для людей, чья деятельность связана с большими потоками различной информации, новые сведения, пусть даже самые занимательные и интересные, порой оказываются чрезмерными.

Если уж вы привыкли, чтобы ваш мозг был постоянно чем-нибудь занят, предложите ему как-нибудь "жвачку" в виде чтения "Друга дома".



## Победители конкурса "Друг дома"

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Но с этого номера награда победителям увеличилась и составляет теперь **300 рублей** каждому.

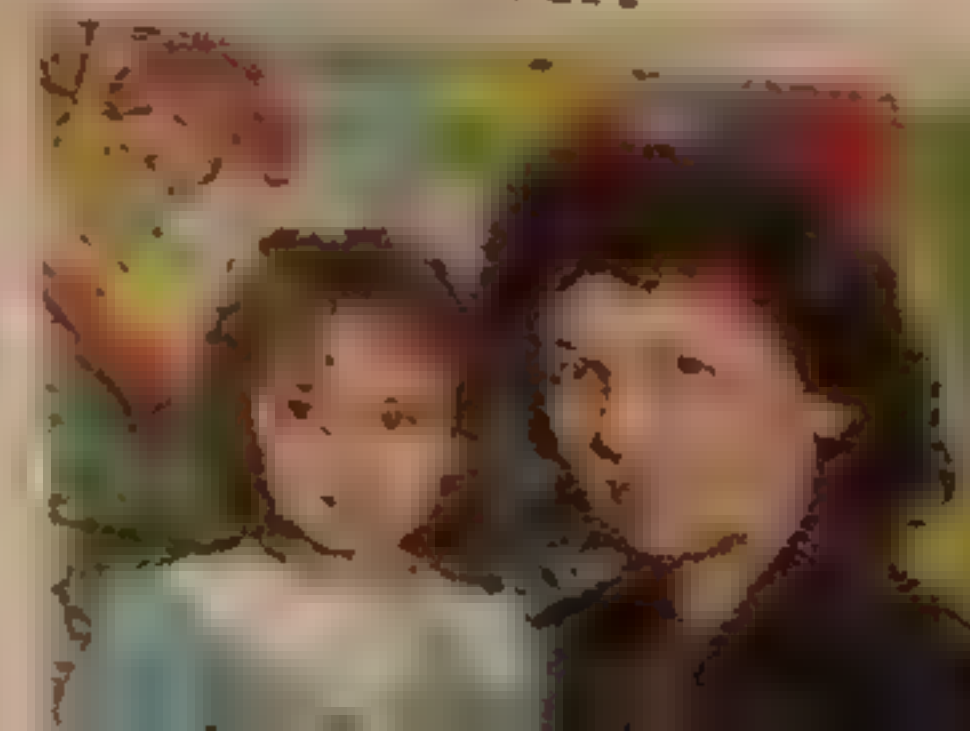
По итогам конкурсов в "Друге дома" №12 лучшими мы посчитали рецепты сладостей, которые прислала в редакцию **Лидия КОВАЛЕНКО** из с. Новотроицкое Воронежской области. А наиболее полезными нам показались советы **Татьяны Сергеевны СЫСУЕВОЙ** из пос. Ленинская искра Кировской области - "Маленькие секреты большой стирки".

Победителям отправляется по **300 рублей**.

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ —  
ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ!**  
**Не простой, а увеличенный!**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который с этого номера вырос и составляет теперь **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше**





с большими потоками различной информации, новые сведения, пусть даже самые занимательные и интересные, порой оказываются чрезмерными.

Если уж вы привыкли, чтобы ваш мозг был постоянно чем-нибудь занят, предложите ему какую-нибудь "жвачку" в виде не очень "высококобой" литературы, благо сейчас ее на книжных прилавках предостаточно.

Следующая проблема во время отдыха - неумение выключаться. В психологии есть понятие "дожигание". Это значит, что человек после каких-то приятных или неприятных

*В разгаре пора летних отпусков. Самое время хорошенько отдохнуть, набраться сил для новых трудовых будней. Но порой случается, что, вернувшись с курорта, человек отправляется прямо-таки к... врачу: "Отпуск закончился, а я не отдохнул. Что мне делать?"*

## ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

событий тратит определенное время на то, чтобы прийти в свое привычное состояние. Для разных людей это время различно. Одни забывают о проблеме сразу после ее решения - они не страдают бессонницей. Другие переживают по поводу вчерашних забот половину отпуска. Таким людям важно сказать себе, что все уже кончилось.

Вот достаточно простые рекомендации, которые нелишне соблюдать во время отдыха.

И все-таки, умеете ли вы отдыхать? Ответить на этот вопрос вам поможет тест. Согласны ли вы с утверждением:

**1. Если работа интересная, то отпуск не нужен.**

да - 4  
нет - 0

**2. Отпуск нужен для того, чтобы восстановить утраченную форму.**

да - 2  
нет - 0

**3. Отпуск совершенно лишнее, но приятное занятие.**

да - 2  
нет - 0

**4. Дома я никогда не думаю о работе.**

да - 0  
нет - 2

**5. Я планирую дома свой предстоящий день или обдумываю события сегодняшнего дня.**

да - 2  
нет - 0

**6. Я не могу уснуть или просыпаюсь ночью, думая о работе.**

да - 6  
нет - 0

**7. После выходных я всегда прихожу в норму.**

да - 0  
нет - 4

**8. У меня не бывает выходных.**

да - 6  
нет - 0

**9. В любой день я могу найти час для абсолютного безделья.**

да - 0  
нет - 2

**10. Я не прощаю себе ошибок.**

да - 4  
нет - 0

**11. Любая моя ошибка долго выводит меня из равновесия.**

да - 4  
нет - 0

**12. Я делаю выводы из ошибок и больше их не повторяю.**

да - 0  
нет - 4

**Если вы набрали 0 - 10**

**очков**, то с вами все в порядке, вы умеете отдыхать и расслабляться после работы. Вы в меру трудолюбивы, но трудоголиком вас не назовешь. И это в общем-то нормально. Всегда необходимо помнить, что кроме работы в жизни есть много других, не менее важных вещей.

**12 - 26 очков.** У вас иногда возникают сложности с тем, чтобы привести себя в норму. Постарайтесь пересмотреть свое отношение к отдыху и работе. Не стоит забывать, что человек создан не только для того, чтобы работать, но и для того, чтобы получать удовольствие, пользуясь результатами своего труда.

**28 - 42 очка.** У вас серьезные проблемы. Вам сложно восстановиться после напряженной работы. Если вы и далее будете исповедовать такой подход к жизни, то вам грозят большие неприятности со здоровьем. Подумайте, может быть, стоит немедленно пойти в отпуск?

**Вячеслав ГУСЕВ,**  
врач-психотерапевт.

**ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ**  
**Не простой, а увеличенный!**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который с этого номера вырос и составляет теперь **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - **десять читателей**, которым достанутся призы уже по **150 рублей**.



**Любовь Григорьевна ТРУКТАНОВА** с мужем

каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 5 августа 1998 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

*А теперь подведем итоги.*

После розыгрыша анкет из 9-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Зоя Ефимовна**



**Семья САПОЗЖИКОВЫХ**



**Любовь РОСТОВЦЕВА** с дочкой Катей

Только одно условие - анкета из



**Марина Михайловна ВАРАКСИНА**

**АЕТОВА** из Москвы, **Марина Михайловна ВАРАКСИНА** из пос. Уруссу, Татария, **Ирина Николаевна КУРЗАНЦЕВА** из с. Бересток Брянской области, **Наталья Викторовна МАКСИМОВА** из Уфы, **Наталья Геннадьевна МЕРЗЛИКИНА** из г. Прокопьевск Кемеровской области, **Наталья Ивановна НИКИТИНА** из г. Дзержинск Нижегородской области, **Любовь Сергеевна РОСТОВЦЕВА** из пос. Сосьва Свердловской области, **Борис Вячеславович САПЦОВ** из Пензы, **Лилия Петровна СВИНОГОНОВА** из г. Горняк Алтайского края и **Любовь Григорьевна ТРУКТАНОВА** из г. Елань Волгоградской области.

**"Друг дома" № 13**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый** (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **05.08.98 г.**



В кругу  
семьи

КОСА  
КАМЕНЬ...

Никто не станет отрицать, что полноценная семья невозможна без близких, эмоциональных отношений между супругами. А те, в свою очередь, невозможны, если между супругами нет взаимопонимания. Взаимопонимание - это не только одинаковые взгляды на жизнь, но и умение договориться друг с другом, понять точку зрения другого человека, желание сотрудничать и вместе идти в одном направлении. Супруги либо вступают в диалог и спокойно решают все проблемы, либо, как правило, постоянно конфликтуют.

- Когда мы встречались с Сергеем, - рассказывает 25-летняя Ольга, - все вроде было нормально. Я на него просто нарадоваться не могла - заботливый, добрый, щедрый. Но стоило нам пожениться, как Сережу будто подменили. Он стал каким-то мелочным, скупым. То я слишком дорогое мясо купила, то истратила слишком много денег на косметику... И ладно бы мы были стеснены в средствах - ничего подобного! Просто у любимого оказался такой характер - мама растила его без отца, они на всем сэкономили. У меня же в семье все было наоборот: если приходили гости - все лучшее тут же выставлялось на стол, к праздникам покупались дорогие подарки для всех членов семьи, а если покупались какие-то продукты или вещи - то, исходя из средств, конечно, выбиралось самое лучшее. Я пыталась поговорить с мужем, в чем-то готова была уступить, но получилось только хуже: Сергей стал вести

себя не общительный, люблю ходить в гости, в театры, в походы. Его же из дома не вытащишь. Сначала я пробовала его уговаривать, но наткнулась на полное непонимание: тебе что, со мной плохо? Почему ты все время норовишь убежать от меня? И вообще, какие могут быть подруги и развлечения, когда теперь у тебя есть муж? Я пробовала пересилить себя, отказаться от любимых увлечений. Прошел месяц, другой, у меня стало портиться настроение, я нередко срывалась на мужа, пропал интерес к делам. Да и выглядеть стала гораздо хуже... Он, заметив неладное, сам вернулся к этому разговору. И мы с ним пришли к компромиссу: раз в неделю я хожу в гости или театр, а он подъезжает к концу и забирает меня оттуда. Такая ситуация устроила нас обоих, и наша жизнь постепенно наладилась. Самое интересное, что и ему понравились "выходы в свет", и он стал составлять мне компанию...

Второй путь - сотрудничество. В сотрудничестве всегда выигрывают обе стороны, потому что и та, и другая удовлетворяют свои потребности. Для того чтобы разрешить конфликтную ситуацию не в ущерб кому-либо, вы действуете обязательно совместно. При этом изначально не отвергая желаний партнера, по принципу: я хочу выиграть, но не хочу, чтобы ты проигрывал... Для этого выясните подлинные причины или мотивы, которые движут вашим супругом и вами. Посмотрите, насколько сильно они не состыковываются. Вы обязательно найдете общие точки соприкосновения. Исходя из этого, придумайте (только обяза-

Пришло лето, наступили каникулы, и казалось бы, ни о каких занятиях и речи быть не может. Но для того чтобы узнать что-то новое или закрепить пройденный материал, совсем не обязательно весь день корпеть над учебниками. Ведь многие необходимые навыки ребенок может получить во время игры. А задача родителей только помочь детям освоить правила новых игр. Например, тех, которые предлагает в своих "Веселых учебниках русского языка" наш постоянный автор Татьяна РИК.

## ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ!

Наверное, многие знают такую игру, как "Съедобное - несъедобное". Водящий бросает игрокам мячик и называет какое-нибудь существительное. Если это съедобный предмет, его надо поймать - "съесть", если нет - ловить не надо, а то получится, что кто-то "съел" табуретку. Те, кто правильно поймал мяч, переходят на 1 шаг вперед, а "глотатели табуреток" остаются на прежнем месте.

Для первоклашек, которые уже узнали в школе, что предметы бывают одушевленными и неодушевленными, можно усовершенствовать эту игру, предложив ловить им "кисок", "зайцев", "ежиков" и другие только одушевленные предметы.

А эта игра называется "Светофорчик". Она поможет малышам запомнить, что цвета в русском языке чаще всего называ-

ются словами-прилагательными.

На асфальте чертят две линии в нескольких метрах друг от друга (примерно на таком расстоянии, на каком играют в вышибалы). Все играющие стоят у одной черты (на одной стороне "улицы"). Им нужно перейти на другую, но в середине стоит водящий - "светофор", который никого не пускает. Но он называет какой-нибудь цвет, например фиолетовый. И тогда на другую сторону спокойно может перейти тот, у кого такой цвет встречается в одежде. Он, кстати, может перевести с собой друзей, но они должны держаться рукой за этот цветной кусочек. Те же, у кого такого цвета нет, могут попробовать перебежать "улицу". Но если "светофорчик" кого-нибудь поймает, то ему придется стать водящим.

А если на улице дождик и

прогулка отменяется, можно предложить малышам игру "Зоопарк", а заодно и повторить тему "Глаголы". Представьте, что вы пришли на экскурсию, а все звери спрятались в своих клетках. Но ведь вы знаете, что каждое животное умеет делать, и поэтому сразу догадаетесь, кто в какой клетке живет.

Ведущий называет глагол-действие, а игроки должны угадать зверя, который выполняет эти действия. Например, зверь № 1: каркает, летает, ворует все блестящее. Зверь № 2: шипит, ползает, извивается. Зверь № 3: хрюкает, чавкает, валяется в грязи. Тот, кто первым угадал, что это за животное, становится новым водящим.

С помощью игры "Фея и Колдунья" можно вспомнить тему "Имя прилагательное". Играть в нее можно вдвоем - один человек будет Феей, другой - Колдуньей - или двумя командами - команда фей против команды колдуний. Фея рассказывает, какими бы она хотела видеть всех детей на свете: славными, здоровыми, веселыми... А Колдунья стремится, чтобы дети были злыми, чумазыми, жадными. Побеждает тот, кто придумает больше прилагательных.

А вот еще одна игра - "Мозаика". Тоже на повторение прилагательных. Она требует небольшой предварительной подготовки. Сначала кто-нибудь из взрослых собирает прилагательные





были стеснены в средствах - ничего подобного! Просто у любимого оказался такой характер - мама растила его без отца, они на всем сэкономили. У меня же в семье все было наоборот: если приходили гости - все лучшее тут же выставлялось на стол, к праздникам покупались дорогие подарки для всех членов семьи, а если покупались какие-то продукты или вещи - то, исходя из средств, конечно, выбиралось самое лучшее. Я пыталась поговорить с мужем, в чем-то готова была уступить, но получилось только хуже: Сергей стал вести список наших расходов и заставлял меня отчитываться буквально за каждую копейку... В наших отношениях поселилось прочное непонимание, которое со временем, увы, только усиливается.

Трудности обычно возникают в том случае, когда люди не готовы встать на позицию другого человека, понять его точку зрения. Но диктатом и запретами семью не сплотишь и не удержишь и уж тем более не улучшишь отношения. Если начались ссоры и конфликты, которые никак не решаются, недалеко и до развода.

Что же делать? Для начала поймите, что ваш избранник вовсе не должен жить так, как хотите и решите вы. Но, с другой стороны, вы тоже живете вовсе не для того, чтобы оправдывать его ожидания. И порой пытаюсь достигнуть мира любой ценой, мы, приспособившись и делая то, что нам не нравится, тем самым начинаем разрушать себя.

Существует два конструктивных способа выйти из подобных конфликтов. Первый - путь компромисса: я немного уступлю в своих интересах, удовлетворю их частично. Но и ты тоже сделай это... Вот как решили подобную проблему мои знакомые.

- Я, - рассказывает Наталья, - столкнулась с тем, что мой муж Дима оказался страшным домоседом. Я же - человек достаточ-

му что и та, и другая удовлетворяют свои потребности. Для того чтобы разрешить конфликтную ситуацию не в ущерб кому-либо вы действуете обязательно совместно. При этом изначально не отвергая желаний партнера, по принципу: я хочу выиграть, но не хочу, чтобы ты проигрывал... Для этого выясните подлинные причины или мотивы, которые движут вашим супругом и вами. Посмотрите, насколько сильно они не сосыкаются. Вы обязательно найдете общие точки соприкосновения. Исходя из этого, придумайте (только обязательно вместе!) как можно больше вариантов, которые бы устраивали вас обоих, и выберите подходящий.

К примеру, мои соседи Коля и Вика постоянно ругались. Она упрекала его, что он плохой отец, совершенно не уделяет времени ребенку. А он ее - что она плохая мать, да к тому же ленивая: сидит, видите ли, дома с малышом, еще и по вечерам пытается подкинуть его уставшему после работы мужу. К чему бы привел конфликт, неизвестно - и он, и она уже начинали тихо ненавидеть друг друга. Но однажды вечером они сели и попытались его решить. Выяснилось, что на самом деле Виккины придирки из-за того, что она психологически и эмоционально очень сильно уставала, будучи с малышом 24 часа в сутки, и ей хотелось отдохнуть. Того же хотелось и Коле, потому что его тоже утомляла работа. Выяснив основные взаимные потребности, они не стали обзывать друг друга, как раньше, а придумали несколько альтернатив: можно было бы нанять няню на несколько дней в неделю, иногда отвозить ребенка к бабушке, живущей неподалеку, или водить его к соседке, живущей напротив и обожающей маленьких детей. Они выбрали последний вариант, договорились с соседкой, и мир в семье воцарился.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.



колдуний. Фея рассказывает, какими бы она хотела видеть всех детей на свете: славными, здоровыми, веселыми... А Колдунья стремится, чтобы дети были злобными, чумазыми, жадными. Побеждает тот, кто придумает больше прилагательных.

А вот еще одна игра - "Мозаика". Тоже на повторение прилагательных. Она требует небольшой предварительной подготовки. Сначала кто-нибудь из взрослых собирает прилагательные для мозаики и пишет их на бумаге. Голубой, клетчатый, умный, квадратный, фиолетовый, смешной, добрый, крылатый, полосатый и так далее. А дальше - сказка, в которой прилагательных вовсе нет, а есть пропуски, которые игроки могут заполнить любыми прилагательными из мозаики. Сказка может быть такой: "На ... планете жили ... человечки, у них были ... глаза, ... волосы, ... уши. Зато очень ... характер" и так далее.

У кого-то получится - "на пушистой полосатой планете", у другого - "на горячей каменной планете", у третьего - "на квадратной фиолетовой планете". Так из одной сказки может получиться много самых разных вариантов, которые потом хорошо бы прочитать вслух и сравнить, у кого что вышло.

**Насколько вы подходите друг другу? Согласитесь, это отнюдь не праздный вопрос. Он волнует как молодых людей, так и их близких. Этот тест как раз для тех, кто собирается вступить в брак. Отвечайте на вопросы только "да" или "нет". За ответ "да" - 5 очков, за "нет" - 0.**

**1. Находятся ли знаки Зодиака ваш и вашего партнера в одной и той же группе?**

- **Вода** (Рак: 22 июня - 22 июля, Рыбы: 21 февраля - 20 марта, Скорпион: 24 октября - 22 ноября);

- **Огонь** (Овен: 21 марта - 20 апреля, Стрелец: 23 ноября - 21 декабря, Лев: 23 июля - 23 августа);

- **Воздух** (Близнецы: 21 мая - 21 июня, Весы: 24 сентября - 23 октября, Водолей: 21 января - 20 февраля);

- **Земля** (Телец: 21 апреля - 20 мая, Дева: 24 августа - 23 сентября, Козерог: 22 декабря - 20 января);

**2. Любите ли вы развлекаться?**

**3. Всегда ли супруги должны отдыхать вместе?**

**4. После брака должны ли супруги распрощаться с друзьями противоположного пола?**

**5. Ваши родители живут в согласии?**

**6. У вас были хорошие отношения с матерью (вопрос для жениха), с отцом (вопрос для невесты)?**

**7. По-вашему, главная цель супружества:**

а) дети и забота о них;

б) материальное положение;

в) хорошая атмосфера, взаимопонимание.

(Если ответы на этот вопрос совпадают, запишите себе 5 очков.)

**А теперь отдельно друг от друга подсчитайте очки и сравните свои результаты.**

**Если разница в 5-10 очков** - ваш союз может быть вполне удачным. Он позволит вам полностью удовлетворять ваши интересы, запросы. В вашей семье, скорее всего, будет царить теплая атмосфера.

**Разница в 15-25 очков.** В вашей семье могут возникать проблемы из-за различия в ваших запросах и желаниях. Это в конце концов может привести и к охлаждению. Но, поверьте, положение вовсе не безнадежно! Вы еще можете решить или, по крайней мере, смягчить ваши будущие проблемы.

**Если разница более чем в 25 очков** - нужно признать, что у вас очень разные взгляды на жизнь. Чтобы ваша семья сохранилась, вам придется идти на взаимные уступки. Вам следует как можно более терпимо относиться друг к другу.

Подготовил Валерий МИРОНОВ.

**ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ**

**ДРУГ ДОМА**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Если Вы хотите без проблем купить "Друга для жизни" обращайтесь по телефону (812) 114-43-10.

Телефон: (812) 114-43-10.



Когда мама девятилетнего Кирилла снова вышла замуж и всей семьей они переехали в другой город, никто и не догадывался, что отец у него - неродной.

## МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ

Новый папа с Кириллом играл, гулял, помогал ему делать уроки и ходил в школу на родительские собрания. В то же время старался не баловать ребенка, чтобы "человеком вырос". Мать во всем с отчимом соглашалась: она была рада, что у сына теперь нормальный папа (родной-то часто бывал пьян, да и дома не всегда ночевал). Случалось, что Кирюша на отчима обижался - ну так в семье ведь всякое бывает: надо же ребенка и за "тройку" пожурить, и от телевизора прогнать, когда спать пора...

И вдруг, когда Кириллу было 13, из-за пустяка он нагрубил родителям, а потом исчез. Отыскивали его на вокзале. Оказалось, что сначала Кирилл хотел уехать к отцу, но не решился: мать не раз говорила, что он ему не нужен. Тогда решил отправиться к бабушке, которая любила его.

Конец у этой истории грустный: отчим не простил Кириллу "измены" и лишил его своего расположения. А мать решила, что виновата сама, поэтому что всю свою любовь отдала мужу, а сыну ничего уже не осталось.

Ровеснице Кирилла Лиле тоже не хватило духу отправиться на поиски отца (а вдруг прогонит?...), зато однажды она неприятно удивила маму. Та решила прочесть сочинение, за которое дочке поставили "пять", и увидела заглавие: "Мой папа". А дальше - рассказ о том, какой он замечательный, как ходили с ним в поход, как разводили рыбок в аквариуме и как он угощал ее подружек чаем с...

значит сдать экзамен на родительскую мудрость.

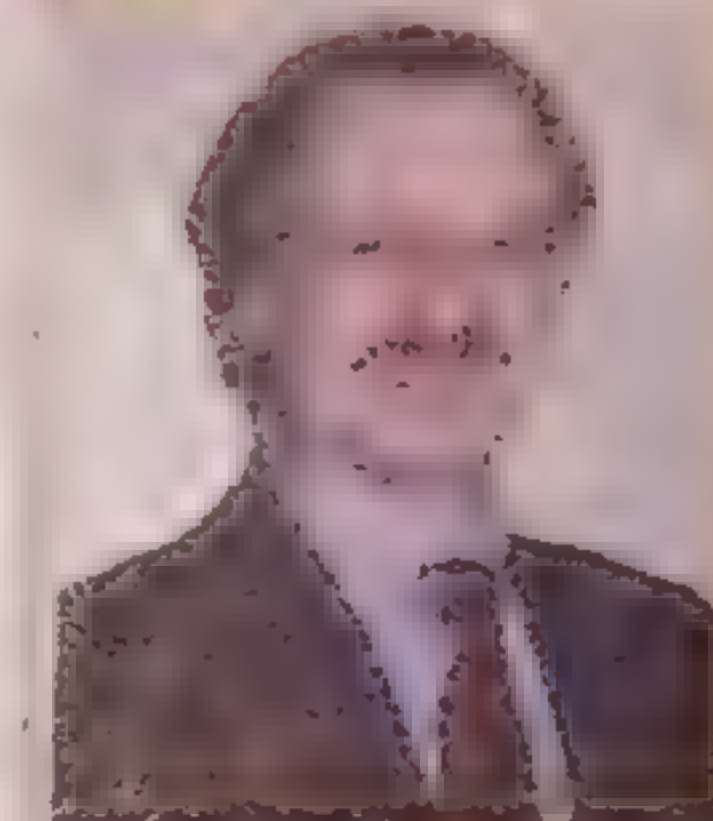
Когда жена говорит неродному сыну: мол, не мешай дочке (ее родной) уроки делать, то мальчик делает вывод: он здесь лишний. Уж лучше бы это сказал отец. Впрочем, можно просто переключить внимание ребенка на что-то другое - скажем, попросить помочь в хлопотах вокруг общего стола. Именно так заведено, например, в семье моих знакомых, где растут двое сыновей: один - мамин, другой - общий. Поначалу первый принял отчима в штыки, тем более что именно мама ушла от его собственного папы, который, по крайней мере - на словах, сына отдавать не хотел. Правда, отцовский пыл у него скоро угас, но мальчик все равно сторонился отчима. И тогда отчим решил не замечать за мальчиком ничего плохого. Есть повод - похвалит, но педагогические внушения оставлял матери. Так продолжалось несколько лет, пока однажды пасынок не стерпел: мол, тебе до меня и дела нет, своего ребенка ругаешь даже по пустякам, а я будто и не существую вовсе...

И тогда отчим высказал все. Припомнил даже давние "подвиги": как мальчишка загулял до полуночи, и все испереживались, как стащил перочинный ножик и свалил вину на соседа, как разбил полсервиза и даже не извинился... И что же? Чем дольше отчим говорил, тем счастливее делалось лицо мальчика: "Так ты, оказывается, все замечал и все помнишь! Значит, мне только казалось, что тебе до меня дела нет?" Вот так получив словесную треп-

## В ПОСТЕЛИ С МЕЛАНХОЛИКОМ

Я собираюсь замуж, но мы с женихом совершенно разные по характеру. В принципе я уступаю ему во всем. Но как это будет выглядеть в постели?..

Алла.  
Саратов.



Юрий  
ПРОКОПЕНКО,  
врач-  
сексолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома".

Известно, что еще Гиппократ разделял людей по характеру на холериков (быстро возбуждаются и так же быстро остывают), сангвиников (легки на подъем, спокойно делают свое дело, невзирая ни на что), меланхоликов (дело знают, но постоянно сомневаются) и флегматиков (невозмутимые, идущие вперед, как танк).

Характер складывается на основе врожденных особенностей нервной системы, но под влиянием внешних обстоятельств и воспитания. Он формируется к 3-5 годам, но способен значительно изменяться в будущем. Поэтому в чистом виде типы характера встречаются редко. Обычно можно говорить о смешении разных типов и преобладании реакций того или другого характера.

С характером нужно считаться и дома, и на работе. Сделать из меланхолика рекламного агента так же невозможно, как усадить холерика за анализ бухгалтерских отчетов последнего десятилетия. Конечно, попробовать можно, но успехов в такой не соответствующей им работе эти люди не добьются. Мало того, необходимость постоянно напрягаться, идти против своей натуры может в кратчайшие сроки привести к невротическим расстройствам и у того, и у другого.

То же самое и в быту. Холерик по первому призыву жены выкинет мебель и сорвет со стен обои, готовясь к ремонту, но на дальнейшие подвиги его придется долго раскачивать. Любое дело холерик совершает приступами, между которыми могут быть очень длительные перерывы.

Меланхолика прилетит, долгие...

то закономерности повторяются и здесь. Холерик склонен к быстрому совершению акта, практически без подготовки, просто под влиянием сиюсекундного возбуждения, причем нередко с присутствием ему, как представителю данного типа характера, ускоренным семяизвержением.

У меланхолика нередко вырабатывается строго определенный план развития коитуса, и малейшее отклонение от этой последовательности выбивает мужчину из колеи, не позволяя совершить сношение или затягивая его.

Флегматик порой совершенно искренне не понимает затруднений партнерши. Для него близость, начавшись, не может быть прервана ни плачем ребенка, ни стуком в дверь, а отвлечение женщины на посторонние звуки он воспринимает то ли как каприз, то ли как признак психических (не самых лучших) качеств.

Сангвиник, пожалуй, самый лучший партнер в постели: он достаточно отзывчив на изменение ситуации и запрашивать или усилить свои действия, придавать большое значение удовлетворению женщины.

Вопреки определенному мнению, ни один тип характера не склонен к сексуальным извращениям или расстройствам. Но в то же время у людей разного темперамента извращения и нарушения встречаются практически с одинаковой частотой. Большинство нарушений в интимной сфере...



Конеч у этой истории устный: отчим не простил Кириллу "измены" и лишил его своего расположения. А мать решила, что виновата сама, потому что всю свою любовь отдала мужу, а сыну ничего уже не осталось. Родословица Кирилла была тоже не хватило духу отправиться на поиски отца (а вдруг прогонит?..), зато однажды она неприятно удивила маму. Та решила прочесть сочинение, за которое дочке поставили "пять", и увидела заглавие: "Мой папа". А дальше - рассказ о том, какой он замечательный, как ходили с ним в поход, как разводили рыбок в аквариуме и как он угощал ее подружек чаем с вареньем. А ведь мама была уверена, что дочь забыла отца.

Напрасно взрослые думают, что детские воспоминания недолговечны. Но даже если и воспоминаний нет, все равно родители остаются положительными образами в сознании детей. Те из них, кто ни разу не видел отца, часто вглядываются в лица знакомых мужчин, надеясь увидеть похожие черты. Или настойчиво допытываются: кто же он?

Дети обычно не ругают родителей, даже если есть за что. Например, мама Даши никогда не бывает трезвой, дочку бьет, а та всем рассказывает, что мама у нее красивая, хорошо училась в школе, умеет петь и играть на гитаре... Наверное, такие же чувства испытывает к своим родителям и безрукий мальчик, от которого отказались родители. Он их не помнит, но говорит с телеэкрана: "Я хочу, чтобы папа и мама увидели, как много я уже умею, и чтобы взяли меня к себе".

Только маленькие дети могут повторять за обиженной мамой, что папа - нехороший человек. Как только они становятся способными думать самостоятельно, их точка зрения часто меняется на противоположную. Мама Кирилла, конечно, старалась, чтобы было все хорошо, но не учла одну важную закономерность: если в семье, где все дети - родные, благополучие определяется отношениями между родителями, то в семьях с неродными детьми - отношением к неродному ребенку. Последнему легко почувствовать себя нелюбимым даже из-за пустяка. Прибавьте к этому отсутствие жизненной опыта и подростковые проблемы, когда многое выглядит словно в кризисном зеркале, - и получите серьезный конфликт. Преодолеть его -

матери. Так продолжалось несколько лет, пока однажды пасынок не стерпел: мол, тебе до меня и дела нет, своего ребенка ругаешь даже по пустякам, а я будто и не существую вовсе...

И тогда отчим указал все. Припомнил даже давние "подвиги": как мальчишка загулял до полуночи, и все испереживались, как стащил перочинный ножик и свалил вину на соседа, как разбил полсервиза и даже не извинился. И что же? Чем дальше отчим говорил, тем счастливее делалось лицо мальчика. Так ты, оказывается, все замечал и все помнишь! Значит, мне только казалось, что тебе до меня дела нет? Вот так, получив словесную трепку, парень поверил, что отчим любит его.

Но вспомним фольклор, в сказках почему-то всегда фигурирует злая мачеха, ее дочка и падчерица, зато не бывает ни отчима, ни пасынков. Дело в том, что вдовцы, если у них были сыновья, обычно не женились. А если у мужчины (в сказках - у старика) была только дочь, то и рук рабочих не хватало, и девочке женское воспитание требовалось. Мачеха приводила своих детей, потом появлялись еще, а всех растить трудно, и начинались конфликты.

Сейчас же все по-другому. Ребенок, как правило, остается с мамой, и значит, именно мужчина одинок. А мать - даже если у нее нет мужа - никакая не одиночка, у нее-то как раз ребенок есть. Но если, поженившись, взрослые будут стремиться строить отношения в первую очередь между собой, а не с чужим ребенком, - добра не жди. Конечно, идти на поводу у малолетнего баловня не нужно, но быть внимательным к его чувствам и интересам - обязательно. Иначе и весь семейный лад окажется под угрозой. И еще. Исследования показывают, что если неродному ребенку навязывают некий стиль отношений - например, требуют называть отчима папой (если это не происходит само собой) или брать фамилию отчима против воли ребенка, то вероятность конфликта в подростковом возрасте многократно возрастает. Так и случилось с Кириллом. Но и после побега в его семье еще не все было потеряно - только бы родители не стали делать из мальчика виноватого, а дали ему почувствовать, что любят его. Ведь именно в этом и сомневаются наши неродные дети.

Ольга КРУШЕЛЬНИЦКАЯ,  
психолог.

можно, как усидит холерик за диктацией бухгалтерских отчетов... десятилетия. Кто он, этот холерик? Но, но успехов в такой работе не будет. Малое того, необходимо, чтобы холерик мог в кратчайшие сроки привести к невротическим расстройствам и у того, и у другого.

То же самое и в быту. Холерик по первому призыву жены выкинет мебель и сорвет со стен обои, готовясь к ремонту, но на дальнейшие подвиги его придется долго раскачивать. Любое дело холерик совершает приступами, между которыми могут быть очень длительные перерывы.

Меланхолика придется долго убеждать, что новое расположение мебели будет гораздо лучше, чем имеющееся, но, и переставив диван и стулья, меланхолик будет долго вспоминать и сравнивать.

Флегматику требуется весомый довод в пользу поступка, но, убедившись в полезности происходящего, флегматик будет вкладывать все силы, даже если это уже никому не нужно.

Сангвиник быстро проникается новыми идеями, легко включается в дело и делает его в рамках поставленной задачи. При этом сангвиник достаточно трезво оценивает ситуацию и никогда не станет упорствовать, если ситуация изменилась и дело оказалось ненужным. Он переключится на нечто новое.

Все характеры уживаются друг с другом, не уживаются люди. Вместо того чтобы создать для человека с определенным типом характера соответствующую обстановку, в которой он смог бы наилучшим образом проявить себя, от него могут начать требовать чего-то совершенно иного. Он и рад бы, да не может. Это невротизирует самого человека, ведет к конфликтам в семье, ухудшению отношений - как общих, так и интимных.

Поэтому, даже немного разбираясь в качествах своего супруга, лучше отдать ему на откуп те домашние дела, к выполнению которых он имеет естественную склонность, а не пытаться заставить его соответствовать ситуации, несвойственной ему от природы. Правильно распределив домашние обязанности, вы не будете уставать, нервничать и опаздывать.

Конечно, вы знаете поговорку, что противоположности притягиваются. Это хорошее притяжение, поскольку в результате оказывается, что в паре есть кто-то скорый на решения, а кто-то - обдумывающий проблему, кто-то наводящий порядок в доме, а кто-то - ведающий "внешней политикой", и так далее. Словом, есть кому выполнять все виды деятельности.

Что касается интимных отношений,

принимает то ли как каприз, то ли как психический (не самых лучших) каприз.

Сангвиник, пожалуй, самый лучший партнер в постели: он достаточно отзывчив на изменения ситуации и эмпатичен, может вовремя прийти к вам или усилить свои действия, придает большое значение удовлетворению женщины.

Вопреки определенному мнению, ни один тип характера не склонен к сексуальным извращениям или расстройствам. Но в то же время у людей разного темперамента извращения и нарушения встречаются практически с одинаковой частотой. Большинство нарушений в интимной сфере связаны с воспитанием и сексуальными неудачами в более взрослом возрасте. Поэтому вновь хочу повторить, что человека лучше использовать по прямому назначению, а не заставлять его выполнять трюки, ему не свойственные.

Ваш муж холерик? Поэкспериментировать и найдите ту манеру поведения, которая будет зажигать его в нужное вам время. Сумейте увлечь его самой идеей петтинга - и он будет с полной отдачей делать для вас все самое лучшее, пока вы сможете поддерживать в нем интерес к такому поведению.

Привейте меланхолика тот план интимной встречи, который нравится вам, а если вы более склонны к разнообразию, внушите мужу, что из его неисчерпаемого арсенала ласк вы будете выбирать самые-самые, которые необходимы именно сегодня. При этом меланхолик должен знать, что происходит не нечто новое, а лишь отдельные выборки из давно известного.

Приучите флегматика, что ваша интимная встреча может проходить как бы "в рассрочку", что вовсе не обязательно до конца за один прием. Прерываясь и вновь продолжая ласки чуть-чуть поновому, вы будете вести мужа за собой, подчиняя вашим желаниям, которые он будет выполнять с присущим старанием. Словом, ищите, трудитесь на себя, чтобы получить отдачу!

Не надо только самой женщине быть неизменной. Изменяя партнера, вы меняетесь тоже, вы оба приспособливаетесь друг к другу, проникаете друг в друга, сливаетесь друг с другом. Это замечательно.

секрет  
для двоих



**За здоровье  
и красоту**

# КОВАРНАЯ НЕВИДИМКА

## Почему повысилось давление?

Все было, как всегда. Зарядка, легкая пробежка в соседнем сквере, езда в переполненном транспорте, работа допоздна, сигареты вместо обеда. Постоянная нехватка времени – спешка. И вдруг... острая боль в затылке, головокружение и ощущение, что земля уходит из-под ног...

- Тем и коварно это заболевание, что сперва никак не проявляется, - начинает нашу беседу кандидат медицинских наук врач-кардиолог **Дмитрий Зотов**. - Обусловленное хроническим нервно-психическим переутомлением центральной нервной системы, другими сопутствующими болезнями (например, почек, эндокринной системы), избыточным весом, курением, наследственностью, оно дает о себе знать, как правило, к 35-45 годам. Однако при отношении между верхним и нижним показателями артериального давления 160 на 90-95 миллиметров ртутного столба - это так называемая пограничная гипертония, рано еще говорить о гипертонической болезни.

- Значит, при внезапном повышении артериального давления из-за житейских и производственных неприятностей не следует паниковать?

- Вот именно. Прежде всего необходимо время от времени измерять артериальное давление, не принимать никаких лекарств, не проконсультировавшись с врачом-кардиологом. Иногда достаточно хорошенько выспаться и отдохнуть, чтобы давление нормализовалось. Если этого окажется недостаточно, значит, нужно изменить привычный образ жизни: избегать эмоциональных стрессов, сократить потребление соли, сбросить лишний вес, избавиться от вредных привычек. Такая

ложительные результаты.

- А те люди, у которых впервые повысилось артериальное давление до 180-200 на 90-100, тоже не должны принимать лекарств?

- Такие высокие показатели - тревожный сигнал. Вместе с тем не следует сразу хвататься за таблетки. Только врач может решить, начинать или не начинать лечение.

Необходимо помнить, что стойкие гипертоники, у которых верхнее артериальное давление зашкаливает за 220, обречены на пожизненный прием лекарств. Зачем же спешить? Можно попытаться под наблюдением врача-кардиолога нормализовать давление за счет немедикаментозного лечения, увеличив физическую активность и выполнив указанные выше рекомендации.

- Почему смертность от нарушения мозгового кровообращения в России и Китае в четыре (!) раза выше, чем в США, хотя средний уровень артериального давления в этих странах одинаковый?

- У американских гипертоников выработана стойкая привычка самостоятельно контролировать артериальное давление, используя специальный прибор - тонометр. К сожалению, большинство наших больных ориентируются в основном на субъективные показатели самочувствия, подвергая свое здоровье, а то и жизнь серьезному риску.

В настоящее время в апте-

риального давления, в том числе электронные, полуавтоматические и автоматические, достаточно точные и простые в обращении. Не измеряя давление ежедневно, утром и вечером, как определить, насколько эффективен тот или иной препарат? В какой день нужно уменьшить или, наоборот, увеличить его дозу? Такому самоконтролю, основанному не на субъективных ощущениях, а на объективных показателях прибора, пациента должен научить лечащий врач.

В некоторых поликлиниках уже имеются аппараты суточного измерения артериального давления. В ночные и ранние утренние часы гипертоники особенно уязвимы: именно в это время происходит большинство инсультов и инфарктов. Этот же метод исследования дает возможность проследить, как в течение суток оно меняется. И самое главное - ответить на вопрос, является ли человек стойким гипертоником и в какой дозировке назначать ему лекарства.

- Почему европейские кардиологи отказались от применения такого популярного у наших гипертоников препарата, как клофелин?

- Из-за его краткосрочного действия - всего четыре-пять часов. Кроме того, он вызывает побочные явления: депрессию, сонливость, накопление влаги в организме, отеки. Вместе с тем клофелин, как и адельфан и трирезид, - дешевые препараты и поэтому популярны многим

жителям таких новейших препаратов, как энап, эднит и других этого же класса?

- Они незаменимы при стойком артериальном давлении из-за срока действия - от 12 до 24 часов, что немаловажно для молодых и работающих людей: они уверены в надежной защите. Эти препараты удобны и для пожилых больных, нередко забывающих о приеме лекарств. Главное - они улучшают работу сердца, уменьшают образование в крови веществ, которые сужают сосуды.

- Как долго можно принимать такие препараты?

- Лечение гипертонии любыми препаратами должно быть непрерывным и продолжаться годами. Однако даже к идеально подобранному лекарству организм со временем привыкает, и оно становится менее эффективным. Трагедии в этом нет. Нужно обратиться к лечащему врачу, который и определит, стоит ли увеличить дозу или лучше назначить другой, более эффективный препарат.

Людьми пожилого возраста, страдающим склеротическим

гипертонией, обычно назначаются минимальные дозы лекарств. Им для ежедневного приема показаны мочегонные препараты, нормализующие уровень артериального давления: индапамид, арифон, индап.

- При внезапном повышении артериального давления какие лекарства помогут гипертонику его снизить?

- Это так называемые средства экстренной помощи - коринфар, фенигидин, кордафен. Таблетку нужно разгрызть и положить под язык. Спокойно полежать. Минут через десять-пятнадцать, иногда - полчаса давление должно снизиться. Тучным людям рекомендуется одновременно принять мочегонное, а эмоционально неуравновешенным, легко возбудимым, с учащенным сердцебиением - анаприлин. Но только лечащий врач-кардиолог должен назначить, какой из указанных препаратов показан каждому пациенту в отдельности с учетом его индивидуальных особенностей.

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.  
Санкт-Петербург.





- Вот именно. Прежде всего необходимо время от времени измерять артериальное давление, не принимать никаких лекарств, не проконсультировавшись с врачом-кардиологом. Иногда достаточно хорошенько выспаться и отдохнуть, чтобы давление нормализовалось. Если этого окажется недостаточно, значит, нужно изменить привычный образ жизни: избегать эмоциональных стрессов, ограничить потребление соли, сбросить лишний вес, избавиться от вредных привычек. Такая немедикаментозная терапия в большинстве случаев дает по-

в США, хотя средний уровень артериального давления в этих странах одинаковый?

- У американских гипертоников выработана стойкая привычка самостоятельно контролировать артериальное давление, используя специальный прибор - тонометр. К сожалению, большинство наших больных ориентируются в основном на субъективные показатели самочувствия, подвергая свое здоровье а то и жизнь серьезному риску.

В настоящее время в аптеках появились разнообразные измерительные приборы арте-

- Почему европейские кардиологи отказались от применения такого популярного у наших гипертоников препарата, как клофелин?

- Из-за его краткосрочного действия - всего четыре-пять часов. Кроме того, он вызывает побочные явления: депрессию, сонливость, накопление влаги в организме - отечность. Вместе с тем клофелин, как и адельфан и трирезид, - дешевые препараты и поэтому доступны многим больным.

- В чем преиму-

эффективный препарат...  
паста...  
ю и м...  
скле-  
роти-  
чес...

## ОТ КОЗЫ МОЛОКО

*Питательная ценность козьего молока ничуть не уступает коровьему, и вдобавок оно обладает целым рядом уникальных свойств.*

Молоко козы более совместимо с физиологическими особенностями человеческого организма, чем коровье молоко, считают американские специалисты по питанию и гигиене. Козье молоко содержит целый ряд ценных питательных веществ: кальций, фосфаты, витамины А и В, но переваривается значительно легче, чем коровье. Структура жиров и протеинов в нем максимально приближена к структуре человеческого грудного молока. Поэтому и проблем с ним значительно меньше, чем с коровьим молоком. Оно почти не вызывает аллергических реакций и расстройств пищеварения. Это объясняется тем, что люди, страдающие аллергией, обычно бывают чувствительны к протеину коровьего молока. Козье молоко содержит другую разновидность протеина, которая легче переваривается.

Согласно данным американских ученых 9 из 10 человек, страдающих аллергией на коровье молоко, без всяких осложнений переносят козье. Исследования по-

казали, что 270 детей из числа страдающих аллергической астмой при употреблении коровьего молока смогли пить козье безо всякого вреда для своего здоровья.

Многие медики и целители указывают на уникальные лечебные свойства молока домашней козы. Считается, что оно помогает при артритах и других заболеваниях суставов и кожи. По мнению ряда исследователей, благодаря высокому содержанию определенных жирных кислот козье молоко может оказаться весьма полезным против целого ряда заболеваний, включая камни в желчном пузыре, расстройства пищеварения, кисты и фибромы, детскую эпилепсию, оно также способствует рассасыванию избытков холестерина в организме.

По материалам журнала "Natural Health" подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

*По мнению врача-онколога с сорокалетней практикой Леонида Михайловича СОМОВА из Краснодара, не следует злоупотреблять траволечением.*

## ПРИМАН

- О профессоре Сокове достаточно много известно, и, кажется, все мы знаем, что над ним нельзя курить, поменьше есть жареного и жирного, налегать на витамины. И тем не менее число онкологических больных растет. В Краснодаре, увы, лидером опухолей стал рак молочной железы. Но вот что настораживает. Более 800 пациентов городского онкодиспансера, страдающие этой болезнью, и более 6000 - мастопатией, до обращения к врачу применяли мумие, проводили на себе эксперименты уринотерапии (лечение мочой), посещали фитотерапевтов и экстрасенсов.

Вся беда в том, что многие женщины, привыкшие к распространённому мнению о безвредности трав, попросту не информированы, сколь необоснованно широко применяются фитотерапевтами лекарственные растения, содержащие женские половые гормоны, крайне нежелательные в больших дозах. А это - целый короб трав, среди которых и так любимые всеми зверобой, мята, душица, ромашка, солодка, липа, спорыш, хмель, крапива, чабрец, полевой хвощ, золотой корень, чистотел и другие.

Между тем в Германии уже год как запрещено применение лекарственных средств, оказывающих канцерогенное действие. Противопоказаны такие безобидные на первый взгляд травы, как мать-и-мачеха, пастернак, уже упоминавшийся зверобой и даже инжир.

Панацеей считают также капли Береш-плюс, бальзамы Биттнера. Последние, кстати, вполне заменяет обычная ложка коньяку в чашке чая. Но задумайтесь, что это даёт? За несколько минут обманчивого покоя или непродолжительной бодрости организм платит преждевременным старением. Не слишком ли дорогое удовольствие? К тому же ингредиентами бальзама Биттнера являются померанец, солодка и вахта, как раз содержащие женские половые гормоны. Бальзам ни в коем случае не следует капать в чай женщинам, страдающим мастопатией, если они не хотят новых болей и узлообразований. Увы, такой совет позволяет дать опыт последних лет. Что касается капель Береш-плюс, в их составе - являющийся канцерогеном никель, не сулящий ничего хорошего...

Вместо фитотерапевтических экспериментов советую тратить деньги на овощи и фрукты. На столе взрослого человека всегда должны быть картошка, капуста, особенно квашеная, морковь, свекла, лук, чеснок, укроп, тыква. Не забывайте также, что опасными канцерогенами становятся в неумеренных количествах копченое мясо и колбасы, нитраты, тяжелые металлы, действие которых особенно усиливается недостатком витаминов А, С и Е.

Записала  
Наталья ИВАНОВА.



Наиболее распространенная фраза-завлекалочка, которой пользуются гиганты косметической индустрии и бесчисленные салоны красоты, как правило, звучит так: "Мы сделаем вас совершенством с головы до ног". При всей смелости подобного заявления они в чем-то правы. Ибо красота - это прежде всего гармония. Согласитесь, трудновато чувствовать себя непринужденно и раскованно, если каждый шаг в новых туфлях отдает болью в любимую мозоль.

## НОЖКА ДЛЯ ХРУСТАЛЬНОЙ ТУФЕЛЬКИ

Вообще ноги - это основа основ. Они принимают на себя тяжесть нашего тела и буквально несут нас по жизни. Красота, по идее, тоже должна начинаться именно с них.

Есть несколько общих рекомендаций, применяя которые мы существенно облегчим себе жизнь. А наплеватьское отношение к ногам рано или поздно приводит к тому, что на них грубеет кожа, появляются трещины и шишки, искривляются пальцы и отекают щиколотки. Проявляя элементарное внимание к своим ногам, мы можем свести к минимуму эти издержки цивилизации. Например, древние утверждали, что человек болеет, если нарушена его энергетическая связь с Землей. Поэтому при любых болезнях рекомендовалось ходить босиком, как бы впитывая в себя энергию Земли. Эту процедуру вполне может дополнить другая, не менее эффективная: ванна из соленой воды или прохладные ванны из отвара шалфея, ромашки, лаванды, сосны, эвкалипта, полевого хвоща. Берется по 2 столовые ложки каждого компонента на 2 литра кипятка.

Для уставших, гудящих ног очень эффективно действуют контрастные ванночки. Поставьте рядом два тазика. В один налейте холодную, в

другой горячую. Погрузите ноги в горячую воду. Из этого отвара можно делать ванночки и притирания два раза в день.

Если потение ног будет понижено чрезмерно быстро, то вполне вероятно, что вы вскоре начнете ощущать сильные головные боли. В организме все взаимосвязано.

Потливость ног сильно уменьшится, если регулярно делать ванночки из отвара смеси лаврового листа с гвоздикой.

Наверное, нет на свете человека, которому не докучали бы мозоли. И 99 человек из 100 на вопрос: "Какое средство от мозолей вы используете?" ответят: "Пластырь, который продается в аптеке". Вот другие, более эффективные средства.

Смочите ноги в холодной воде. Затем разжуйте бобы или горох и положите толстым слоем на мозоли, меняя каждые сутки.

Печеный чеснок, измельченный и смешанный со сливочным маслом или отваренный с молоком, сводит даже самые болезненные мозоли.

Смазывайте мозоль свежим млечным соком одуванчика.

Перед сном распарьте ногу, досуха вытрите и привяжите к мозоли корку лимона с мякотью.

Вымочите луковую шелуху две недели в уксусе. Наложите на мозоль слой шелухи толщиной в 1-2 мм и завяжите на всю

# И ЯГОДКА ОПЯТЬ

Как ухаживать за кожей, когда вам за 40

## ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ СОЛНЦА

Дерматологи всего мира признают, что самым лучшим способом предотвратить преждевременное старение кожи является ее защита от солнечных лучей. Когда на улице ярко светит солнце, пользуйтесь увлажняющим лосьоном, предохраняющим кожу от воздействия солнечных лучей, с уровнем защиты не менее 15 единиц.

## ПРИОБИЩАЙТЕСЬ К АЛЬФА-ГИДРОКСИДАМ

Дерматологи голосуют за мягкие лосьоны, содержащие натуральные кислоты, полученные из вина, молока, яблок, лимонов и сахарного тростника. Такие лосьоны снимают с кожи верхний слой омертвевших клеток, не вызывая при этом раздражения. Так что пользуйтесь лосьонами и очищающими средствами, содержащими альфа-гидроксиды.

## ПИТАЙТЕ ЛИЦО

Сбалансированная диета, включающая в себя ржаной хлеб, фрукты и овощи, может помочь сгладить отрицательное воздействие на кожу солнечных лучей. Врачи рекомендуют также принимать витамины, которые хоть и не разглаживают морщины, но зато помогают коже выглядеть моложе и эластичнее.

## УВЛАЖНЯЙТЕСЬ С ГОЛОВЫ ДО НОГ

Увлажняющие косметические средства не только делают вашу кожу мягкой и гладкой, но также защищают ее от грязи, содержащейся в воздухе. Отдавайте предпочтение не слишком жирным и лишь слегка ароматизированным средствам. Увлажнитель должен впитываться

ного геля не только очищает кожу от скопившейся на ней за день грязи, но и позволяет ей лучше "дышать". И помните, что, для того чтобы очистить кожу, совсем не обязательно яростно ее тереть. Ведь растирание убивает подкожные микрочастицы, поддерживающие упругость кожи. Избегайте сильнодействующих очищающих средств, так как они зачастую вызывают проблем больше, чем решают.

## СМЫВАЙТЕ ТЩАТЕЛЬНО

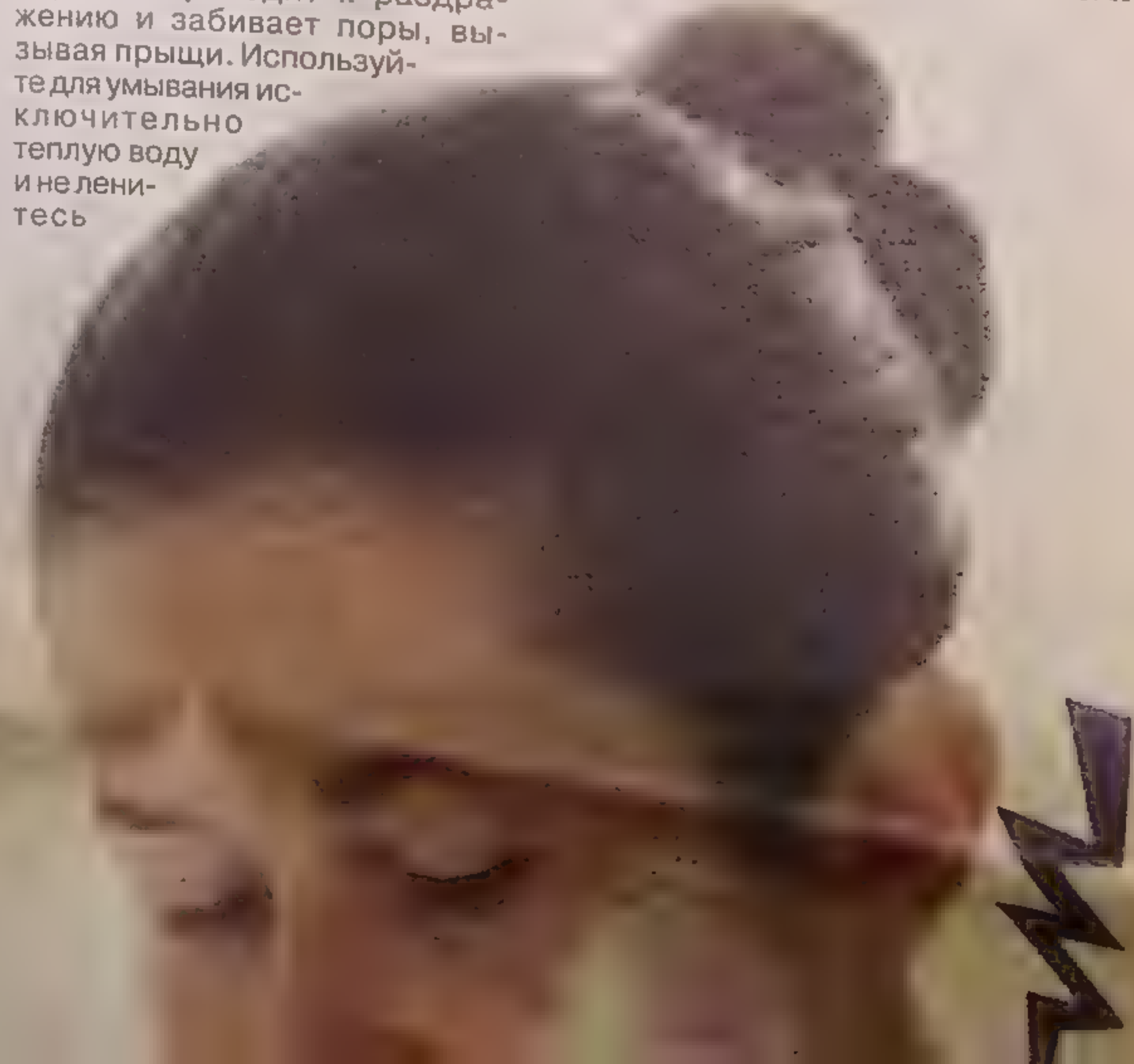
Большинство из нас при умывании недостаточно тщательно смывают с кожи мыло и очищающие средства, что нередко приводит к раздражению и забивает поры, вызывая прыщи. Используйте для умывания исключительно теплую воду и не ленитесь

лишний раз ополоснуть лицо.

## БОРЬТЕСЬ СО СТРЕССОМ

Стресс отрицательно влияет на сон и, следовательно, негативно воздействует на кожу, которая становится вялой, тусклой, приобретая некрасивый сероватый оттенок. Для борьбы со стрессом хорошо подходят занятия йогой, медитацией, физическими упражнениями и правильным, открытым подходом к жизненным проблемам.

По материалам исследований американского Центра косметологии подготовила Полина ТУРСИНА.





человек болел, болит и на его энергетическая связь с Землей. Поэтому при любых болезнях рекомендовалось ходить босиком, как бы впитывая в себя энергию Земли. Эту идею можно вполне считать эффективной: ванна из соленой воды или прохладные ванны из смеси цветов ромашки, льняного семени, зелени полевого хвоща. Берется по 2 столовые ложки каждого компонента на 2 литра кипятка.

На усталые, гудящие ноги замечательно действуют небольшие контрастные ванночки. Поставьте рядом два тазика, в один налейте холодную, в другой - умеренно горячую воду. Подержав ноги некоторое время в одном тазу, опустите их на такое же время в другой. Так повторите несколько раз. Затем разотрите ноги камфорным спиртом. Во время мытья добавит пользы массаж щеткой. Намыльте щетку и массируйте ноги снизу вверх. Только помните - тем, у кого расширенные вены, этого делать нельзя.

Большие неудобства доставляют трещины на пятках. Иногда они бывают настолько глубоки, что буквально не дают ходить. Западная косметическая индустрия предлагает от подобных неприятностей специальные кремы - например, на основе абрикосовых косточек или экзотических трав. Стоят подобные экзотические средства недешево. Но мало кто знает, что вездесущий корнеплод по имени картошка просто незаменим при этой напасти. К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до образования густой каши. В остывшую массу опустите ступни и держите 20 минут. Затем ополосните теплой водой, осторожно обрежьте кожу около трещин, а сами трещины смажьте йодом. Обязательно после процедуры разотрите ступни любым питательным кремом - до тех пор, пока он не впитается окончательно.

А если ноги потеют? Разумеется, первопричину надо искать глубже, но и с помощью косметики можно улучшить ситуацию. В эмалированную кастрюлю положите 10-20 г измельченной коры дуба, залейте стаканом воды комнатной температуры, закройте крышкой и кипятите на слабом огне 30 минут. Сняв с плиты, сразу процедите сквозь марлю, отожмите остаток коры, добавьте в отвар 200 мл кипяче-

Смочите ноги в холодной воде. Затем разжуйте бобы или горох и положите толстым слоем на мозоли, меняя каждые сутки.

Почечный чеснок, измельченный и смешанный со сливочным маслом или отваренный с молоком, сводит даже самые болезненные мозоли.

Смазывайте мозоль свежим млечным соком одуванчика.

Перед сном распарьте ногу, досуха вытрите и привяжите к мозоли корку лимона с мякотью.

Вымочите луковую шелуху две недели в уксусе. Наложите на мозоль слой шелухи толщиной в 1-2 мм и завяжите на всю ночь.

В 80-процентный уксус, налитый в стакан, поместите свежее куриное яйцо в скорлупе. Через восемь дней яйцо полностью растворится и получится мазь, которую осторожно наносите строго на область мозоли. Предварительно ногу необходимо хорошо пропарить. Нанесите мазь, заклейте лейкопластырем и тепло укутайте.

Очень многие женщины недовольны формой своих ног. Если у вас полные щиколотки, то помочь беде можно. Вы, конечно, тысячу раз читали рекламу чудодейственных кремов, которые... "сами корректируют форму ваших ног". Вот вам полноценная замена: заварите щепотку семян петрушки в поллитре горячей воды и доведите до кипения, затем сразу же снимите с огня и плотно закройте на пять минут крышкой. Процедите отвар, смочите им два куса марли, наложите на щиколотки, сверху укройте клеенкой или непромокаемой тканью и плотно забинтуйте. Держите компресс всю ночь. Результат вы получите, если будете делать эту процедуру регулярно два раза в месяц.

Одна из самых распространенных бед, связанных с ногами, - это вросший ноготь. Профилактика вросшего ногтя сводится только к одному - срезать ногти на ногах прямо, не придавая им закругленную форму.

И не забывайте о легком упражнении для ног. Каждый раз, когда ложитесь отдыхать, помогайте ноги чуть повыше головы - можно подкладывать под них подушку или свернутое валиком одеяло. Ноги отдыхают по-настоящему только в том случае, если получают отток застоявшейся крови. Словом, не обижайте ваши ножки, возлагая на них все на свете и не желая хоть чем-то им за это воздать.

Собрала Елена РУЛЕВА.

сгладить отрицательное воздействие на кожу солнечных лучей. Врачи рекомендуют также принимать витамины, которые хоть и не разглаживают морщины, но зато помогают коже выглядеть моложе и эластичнее.

### УВЛАЖНЯЙТЕСЬ С ГОЛОВЫ ДО НОГ

Увлажняющие косметические средства не только делают вашу кожу мягкой и гладкой, но также защищают ее от грязи, содержащейся в воздухе. Отдавайте предпочтение не слишком жирным и лишь слегка ароматизированным средствам. Увлажнитель должен впитываться в кожу, не оставляя после себя никаких следов. Также очень полезно питать кожу вокруг глаз используя миндальное или оливковое масло.

### УМЫВАЙТЕСЬ ОСТОРОЖНО

Умывание перед сном лица и шеи осторожными, аккуратными движениями с использованием мягкого мыла или специаль-



## КОГДА ЧЕРНО ПОД ГЛАЗАМИ

Причинами образования темных кругов под глазами обычно считают стресс, недостаток сна, избыток солнечных лучей, заболевания почек, менструальные нарушения и даже злоупотребление жареной, консервированной и мороженой пищей.

Однако, вопреки общественному мнению, темные круги под глазами, как правило, встречаются у людей с тонкой кожей, сквозь которую становятся заметными кровеносные сосуды. В большинстве случаев они являются проблемой наследственной и далеко не всегда указывают на какие-либо заболевания, расстройства или наличие токсичных веществ в организме.

Конечно, очень часто глаза людей, больных, скажем, почечной недостаточностью, кажутся провалеными, запавшими и обведены темными кругами. Но в большинстве случаев темные круги под глазами не предвещают никаких проблем, кроме косметических.

Приведем примеры нескольких известных способов, которые помогут вам избавиться от такого дефекта. Способы эти подразумевают использование исключительно натуральных продуктов, совершенно безвредных.

**1-й способ.** Перед сном осторожно, мягкими движениями вотрите в темные места вокруг глаз немного миндального масла. Делайте это регулярно, пока не наступит улучшение.

**2-й способ.** Смочите ватные тампоны в розовой воде или в холодном молоке. Лежа на спине, поднимите ноги так, чтобы они находились выше головы, затем положите влажные тампоны на закрытые глаза. Подержите десять минут. Очень

хорошо делать компрессы на глаза не только вечером, но и утром, перед работой.

Что же касается мешков под глазами, их появление совсем не обязательно связывать с возрастом. Однако, если вас мучает эта проблема, попробуйте делать попеременно холодные и теплые компрессы из отвара шалфея. Для этого надо в полстакана кипятка шалфея. Чайную ложку шалфея, прикрыть на несколько минут крышкой, процедить отвар, половину остудить, половину подогреть. В отвары добавьте по 2 куса ваты и попеременно прикладывайте к глазам на 10 минут то холодный компресс, то горячий. Лучше всего это делать через день перед сном, а на ночь смазывать глаза камфорным кремом. Регулярное использование этого рецепта дает заметное улучшение через месяц.

Еще один полезный и действенный способ, помогающий избавиться от мешков под глазами, - компрессы из горячего свежесваренного чая в мешочках. Хорошо помогает также постукивание по коже кончиками пальцев, намазанных оливковым маслом.

Галина  
ЧИРИКОВА,  
косметолог.

світ мой,  
зеркальце



ПОЕЗДНО  
И МОАНО

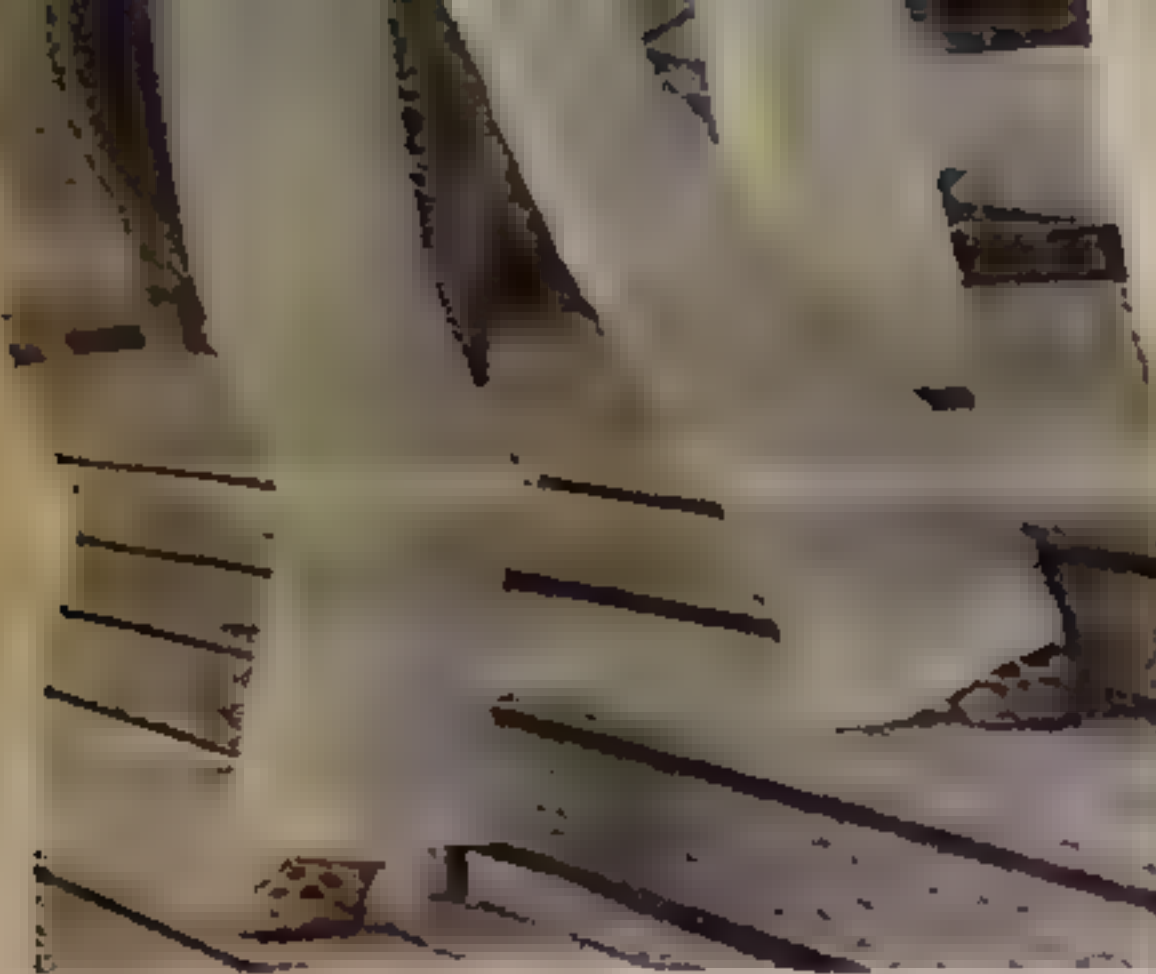
## РАЗНОЦВЕТНОЕ ЛЕТО В ПАРИЖЕ

Наш собственный корреспондент в Париже Галина ЛИСИНА вновь сообщает о последних пискх французской моды, которые уже вовсю звучат этим летом. Как видно на снимках, главная особенность современного стиля - простота и изящество. Эту одежду можно носить, как говорится, и в пир, и в мир... Такая универсальность для не очень богатых россиян - весьма актуальное качество...



Стиль сафари всегда в моде





*Стиль сафари всегда в моде*

*Брюки-корсар на все случаи жизни*

*Летние костюмы  
для деловых  
женщин*



*Джинсы -  
новая  
волна*

*ПОЛЕЗНО  
И МОДНО*









По этой причине 47 процентов дам, отчаявшись, прибегают к профессиональной помощи продавцов в магазине товаров. При этом даже не подозревая, что такого рода подаркам на самом деле обрадовались бы лишь 16 процентов мужчин.

Женщины могут спокойно покупать своему партнеру фотоаппарат, графическое оборудование или что-либо иное, связанное с его хобби. Что и делают 23 процента, доставляя тем самым радость 14 процентам мужчин. Если партнер любит мастерить, то 20 процентов женщин охотно дарят ему дрель. Как говорится, и приятно, и полезно. А садовые инструменты или видеокамера делают счастливыми 15 процентов мужчин.

Как утверждают психологи, женщины проявляют гораздо больше находчивости в вопросе выбора подарка. Не случайно поэтому мужчины сплошь и рядом доверяют своим женам или подругам выбор подарка и для родни.

Людмила АЛЕКСЕЕВА,  
психолог.

## КУКИШ В КАРМАНЕ

**Андрей ЗАТЕЕВ — магистр народной медицины, трансхирург, потомственный целитель — считает, что 60 процентов заболеваний человека происходят по причине порчи и сглаза. Вот несколько его советов, как этого избежать.**

- Не секрет, что один человек может отрицательно повлиять на другого по принципу дистанционного воздействия: кто-то в другом городе о вас говорит, а у вас щеки и уши горят. По этому же принципу делаются порча и сглаз. Порча - это глубокое воздействие на духовную сферу человека, сглаз - более легкое вмешательство в его биополе. Сам себя человек может сглазить, просто подумав: "Давно не простужался". И... простудился. Порча делается часто от зависти, ее напускает профессионал, так называемый человек знания.

Основная защита против порчи и сглаза - предметы культа, которые носят на теле. Они наполняются жизненной энергией или энерги-

ей с определенной частотой вибрации. Отрицательная энергия, попадая на биополе человека, притягивается к предмету, который нейтрализует или отталкивает ее. Православному человеку защита дается во время обряда крещения, когда надевается крест через голову, - не застегивается вокруг шеи, а надевается как шлем, защищая разум, волю, сознание человека.

Другой способ защиты - пояса с написанными на них словами молитвы. Они повязываются вокруг тела. Их особенно рекомендуют надевать при большом скоплении народа.

Собираясь в далекий путь, можно взять благословение на дорогу. Сила церкви и священнослужителя будет защищать вас также от порчи и сглаза.

Народный способ защиты.

Проходя мимо опасного человека, сложите большой и средний палец вместе, а указательный и мизинец оттяните - это "рожки", или "подкова". Работает по принципу громоотвода - отрицательная энергия в нее входит и с другого конца выходит.

Другой народный способ - кукиш в кармане. Складывая его, надо представить, что указательный палец со средним как бы образуют рот, а большой палец - клык. Проходя мимо человека, который может сглазить, держите кукиш в кармане, и вы можете нейтрализовать его отрицательную энергию.

Бывает самосглаз, когда в голове вертится какая-то навязчивая негативная мысль. Надо вслух сказать: "Нет, нет, нет - этого не будет!" Речевая вибрация нейтрализует энергию мысли.

## КАЛЕНДАРЬ

Главными фазами Луны считаются три дня: день перед полнолунием, день полнолуния и следующий за ним день и новолуние (тоже три дня). Полнолуние оказывает возбуждающее влияние на нашу психику: мы немного взвинчены, ощущаем прилив сил, охвачены жаждой деятельности. Особенно к полнолунию чувствительны женщины. И хотя эти дни считаются наиболее продуктивными в эротическом плане, все же свадьбы и другие празднества не рекомендуются приурочивать к дням полнолуния. В новолуние же, напротив, ощущается спад жизненной деятельности: иммунитет в этот период весьма слаб, и возрастает вероятность обострения болезней. Это особенно действует на мужчин - они раздражительны, агрессивны и малокоммуникабельны. Действие полнолуния и новолуния усиливается во время затмений.

Далее следуют лунные циклы, которые разделяются приблизительно поровну, по 14,5 дня: период убывающей Луны (от полнолуния до новолуния) и период растущей Луны (от новолуния до полнолуния). В период убывающей Луны жизнеспособность организма снижается, человек делается менее активен, чувствует усталость, вялость, дела его продвигаются со скрипом. Поэтому в этот период, когда биоритмы человека находятся на спаде, рекомендуется заниматься уже налаженными делами, не требующими особых усилий и разбирательств. А наведением справок, поиском сведений, составлением отчетов лучше всего заниматься в последней четверти новолуния.

Отсюда вытекает простое правило гармонизации жизни "по Луне". На период растущей Луны желательно планировать самые важные и ответственные дела. А новые начинания (устройство на работу, переселение, подписание документов, посещение парикмахера и т.п.) - лучше всего осуществлять в первой четверти до полнолуния.

Войти в ритм естественного течения событий, значительно облегчить себе жизнь поможет календарь, в котором указаны фазы Луны и время ее восхода и захода. А более подробные сведения можно получить из прилагаемого

го лунного календаря, составленного небезызвестным графом Калиостро, магом и волшебником. Здесь каждый день играет свою роль и обладает собственной силой, которую нужно только правильно использовать.

Итак,

1-й день новолуния - благоприятный для предпринятых усилий.

2-й день - день посвящения в тайны.

3-й день - счастливый для продуктивности ума и тела (рождения детей).

4-й день - несчастливый, но хорош для отчаянных.

5-й день - счастливый.

6-й день - день гордости.

7-й день - молитвы и успеха.

8-й день - оправдания.

9-й день - благословения детей.

10-й день - несчастливый.

11-й день - здоровья и долголетия детей.

12-й день - благоприятный для начала дел.

13-й день - несчастливый.

14-й день - счастливый.

15-й день - изгнания и отвержения.

16-й день - несчастливый.

17-й день - благоприятный для добрых дел (в субботу несчастливый).

18-й день - день надежды и любви.

19-й день - благоприятный или роковой.

20-й день - счастливый.

21-й день - опасный для ума и рассудка.

22-й день - испытаний и скорби.

23-й день - предпочтения и наклонности.

24-й день - счастливый.

25-й день - несчастливый.

26-й день - счастливый избавления.

27-й день - особо счастливый.

28-й день - удачи.

29-й день - неудачи.

**Повседневная  
магия**



ЖИВОЙ  
УГОЛОК

Часто бывают ситуации, когда вы становитесь владельцем совсем маленького котенка — "грудничка". Или ваша любимица напрочь отказалась от своих детенышей. В общем, в обоих случаях вам придется взять на себя все функции мамы-кошки.

## КОШКИНА МАМА

Наиболее похожа на материнское молоко смесь следующего состава: 2 столовые ложки концентрированного молока, 2 столовые ложки кипяченой воды, четверть ложки глюкозы. Кормить ею надо по 1,5 чайной ложки каждые 4 часа. Лучше всего это делать с помощью обычной соски. В крайнем случае предложите пососать кончик платка, смоченного смесью.

Можно заинтересовать ко-

кашей на молоке. К месяцу у малышей прорезываются зубы, им уже требуется мясо — порубленная говядина и взбитый яичный желток, необходимый для нормального роста. К полутора месяцам котята должны перейти на 5-6-разовое питание, 2 из которых — мясные. Но тем не менее на ночь они обязательно должны получать молоко. К 2 месяцам малышей можно кормить 4 раза в день, а "взрослое" одноразовое питание следует

нормировать. В первый день температура должна быть 32 градуса, следующие 4-5 дней — 29 градусов, последующие 2 недели — 21 градус. Как обеспечить такой "климат"? Над ящиком или коробкой, в которой живут малыши, на высоте 10-15 см повесьте обыкновенную электрическую лампочку мощностью 40 Вт. В последующие дни регулируйте температуру, поднимая лампочку. Этот способ, правда, не идеален, так как постоянный свет будет раздражать котят. К тому же, пока у них не открылись глазки — а это происходит где-то на девятый день, им лучше избегать яркого света.

Поэтому можно воспользоваться обыкновенной грелкой или пластиковой бутылкой с горячей водой. Но тогда надо будет строго следить за ее температурой.

Чтобы котенок чувствовал себя спокойно, поставьте рядом с его коробкой большие тикающие часы — это напомнит ему биение сердца мамы. Необходимо также гладить малыша махровым полотенцем от головы к хвосту, имитируя шершавый язык кошки. Не забывайте промывать глазки либо некрепкой чайной заваркой, либо просто свежей теплой водой.

В принципе самостоятельными котята считаются по достижении 8-недельного возраста. Тогда их можно раздавать. Но "хорошим тоном" считается

применять не раньше полугодя. Да и то все-таки лучше стараться кормить 2 раза в день — утром



## МАЛЮТКА С СЕРДЦЕМ ЛЬВА

Про этих маленьких симпатичных собачек говорят, что они обладают сердцем льва и умом обезьяны. В течение многих столетий пекинесы жили исключительно в китайском императорском дворце и его садах в Пекине, а разводить их полагалось только императору.

Сегодня многие приобретают собак этой породы, к сожалению, не догадываясь об особенностях ухода за ними, обусловленных их совершенно необыкновенным анатомическим строением.

Во-первых, пекинесам нужно ежедневно промывать глаза крепким раствором

необходимо учитывать, — это прогулки. Несмотря на то что собаки очень любят гулять, они быстро устают и в силу строения тела просто не могут много бегать. Так что будьте готовы к тому, что какую-то часть прогулки вам придется носить вашего любимца на руках. К тому же пекинесы не переносят солнца.

Опять же в силу особенностей строения у пекинесов есть опасность остеохондроза, надо следить за работой сердца и легких. Возможна и аллергия, которая выражается в отеке век и щек. В этом случае соба-



аккуратно испачкав... Но ни в коем... еду насиль-





тенка едой, аккуратно испачкав его носик молоком. Но ни в коем случае не вливайте еду насильно, это может обернуться пневмонией. Во время кормления котенка нужно держать на коленях.

В трехнедельном возрасте котенка можно подкармливать

применять не раньше полугода. Да и то все-таки лучше стараться кормить 2 раза в день - утром и вечером.

Но еда - это не единственная проблема. Дело в том, что большинство котят в первые дни погибают от холода. Поэтому им требуется особый температур-

биение сердца мамы. Необходимо также гладить малыша махровым полотенцем от головы к хвостику, имитируя шершавый язык кошки. Не забывайте промывать глазки либо некрепкой чайной заваркой, либо просто свежей теплой водой.

В принципе самостоятельными котята считаются по достижении 8-недельного возраста. Тогда их можно раздавать. Но "хорошим тоном" считается вырастить котенка до 3 месяцев, сделать ему все прививки и только после этого предложить новым хозяевам.

Екатерина ЛЕБЕДЕВА.



"Друг дома" уже рассказывал, как по поведению домашних птиц - кур и уток - определять погоду. Но это - не единственные живые барометры.

Например, если собака спит галачиком, значит, будет холод. Кстати, многие маленькие комнатные собачки при первых признаках похолодания забираются в мягкое кресло или на диван, прячут нос между лапами и дремлют среди подушек, а к теплой погоде собаки, как правило, спят на спине, раскинув лапы. Если пес катается по земле, много спит и мало ест - значит, будет дождь.

Кошки тоже улавливают изменения погоды. Перед дождем они стараются устроиться где-нибудь повыше и, прикрывшись лапкой, проспать до окончания непогоды. А вот перед теплом обычно лежат вытянувшись посреди комнаты.

Предсказать погоду могут и лягушки. Если они не вылезают из воды - дождя не будет. А когда прыгают вдоль берега - не забудьте взять зонтик.

Но, пожалуй, больше всего примет связано с поведением птиц. Кукушки кукуют, например, только в хорошую погоду. Если иволга поет мелодично - день будет солнечный, а если издает резкие неприятные звуки - значит, погода испортится. Жаворонки к дождю не поют, не расхаживают по полю, а сидят нахохлившись и обижены.

Кстати, соловьи поют только перед погожими днями. А вот накануне дождя или перед похолоданием любые птицы едят больше обычного. Они как будто знают, что завтра будет тяжелый день, и следует поужинать поплотнее.

Подготовила  
Екатерина ИЛЬИНА.

торском дворце и его садах в Пекине, а разводить их полагалось только императору.

Сегодня многие приобретают собак этой породы, к сожалению, не догадываясь об особенностях ухода за ними, обусловленных их совершенно необыкновенным анатомическим строением.

Во-первых, пекинесам нужно ежедневно промывать глаза крепким свежим чаем. Во-вторых, необходимо очень тщательно следить за шерстью. Желательно, конечно, использовать специальные аэрозоли для распушивания колтунов, но если их нет, обязательно расчесывайте собаку щеткой с редкими металлическими округлыми зубьями. К тому же пекинесы низкорослые, шерсть быстро пачкается, поэтому требуется их часто мыть (не реже одного раза в две недели) шампунем с кондиционером.

Еще один нюанс, который

обязательно нужно учитывать, потому, что какую-то часть прогулки вам придется носить вашего любимца на руках. К тому же пекинесы не переносят солнца.

Опять же в силу особенностей строения у пекинесов есть опасность остеохондроза, надо следить за работой сердца и легких. Возможна и аллергия, которая выражается в отеке век и щек. В этом случае следует дать собаке какое-нибудь "человеческое" антигистаминное средство - тавигил, димедрол и т.д.

Но все это не означает, что с пекинесами очень много хлопот. Просто с самого начала надо знать все нюансы обращения с вашим питомцем. И тогда эта обаятельная, добрая, умная, ласковая, преданная собака с сильным чувством собственного достоинства даст вам только радость.

Татьяна МАКАРОВСКАЯ,  
заводчик пекинесов.

## ХОЧЕТСЯ, А НЕЛЬЗЯ

Кормить собаку лучше всего специальными кормами, но если у вас нет такой возможности, просто соблюдайте следующие правила. Рацион взрослой собаки должен состоять на треть из мяса и на

две трети из углеводов. Молодой растущей собаке требуется больше белка, следовательно, ей нужны творог, яйца (лучше вареные). Запрещается включать в рацион собак:

- бобовые и кукурузу;

- вареный картофель (од-

нако можно давать немного сырого);

- макарон и белый хлеб;

- шоколад, конфеты, сладости;

- жирное мясо, особенно в сыром виде, - оно вызы-

- вает расстройство желудка и кишечника;

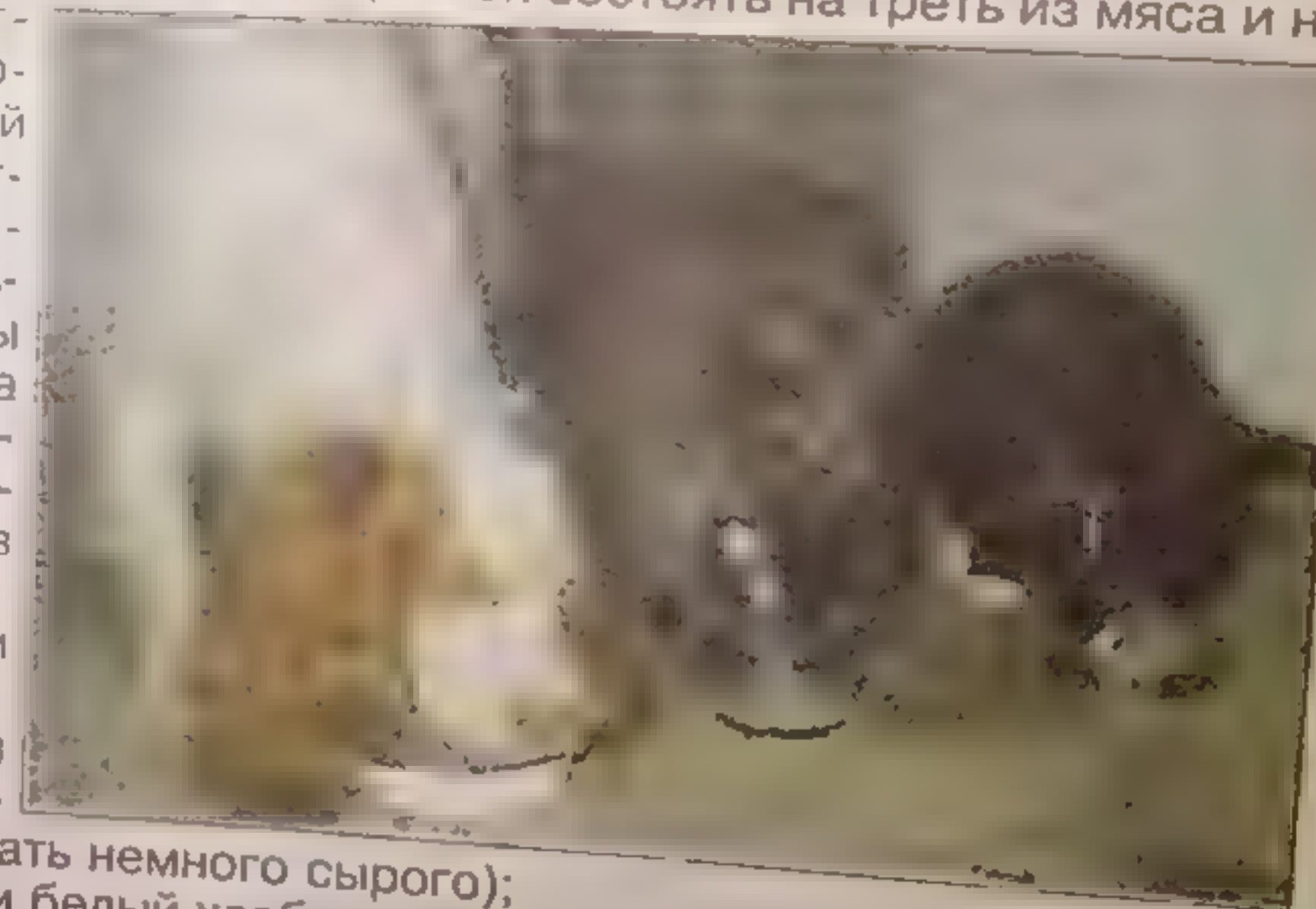
- копчености, консервы и все острое;

- трубчатые птичьи и рыбьи кости (можно

давать хрящи).

Кстати, такие кости очень опасны для собак, они могут травмировать желудочно-кишечный тракт животного. Нежелательно давать и цитрусовые - они могут вызвать аллергическую реакцию. Что касается рациона щенка, в него необходимо включать витаминно-минеральные добавки.

Анна НОВАКОВСКАЯ,  
врач-ветеринар.



ЖИВОЙ  
УГОЛОК



ВО САДУ АЛИ  
В ОГОРОДЕ

# ЛУЧШЕ ГОР МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО ГОРКИ

Чуть больше ста лет назад ботаники обратили особое внимание на высокогорные растения. Многочисленные экспедиции привозили все новые и новые виды. Для того чтобы создать им условия, похожие на естественные, сотрудники ботанических садов начали воссоздавать небольшие уголки гористой местности. При этом неожиданно выяснилось, что сочетание камней и растений выглядит весьма живописно. С тех пор альпинарии, или, иначе, альпийские горки, обрели широкую популярность среди дизайнеров и цветоводов-любителей.

Устройство любого альпина-

рия нужно начинать с формирования земляного холма желаемого размера. Однако следует учитывать, что изменение рельефа - это одна из самых трудоемких работ. Поэтому для сооружения альпийской горки неплохо использовать какую-нибудь естественную возвышенность. Нередко для формирования внутренней части холма используют различный строительный мусор - битый кирпич, осколки бетонных блоков и т.п.

После того как земляная часть альпинария уже сделана, нужно наметить тропинки и разложить камни. Если альпийская горка небольшая, то тропинку лучше провести вокруг нее. Если же высота альпинария больше полутора метров, то имеет смысл сделать проход по одному из склонов. Иначе будет трудно

рассматривать те растения, которые посажены на вершине. Камни лучше подбирать однородные. Наиболее живописно смотрятся крупные одиночные валуны. Лучше привезти 3-4 подобных камня, чем множество мелких. Распределив валуны по поверхности холма, нужно оценить внешний вид альпинария. Он должен выглядеть эстетично даже без растений. Последние лишь усиливают общий эффект. Растения высаживают между камнями, стараясь избежать симметрии, и наоборот - придавать всей композиции природную беспорядочность.

Для альпинария подойдут самые разные растения, главное условие - чтобы они были невысокие и компактные, такие, как очитки, камнеломки, примулы, кислица, молодило, лесная фиалка и т.п.



## КАКИ МОЖЖЕВЕЛЬНИКИ

Если вы имеете возможность посещать загородный участок круглый год, то лучшим украшением сада будут, конечно же, хвойные

им можно придать практически любую форму - конусов, шаров или ровного





Слышала, что яичная скорлупа - это хорошее удобрение. Я собирала скорлупки всю зиму, и как теперь ими удобрять растения?

**Анна ДМИТРИЕВА.**  
**Электросталь**  
**Московской области.**

Яичная скорлупа состоит главным образом из солей кальция. Следовательно, теоретически ее действительно можно использовать в качестве удобрения. Однако почвенный раствор будет разлагать скорлупу довольно долго. Поэтому для подкормок лучше использовать более эффективные удобрения. Скорлупу с успехом может заменить обычная древесная зола.

Сейчас лето, время работы на дачных участках и огородах. Поэтому хочу поделиться советом, как избавиться от слизней. стакан древесной золы нужно смешать со столовой ложкой сухой горчицы и столовой ложкой перца. И этой смесью посыпать растения.

**Любовь РОМАНОВА.**  
с. Бумажная фабрика  
Ульяновской области.



Раздел ведет  
агроном,  
цветовод,  
фитодизайнер  
**Михаил**  
**ВОРОБЬЕВ.**

## Народ интересуется...

Соли кальция присутствуют в ней в виде легкорастворимых соединений. Что же касается ваших зимних запасов, то эту скорлупу нужно хорошенько измельчить и рассыпать вокруг растений - впрок

\*\*\*

В прошлом году морковь уродилась какая-то странная. От одного корня отходили 3, а то и 5 небольших морковок. Почему это происходит?

**Инна СЕЛИХОВА. Калуга.**  
Ветвление корнеплодов моркови обычно наблюдается на слишком сильно удобренной почве. Особенно вреден избыток азотных веществ. Чтобы из-

бежать столь нежелательных результатов, нужно просто вносить удобрения согласно установленным нормам.

\*\*\*

Как все-таки лучше бороться с сорняками: при помощи гербицидов или прополкой?

**Андрей МАКАРОВ. Тверь.**  
Ядохимикаты обычно применяют там, где ручной труд дорог или неэффективен. При желании пресловутые шесть соток можно буквально просеять сквозь пальцы. Поэтому вряд ли стоит отравлять почву и воздух даже самыми "безвредными" пестицидами.



## КАКИЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКИ

Если вы имеете возможность посещать загородный участок круглый год, то лучшим украшением сада будут конечно же хвойные растения. По той простой причине, что они зимой и летом - одним цветом

Для участка большого размера подойдут всевозможные виды елей, сосен и пихт. В средней полосе прекрасно себя чувствует ель пушистая. Многим известна ее декоративная разновидность - так называемая голубая ель. Такую необычную окраску ей придает восковой налет, покрывающий молодые иглы этого растения.

Пихты отличаются от других хвойных растений тем, что иглы у них плоские и на концах закругленные, то есть не колючие.

Различные виды туй подойдут практически для любого участка. Их можно выращивать и как деревья, и как кустарники. Туи очень легко переносят обрезку, поэтому

им можно придать практически любую форму - конусов, шаров или ровного зеленого заборчика.

С можжевельниках - особый разговор. Среди хвойных растений они самые полезные. Можжевельники выделяют больше всего особых летучих веществ - фитонцидов, которые губительно действуют практически на все болезнетворные микроорганизмы. Поэтому воздух в можжевеловых зарослях всегда чистый и целебный. Кроме того, различные виды этих растений великолепно украсят участок любой площади. Пирамидальные разновидности внешне очень напоминают маленькие кипарисы. Стелющиеся формы - это излюбленные растения для оформления живописных склонов или альпийских гор.

Хвойные растения обычно достаточно неприхотливы, однако саженцы все-таки лучше приобретать небольшого размера и сажать их ранней весной.

Многие комнатные растения летом советуют выносить на открытый воздух. Но как это сделать практически? Закопать горшочек с каким-нибудь фикусом на грядке с луком или, может быть, среди розовых кустов?

Можно и так, но вид у этих посадок будет довольно странный. Поэтому имеет смысл разместить комнатные растения компактно, эдаким небольшим островком. Для этого подойдет старый противень, низкая покрашенная корзина или какая-нибудь аналогичная емкость. Установите в ней горшки с растениями, а промежутки засыпьте торфом или песком. Такой островок комнатных растений можно разместить на газоне, детской площадке или открытой веранде.

**А домашний**  
**цветник**



настоящая  
мужчина

Из обыкновенного ведра несложно сделать небольшую коптильню, на которой можно закоптить несколько килограммов рыбы или куриных окорочков.

## ОГОРОДНАЯ КОПТИЛЬНЯ

Для этого вам придется изготовить две специальные сеточки. Из проволоки диаметром 3 мм делаются два ободка, размеры которых равны диаметру ведра на уровне одной трети и двух третей его высоты. Более тонкая проволока (диаметр примерно 1 мм) натягивается на ободок так, чтобы получилась сеточка, на которую и будет укладываться рыба.

Предварительно очищенную рыбу сначала нужно минут 30 провялить на воздухе. На дно ведра кладутся ольховые чурочки. Затем устанавливаются сетки с рыбой, ведро накрывается крышкой и вешается над костром на 40 минут. Чурки за это время превращаются в угли, рыба приобретает приятный золотистый цвет, а ее кожа легко отделяется от мяса.

Светлана КОНОНЕНКО.

Чита.



## ВСЕ ЗАКЛЕИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Клей сейчас стал очень дорогой, и не все могут себе позволить его купить. Поэтому предлагаю рецепты клеев и шпаклевок, сделанных из подручных материалов.

Универсальный клей легко сделать из мелких обрезков линолеума (без матерчатой осно-

Привычный и порой просто незаменимый домашний термос требует ухода, а иногда и ремонта. Вот несколько советов, которые помогут в этом.



Мужчины происходят с Марса, а женщины с Венеры. Таким образом начинается выпущенная недавно в Америке книга, автор которой дает советы супругам на тему, как сохранить и упрочить счастливый брак.

“Пресс Экстра” предлагает 24 предназначенные для мужчин рекомендации из этой книги.

1. Возвратившись домой с работы, прежде всего поцелуйте супругу и скажите ей что-то приятное.

2. Спросите, как прошел ее день. И сделайте это так, чтобы она поняла: вы внимательно слушаете ее.

3. Временами преподносите жене цветы. Идея не новая, но неизменно приносит результат.

4. Иногда оказывайте ей помощь на кухне. Это наполнит счастьем даму вашего сердца. Не беда, если при этом вы делаете что-то не так.

5. Если вы задерживаетесь на работе, позвоните и сообщите об этом: Женщины не любят в неопределенности ждать, когда наконец можно подавать ужин.

6. Если время от времени вы проводите вечер с друзьями, старайтесь пораньше вернуться домой. Если идете на прогулку, скажите жене: немного проветрюсь и скоро вернусь.

7. О раздражающих вас вещах говорите только тогда, когда вы уже остыли и снова владеете собой.

8. Если вы видите, что жена очень хочет вам что-то сказать, оторвитесь от телевизора, отложите книгу и внимательно выслушайте ее.

9. По крайней мере четыре раза в день прикасайтесь к жене. Это очень важно для женщин.

10. Время от времени звоните жене с работы и говорите ей что-нибудь приятное. Например: “Я звоню тебе, только чтобы сказать - я тебя люблю”.

11. Иногда снисходите до того, чтобы самому вынести мусор.

12. Отправляясь в командировку, всегда говорите жене, где вы будете жить. Это успокоит ее.

13. Будьте солидарны с женой, если кто-то выведет ее из себя. Позднее вы можете высказать иное мнение, но к тому времени она уже остынет.

14. Иногда массируйте жене спину, шею, плечи и ноги. Она, несомненно, это оценит.

15. Будьте нежны не только в постели.

16. Время от времени прият-

но удивляйте ее билетом в театр или кино.

17. Пусть в вашем бумажнике всегда будет фотография жены.

18. Когда в машине вместе с вами сидит жена, ведите поосторожнее.

19. Если вы уходите из дома позднее жены, иногда оставляйте ей записку. Такая предупредительность будет ей очень приятна.

20. Старайтесь быть таким же любезным с женой, как и в начале ваших отношений.

21. Оставляйте чистой ванную комнату и не забывайте опускать крышку унитаза.

22. Почините в квартире что-то такое, о чем жена уже давно просила вас.

23. Находясь в приятной близости с женой, не снимайте трубку телефона. Тем самым вы дадите понять ей: она для вас важнее всего остального.

24. Перед сном не забывайте нежно поцеловать ее

## ВОТ ЭТО ПОДСТАВОЧКА!

Очень удобную подставку для обуви можно сделать, прикрепив к деревянному бруску толстую проволоку, согнутую в виде петли. На эти петли и надевается обувь. В таком положении она не меняется и сохраняет форму. А сама подставка легко помещается внутри шкафа или в коридоре под вешалкой.



Клей сейчас стал очень дорогой, и не все могут себе позволить его купить. Поэтому предлагаю рецепты клеев и шпаклевок, сделанных из подручных материалов.

Универсальный клей легко получить из мелких обрезков линолеума (без матерчатой основы). Засыпьте их в банку, залейте ацетоном до полного их погружения и плотно закройте крышкой. Через 12-15 часов клей готов. Он одинаково хорошо склеивает металл, древесину, керамику, фарфор, ткань, войлок. Добавление к такому клею измельченного мела (в пропорции примерно один к двум) превращает его в отличную шпаклевку для заделки щелей в полу и стенах.

Несмотря на то что в магазинах можно купить несколько типов клея для обоев, его можно приготовить в домашних условиях. Для получения 10 кг клея нужно взять 0,5 кг ржаной муки и литр столярного или малярного клея (10-процентный раствор).

Муку разведите в холодной воде, тщательно размешивая. Затем добавьте кипятка до получения жидкой кашицы и влейте доведенный до кипения раствор клея. Полученную смесь надо варить, помешивая, до тех пор, пока она не приобретет синеватый оттенок. Клей готов к употреблению.

Клеевую шпаклевку можно приготовить следующим образом. 200 г столярного клея заливают литром воды и варят до получения однородного раствора. Затем добавляют мел и хорошо перемешивают до образования полужидкой смеси. Для более быстрого высыхания можно добавить 40-50 г олифы.

Мел для шпаклевки нужно подготовить заранее. Для этого его сначала надо размочить, чтобы отделить примесь песка. Порошок мела заливают водой, а когда вода станет прозрачной, ее сливают. На дне остается слой песка, а над ним - слой мела. Его надо аккуратно снять и высушить. И только после этого использовать для приготовления клея.

**Эдуард БИЛАЛОВ.**  
г. Сибай, Башкирия.

заменяемый домашний термос требует ухода, а иногда и ремонта. Вот несколько советов, которые помогут в этом.



## СТРАСТИ ВОКРУГ ТЕРМОСА

● Если пробка термоса начала сжиматься, перестала держать тепло, а то и вообще стала проваливаться в горловину, попробуйте ее расклинить конусной деревянной заглушкой. Высверлите в верхней части пробки углубление на три четверти ее толщины и забейте заготовленную заглушку. Только будьте аккуратны, чтобы не порвать края пробки.

● Если пробка постоянно выталкивается парами горячей жидкости, возьмите иглу от медицинского шприца, проткните насквозь пробку, а выступающие с обеих сторон части иглы спилите надфилем. Благодаря этому давление внутри термоса сравняется с атмосферным. Жидкость при этом подтекать не будет.

● Если пробка для термоса

да вы уже остыли и снова владеете собой.

пришла в полную непригодность, сделайте новую. Подходящим материалом может стать, например, пенопласт. Вырежьте из него пробку нужного диаметра и оберните ее полиэтиленовой пленкой. Такая пробка будет хорошо держать тепло, не разбухая.

● Дно металлического корпуса проржавело. И эта беда поддается ремонту. Вырежьте из консервной банки круг необходимого размера. Между колбой и этим кругом положите в качестве амортизатора кружок из гофрированного картона и фольгу от упаковки чая - получится теплоизоляция. Закрепить все это в корпусе можно с помощью маленьких гвоздей крестовиной из маленьких реек или деревянным кружком.

**Леонид НАЗАРОВ.**  
Ижевск.

## ВОТ ЭТО ПОДСТАВОЧКА!

Очень удобную подставку для обуви можно сделать, прикрепив к деревянному бруску толстую проволоку, согнутую в виде петли. На эти петли и надевается обувь. В таком положении она не меняется и сохраняет форму. А сама подставка легко помещается внутри шкафа или в коридоре под вешалкой.

**Василий ЧАУСОВ.**

г. Амурск  
Хабаровского  
края.

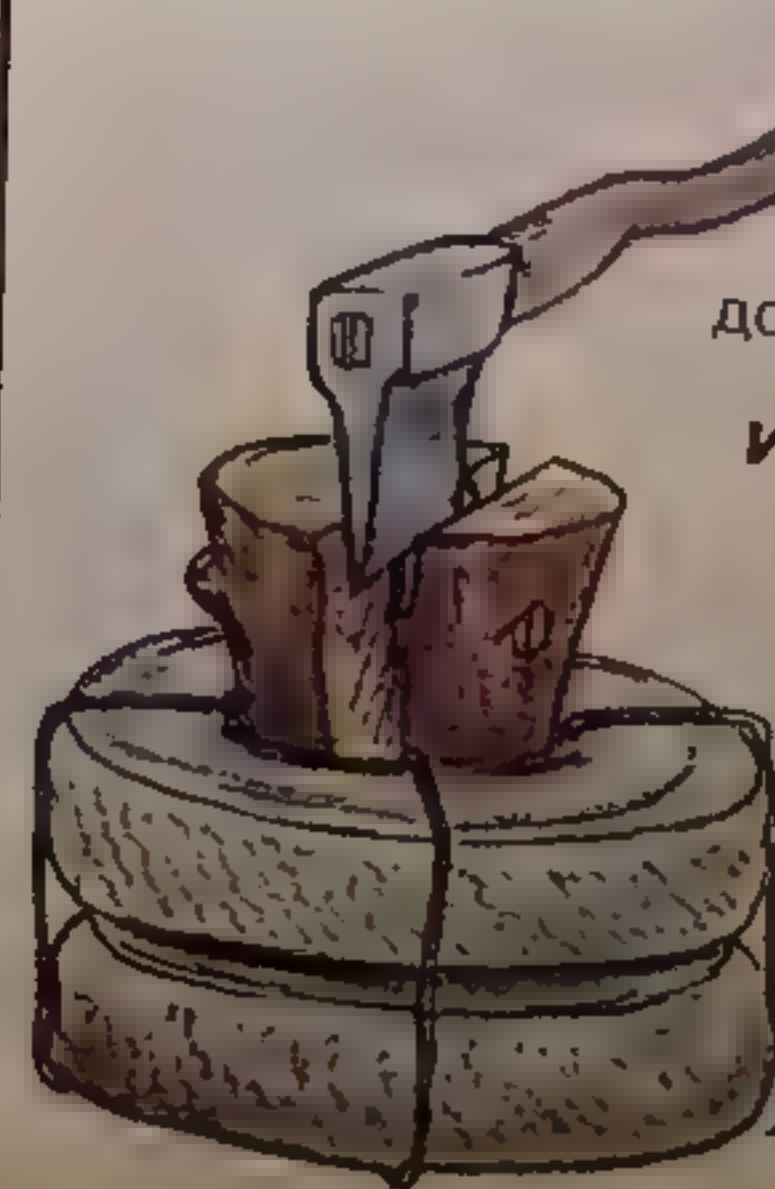


## ПОРЯДОК В КУРЯТНИКЕ

Наша бабушка живет в деревне и держит кур. Мы с папой сделали для птиц очень удобную кормушку. Пустые катушки из-под ниток нанизываются на тонкий металлический стержень, который крепится к кормушке с помощью двух вертикальных стоек. Куры не могут забраться в кормушку, пачкать и разбрасывать корм. А "нарушительницу", которая попытается забраться наверх, вращающиеся катушки отправляют обратно.

А вот старые автомобильные покрышки, стянутые проволокой, могут пригодиться при колке дров. Расколотые поленья не разлетаются в разные стороны. К тому же топор в случае промаха не попадает в землю, а значит, дольше не затупится.

**Ильдар НАФИКОВ.**  
Нефтекамск,  
Башкирия.



**настоящий  
мужчина**



Очень многих мучает аллергия на стиральные порошки. Но есть множество способов, как при стирке обойтись без химии.

## КАК СТИРАТЬ БЕЗ ПОРОШКА

Шелковые и шерстяные вещи хорошо отстирываются с помощью горчицы. Горчицу предварительно растирают в холодной воде до консистенции жидкого теста, кладут в марлевый мешочек и размешивают в ведре с водой. Дав горчице отстояться и осесть на дно, воду сливают в таз с горя-

Отвар процедить и остудить до 40 градусов. При стирке вещи нельзя тереть

Другой способ: килограмм очищенного картофеля варят в большом количестве воды, отвар сливают и добавляют по 2 столовые ложки мыльных хлопьев на каждый литр воды.

Шелковые платки и шарфы тоже можно стирать в отваре фасоли. Или воспользоваться другим способом: хорошо

тереть. Если изделие небольшое, его опускают в бутылку с широким горлышком, наливают теплую воду, в которую добавлена столовая ложка соли. Бутылку нужно несколько раз встряхнуть, затем поменять воду и все повторить. И так несколько раз. Затем воротнички надо прополоскать, добавив немного крахмала

Вещи из вельвета очищают от пыли, затем замачивают на 15 минут в холодной воде с добавлением нашатырного спирта (столовая ложка на 5 литров воды). Отдельно приготовить мыльную пену из хорошего мыла и опустить изделие в теплый раствор. Только помните, что вельвет нельзя ни тереть, ни отжимать. Пока вещь еще влажная, потяните ее несколько раз по швам, чтобы придать ей форму.

Анна БОЛЬНЫХ.

г. Асбест

Свердловской области.

## ВСЮДУ НУЖЕН СКИПИДАР

Три столовые ложки скипидара на ведро воды, в котором замачивается белье, придадут ему ослепительную белизну.

Мышиные норки очень хорошо затыкать тряпками, смоченными в скипидаре.

Кстати, моль также не терпит запаха скипидара.

Лилия ШЕРБАК

## УКСУС-ПОМОЩНИК

Незаменимую и почти универсальную роль в хозяйстве может сыграть уксус.

Пол или мебель, покрытые масляной краской, будут блестеть, если вымыть их водой с уксусом (на ведро воды - несколько капель).

Оконные стекла, перед тем как красить рамы, протрите уксусом - краска к стеклу приставать не будет.

Клеенку, чтобы не трескалась, протирайте смесью подсолнечного масла и уксуса или уксуса и молока поровну.

Термос с затхлым запахом или посуду из-под рыбы, лука, чеснока промойте водой с уксусом (на стакан - чайная ложка).

Картошка в "мундире" на разварится, если в воду добавить несколько капель уксуса. Таким же способом можно предохранить очищенный картофель от почернения.

Яйца не лопнут, если при их варке в воду добавить немного уксуса.

Если зелень (петрушка, укроп) немного привяла, положите в воду с уксусом, и она оживет.

Океанская рыба утратит резкий неприятный запах, если за 15-20 минут до приготовления сбрызнуть ее уксусом или лимонным соком.

Людмила ГУРАЛЬ.

дер. Береснево Смоленской области.

## НИ ПЯТНА, НИ ЦАРАПИНКИ

Царапины на мебели можно затереть мастикой, приготовленной следующим образом. На слабом огне растопите 4 части воска, добавьте 3 части скипидара и все тщательно перемешайте. Затем влейте в смесь 2 части спирта и шерстяной тряпкой, смоченной в кerosине, нанесите мастику и разотрите до блеска.

Царапины на изделиях из дуба, ореха, красного дерева можно закрасить старой зубной щеткой, смоченной слабым раствором йода.

Столы с лаковым покрытием довольно быстро старятся. Замедлить этот процесс можно с помощью испытанного

лированной поверхности мебели остается белое пятно - кто-то опрометчиво поставил горячий предмет. Избавиться от пятна можно так: натрите его парафином, накройте промокательной бумагой и приложите слегка

теплый утюг.

Удалить пятно с лакированной мебели можно так же, применив смесь, состоящую из равных частей соли и растительного масла. Смесь накладывают на пятно, а



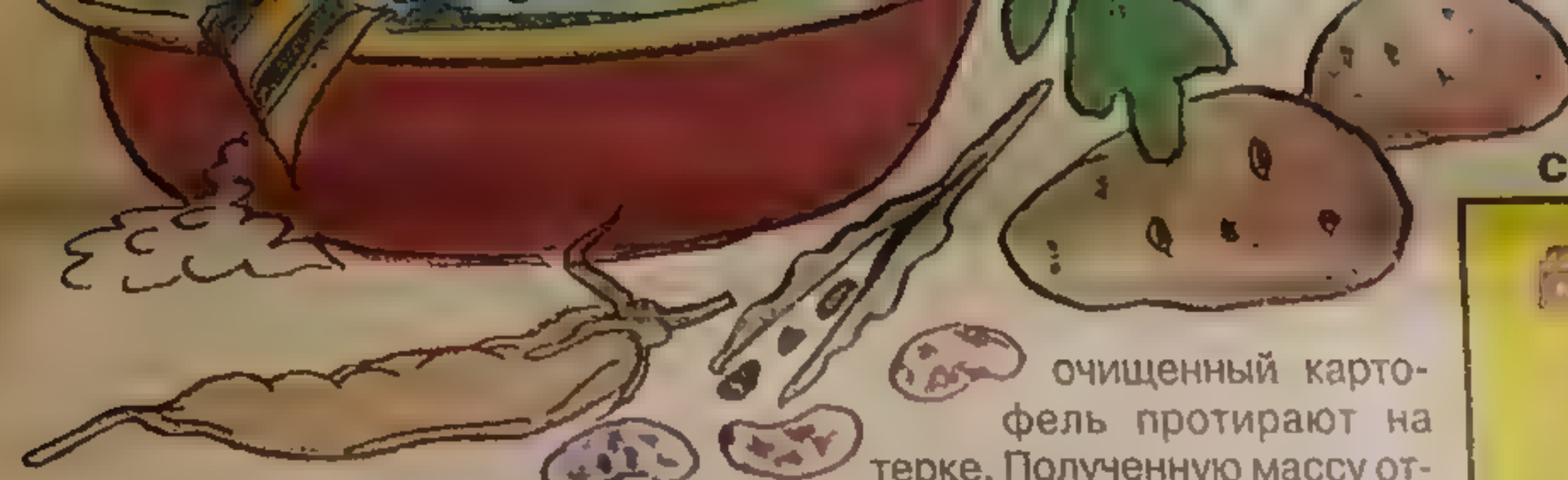
чей водой, и можно стирать. Выстиранные вещи отжимают и тщательно прополаскивают в теплой воде.

Шерстяной трикотаж хорошо стирать без мыла в отваре белой фасоли. 1 кг фасоли нужно сварить в 5-6 литрах воды.

очищенный картофель протирают на терке. Полученную массу отжимают через полотно, а выжатую жидкость смешивают с водой, и в этом растворе можно стирать без добавления мыла. А полоскать лучше в воде с добавлением уксуса.

Кружевные вещи (воротнички, манжеты) при стирке нельзя





чей водой, и можно стирать. Выстиранные вещи отжимают и тщательно прополаскивают в теплой воде.

Шерстяной трикотаж хорошо стирать без мыла в отваре белой фасоли. 1 кг фасоли нужно сварить в 5-6 литрах воды.

очищенный картофель протирают на терке. Полученную массу отжимают через полотно, а выжатую жидкость смешивают с водой, и в этом растворе можно стирать без добавления мыла. А полоскать лучше в воде с добавлением уксуса.

Кружевные вещи (воротнички, манжеты) при стирке нельзя

дать ей форму.  
Анна БОЛЬНЫХ.  
г. Асбест  
Свердловской области.

## ВСЮДУ НУЖЕН СКИПИДАР

Три столовые ложки скипидара на ведро воды, в котором замачивается белье, придадут ему ослепительную белизну.

Мышиные норки очень хорошо затыкать тряпками, смоченными в скипидаре.

Кстати, моль также не терпит запаха скипидара.

Лидия ЩЕРБАК.  
Златоуст  
Челябинской области.

Лето - пора белых, светлых туфель и босоножек, но при этом они должны быть еще и ухоженными.

Белые туфли лучше всего промыть поролоновой губкой или мягкой щеткой, смоченной в теплом растворе стирального порошка. Теплой водой смойте раствор и вытрите туфли. А когда они высохнут, намажьте бесцветным гуталином или белой зубной пастой. Затем пройдитесь щеткой и бархоткой.

Лакированные туфли не чистите кремом - от этого лак

тряпкой, смоченной в розовине, нанесите мастику и разотрите до блеска.

Царапины на изделиях из дуба, ореха, красного дерева можно закрасить старой зубной щеткой, смоченной слабым раствором йода.

Столы с лаковым покрытием довольно быстро старятся. Замедлить этот процесс можно с помощью испытанного средства - воска. Нужно просто покрыть им поверхность, к тому же он придаст гляцевый блеск.

Иногда на по-

тускнеет. Попробуйте протереть их срезом луковицы, а потом отполируйте бархоткой. Для сохранения эластичной лакированной кожи можно время от времени пользоваться касторовым маслом или глицерином.

Замшевую обувь чистите только после того, как она полностью высохнет, специальной металлической или резиновой щеткой, расправляющей ворс.

Можно воспользоваться и мелко-наждачной бумагой. Ворс можно расправить, подержав обувь в струе пара, бьющей из носика чайника.

Если обувь промокла, высушить ее можно следующим образом: плотно набейте газетами или тонкой бумагой и по мере ее промокания меняйте на сухую.

Если на кожаной обуви появилось пятно, его можно удалить бензином или соком репчатого лука.

Ирина АБЛЕЕВА.  
пос. Рефтинский  
Свердловской области.

## ФОЛЬГА-КУХАРКА

Множество блюд, которые мы готовим ежедневно, могут приобрести совершенно новый вкус и аромат, если их готовить в фольге.

Запеченные в фольге мясо, рыба, овощи станут более сочными и нежными. При этом для их приготовления понадобится меньше жира.

В фольге можно запекать и различные фрукты - они сохранят больше витаминов.

Черствый хлеб, пирог или кекс можно освежить, завернув в фольгу и поставив ненадолго в духовку.

Продукты с резким запахом лучше хранить в холодильнике, плотно завернутыми в фольгу.

Маргарита ФИЛИМОНОВА.  
г. Королев  
Московской области.

## ПУСТЬ ВОЗДУХ БУДУТ ПАРОВОМ

Раньше в нашем городе не всегда удавалось купить дрожжи. И мне подсказали очень простой способ приготовления дрожжевого теста. Сейчас дрожжи можно купить в любое время, но стоят они довольно дорого. Поэтому в целях экономии можно снова воспользоваться этим рецептом.

Итак, сделав однажды тесто, оставьте примерно 150-200 граммов. Положите в полиэтиленовый мешочек и - в морозилку. Так оно может храниться очень долго.

Чтобы получить тесто для новой выпечки, с вечера достаньте этот кусок из морозильной камеры и оставьте в холодильнике до утра. Утром возьмите необходимое количество муки, оттаявшее тесто разделите на мелкие шарики, положите в муку и залейте теплой водой (или молоком, или сывороткой) с растворенной в ней

солью и поставьте в теплое место. Через 1-2 часа добавьте яйца, жир, хорошо вымесите и опять поставьте в тепло.

Когда тесто подойдет, его нужно еще раз вымесить и снова дать подойти. Тесто готово, если его объем увеличится примерно в 2 раза. Все, можно делать пироги.

Только не забудьте оставить маленький кусочек для следующей выпечки.

Екатерина ЛЯШОВА.  
г. Славгород  
Алтайского края.

## ШПРИЦ ДЛЯ ЯБЛОК

шприцев разных размеров. Только их надо немного усовершенствовать - отрезать канюли, а края зачистить надфилем или наждачной бумагой. Затем нужно вставить шприц в середину яблока и выдавить сердцевину плунжером шприца. Размер шприца зависит от размера яблок.

Еще одна хитрость - это сушилка для яблок. Она состоит из обычной сетки для

окон, которую без проблем можно купить в магазине, и 4 реек, из которых делается рамка. Сеточное полотно крепится к рамке кнопками или маленькими гвоздиками. Затем эта конструкция с помощью обычной проволоки прикрепляется к открытой форточке. Таким образом насыпанные на сетку яблоки или любые ягоды сушатся очень быстро.

Евгения ШКАЕВА.  
пос. Малиновка Кемеровской области.





## СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ МИХАИЛА РОЖКОВА



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 2. Болотная трава, чьи корневища съедобны. 5. Родственник яичницы. 8. Для женской пенсии он равен 20 годам. 10. Известная актриса, сыгравшая роль царицы Анастасии в фильме "Иван Грозный". 11. Приток Ангары, попавший в песни. 12. Клубневая культура жарких стран. 13. Коричневая сладость. 14. "Муррец из страны ..." - сказка американца Ф. Баума, переделанная А. Волковым. 17. Широкое женское пальто. 19. Эстрадная певица, сравнившая глаза блудодея с агатом, словно они в полоску. 22. Прибыль с паршивой овцы. 23. Чувство, необходимое зрителям на концертах Клары Новиковой. 24. Нежеланный спутница любви. 25. Мягкая блестящая ткань. 26. Подросток в предвзвешенности. 30. Обработка овощей и плодов паром или горячей водой. 31. Путеводное средство Ариадны. 32. Автор романа "Трилогия".

ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРДЫ,  
НАПЕЧАТАННЫЕ В № 12

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Меню. 8. Холмс. 9. Ротор. 10. Шкаф. 11. Фабрика. 12. Евнух. 17. Понаровская. 18. Цирк. 19. Экскурсия. 20. Нянька. 21. Оляха. 25. Честь. 26. Алла. 27. Базар. 29. Коленкор. 31. Ярлык. 32. Ряд.

**По вертикали.** 1. Зобар. 2. Сморок. 4. Енка. 5. Юрфе. 6. Стан. 7. Грех. 10. Шкварка. 13. Воструха. 14. Урания. 15. Жонкиль. 16. Сцена. 17. Принц. 19. Эклер. 21. Отбор. 22. Алеко. 23. Тавро. 24. Кадр. 25. Чары. 28. Дед. 30. Ля.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Бизе. 8. Шпага. 9. Зенки. 10. След. 11. Путевка. 12. Аванс. 17. Достоевский. 18. Грек. 19. Филателия. 20. Лесник. 21. Тенор. 25. Майор. 26. Вече. 27. Отвал. 29. Хищность. 31. Жабры. 32. Чин.

**По вертикали.** 1. Опиум. 2. Ягненок. 4. Игла. 5. Езда. 6. Юнга. 7. Кикс. 10. Скотник. 13. Васнецов. 14. Наитие. 15. Менакер. 16. Уголь. 17. Дерсу. 19. Финал. 21. Томич. 22. Рейсы. 23. Цевье. 24. Этна. 25. Мавр. 28. Инн. 30. Щи.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 2. Театральный режиссер, гремевший на Малой Бронной, но не прижившийся на Таганке. 5. Кровосос в русском фольклоре. 8. Венгерский композитор, бывший любовником Жорж Санд. 10. Стихотворение Н. Некрасова про разносчика товаров, ставшее народной песней. 11. Прожигатель жизни в наслаждениях. 12. Отечественный грузовой автомобиль. 13. Матросский танец. 14. Место скопления грешников. 17. Главный враг Рикки-Тикки-Тави в сказке Р. Киплинга. 19. Пастух при отаре. 22. Испанский город близ французской границы. 23. Разрешительная подпись начальника на документе. 24. И пропитое лицо, и рыболовный снаряд. 25. Стук подков. 26. Речь, после которой грех не выпить. 30. Знаменитый хирург, именем которого названа больница-институт. 31. Любимое дерево пасечника. 32. Американский актер и режиссер, один из лучших фильмов которого "Неприкаянные".

**По вертикали.** 1. Скитание. 2. Предварительный фильм.



годам. 10. Известная актриса, сыгравшая роль царицы Анастасии в фильме "Иван Грозный". 11. Приток Ангары; попавший в песни. 12. Клубневая культура жарких стран. 13. Коричневая сладость. 14. "Мудрец из страны ..." - сказка американца Ф. Баума, передранная А. Волковым. 17. Широкое женское пальто. 19. Эстрадная певица, сравнившая глаза блудодея с агатом, словно они в полосу. 22. Прибыль с паршивой овцы. 23. Чувство, необходимое зрителям на концертах Клары Новиковой. 24. Нежная спутница любви. 25. Мягкая блестящая ткань. 26. Подросток в просторечии. 30. Обработка овощей и плодов паром или горячей водой. 31. Путеводное средство Ариадны. 32. Автор песни "Катюша".

**По вертикали.** 1. Жительница Гренландии, севера Канады и Аляски. 2. Техническое средство связистки. 3. Героиня в романе Э. Войнич "Овод". 4. Единица произведения в основном творчестве А. Ахматовой или М. Цветаевой. 6. Крымский курорт. 7. Смешной киножурнал на ТВ. 9. Смешливая девушка. 15. Киношный или концертный. 16. Безворсовый ковер. 18. Цветовая резкость между белым платьем и темным поясом. 20. Способ похищения невесты. 21. Уменьшительное имя Маргариты в тексте "Фауста" И. Гете. 24. Блюдо, в котором важна тонкость раскатки теста. 27. Кувшин с крышкой. 28. Горный край в песне про рябину и девушку, не знающую, кого выбрать - токаря или кузнеца. 29. Американский писатель, заявлявший, что нет ничего легче, чем бросить курить.

вал. 29. Хищность. 31. Жабры. 32. Чин.

**По вертикали.** 1. Опиум. 2. Ягненок. 4. Игла. 5. Езда. 6. Юнга. 7. Кикс. 10. Скотник. 13. Васнецов. 14. Наитие. 15. Менакер. 16. Уголь. 17. Дерсу. 19. Финал. 21. Томич. 22. Рейсы. 23. Цевье. 24. Этна. 25. Мавр. 28. Инн. 30. Щи.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Блин. 3. Тряпка. 8. Колокольчик. 10. Мат. 11. Сад. 13. Волан. 15. Луч. 17. Гурьба. 18. Носки. 19. Штанга.

**По вертикали.** 1. Бокс. 2. Игла. 4. Руль. 5. Почтальон. 6. Арка. 7. Экран. 9. Хобот. 10. Марка. 12. Дуб. 14. Куст. 16. Чаща.

ником Жорж Санд. 10. Стихотворение Н. Некрасова про разносчика товаров, ставшее народной песней. 11. Прожигатель жизни в наслаждениях. 12. Отечественный грузовой автомобиль. 13. Матросский танец. 14. Место скопления грешников. 17. Главный враг Рикки-Тикки-Тави в сказке Р. Киплинга. 19. Пастух при отаре. 22. Испанский город близ французской границы. 23. Разрешительная подпись начальника на документе. 24. И пропитое лицо, и рыболовный снаряд. 25. Стук подков. 26. Речь, после которой грех не выпить. 30. Знаменитый хирург, именем которого названа больница-институт. 31. Любимое дерево пасечника. 32. Американский актер и режиссер, один из лучших фильмов которого - "Неприкаянные".

**По вертикали.** 1. Скитание. 2. Предварительный набросок художника или чертежника. 3. Соединение самого агрессивного химического элемента с другим элементом. 4. Часть колеса. 6. Плавающий мост. 7. Стиль в искусстве, названный по раковине. 9. Голландский художник, в чьей жизни, по словам Э. Фромантена, "как и в его живописи, много теней и темных углов". 15. Роман В. Набокова задевающий Н. Чернышевского. 16. Огнеупорная глина. 18. Ротоскоп. 20. Герой сказки К. Коллоди, ставший у А. Толстого Буратино. 21. Половина игры в футболе и хоккее с мячом. 24. Американский шахматист, который в середине прошлого века был сильнейшим в мире. 27. У Дон Кихота - лошадь, у Санчо Пансы - . 28. Морской ответ на приказание. 29. Лучший корм для лошади.

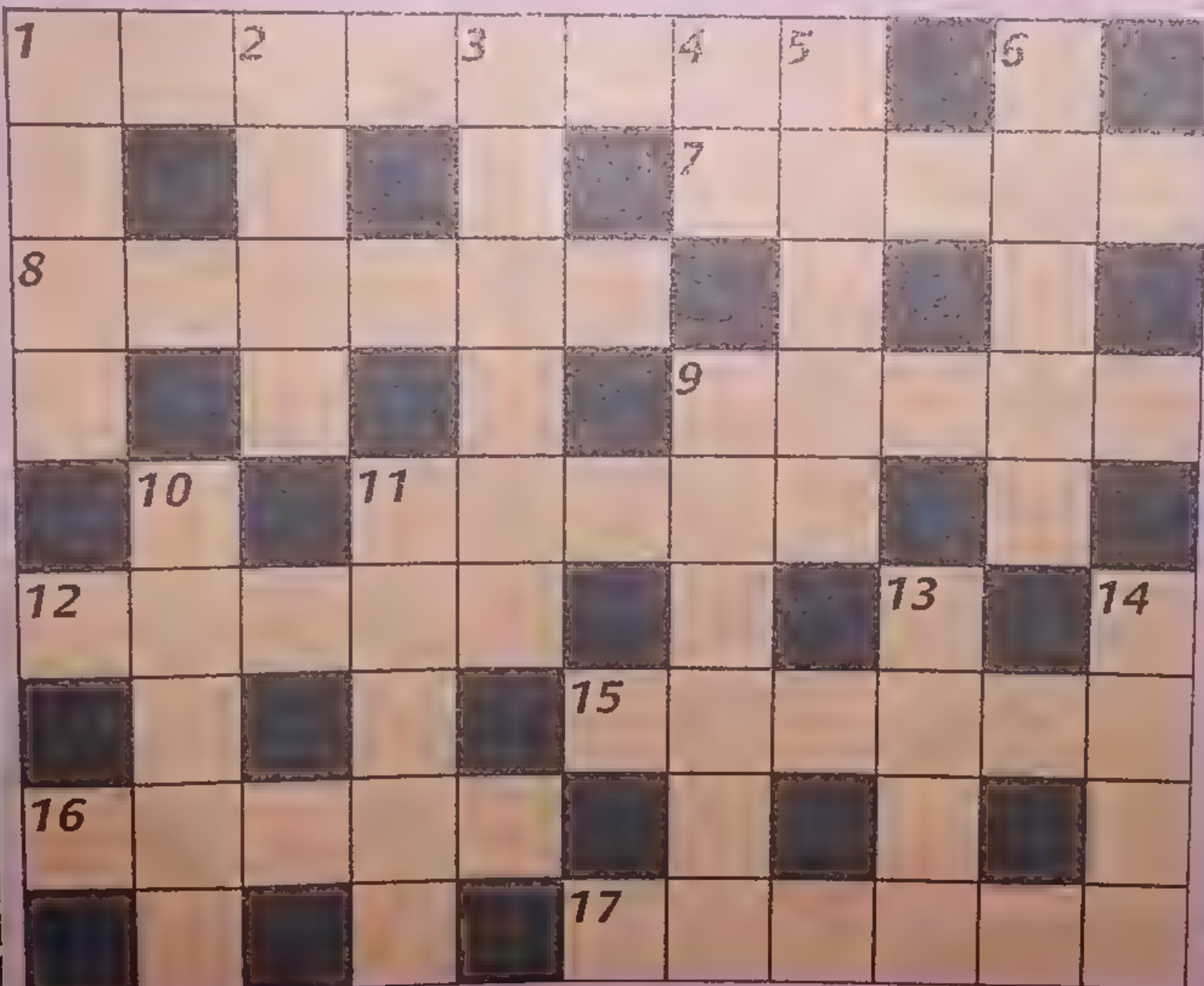
## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Вы, наверное, даже не догадываетесь, что "Друг дома" любит путешествовать.

Дело в том, что я работаю социальным педагогом. И прочитав вашу замечательную газету, я даю ее своим подопечным. А их у меня - 50 человек! Вот и получается, что каждый полученный мною номер успевает погостить в 45-50 семьях.

Обратно газета возвращается, конечно, немного растрепанной. Но не беда! Где нужно, подклею, проглажу горячим утюгом и скорее подошью ее к собратьям. В подшивке у меня уже 50 номеров "Друга дома"!

Людмила  
ШАЛЮГИНА.  
Екатеринбург.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Он лошадь так изобразит, что на холсте она бежит. 7. Есть замечательное присловье о лентяе: "Тит, иди хлеб молотить!" - "Брюхо болит". - "Тит, иди щи хлебать!" - "А где моя большая ...?" 8. Первый момент в действии, работе, событии. 9. Железный, а ходит и даже говорит. 11. Что надо написать на конверте, чтобы письмо пришло к тому, кому ты его посылаешь? 12. Результат раздумья, головная выдумка. 15. Припев в известной песенке: "Пусть всегда будет ..., пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!" 16. Дразнилка: "Плакса, ..., гуталин, проглотил горячий блин". 17. Город на Черном море, откуда родом артисты из "Джентльмен-шоу".

**По вертикали.** 1. Имя сказочника Андерсена. 2. Загородный дом, где хорошо весной и летом. 3. Он за орех сойти бы мог, а посади - взойдет дубок. 4. Его не сыщешь на дороге, на дне реки в нем вязнут ноги. 5. Полон зерен кто, скажи, у пшеницы и у ржи? 6. Хорош в салате и окрошке, но не по вкусу вашей кошке. 9. Как называется успех, когда ты прыгнул дальше всех? 10. Яшка в "Неуловимых мстителях". 11. Лиса в дружбе с котом Базилио. 13. Часто жалко дом до слез, если он идет на .... 14. Яхта знаменитого капитана Врунгеля.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА,  
Николая КАРДАКОВА, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-84-16, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 72000 экз. Тип. № 5872. Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№16/80  
1998

С

Выходит  
два раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## Ключ к награде

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет теперь **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" №15 мы решили наградить рецепты адыгейской кухни, которые прислала краснодарка **Евгения Кучуковна НАПИЖЕВА**. Другой приз присуждается, так сказать, по совокупности заслуг нашей активной читательнице из Челябинска **Марии Анатольевне ЧЕРНОВОЙ** - за совет, как сделать ключик-открывалку, и рецепты вкусных салатов, опубликованные в этом же номере.

Победителям отправляется по **300 рублей**.

*Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.*

## ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ — ПОЛУЧИТЕ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьюте-







**Я очень люблю собирать грибы и уже не один год мариную их. Получается неплохо. Поэтому хочу предложить несколько советов по приготовлению грибов.**

## Гриб жареный с чесноком

Лавровый лист, брошенный в опята и боровики, придает им особенный пряный аромат.

Зеленые веточки черной смородины придают грибам аромат, а листья вишни и дуба делают их более крепкими и хрустящими.

Листья и корни хрена, положенные в грибы, придают остроту, надежно защищают от закисания и порчи.

Укроп добавляют, когда маринуют маслята и засаливают сыроежки, валуи и лисички.

Сухие грибы хранят в закрытой посуде, чтобы не улетучился аромат.

Для сушки отбирают крепкие грибы, очищают их от грязи, но не моют!

Белые грибы, подберезовики и подосиновики сушат, отрезав у них ножки.

Определить, сварились грибы или еще нет, очень легко, если помнить, что готовые грибы опускаются на дно.

**Татьяна ИГОШИНА.**  
Владивосток.

## Каравай с грибами

Хочу поделиться блюдом, горячо любимым в нашей семье, грибников.

Нарезанные тонкими дольками грибы (белые, подосиновики, можно шампиньоны, словом, годятся любые) обжарьте, помещивая, на сильном огне на растительном масле до тех пор, пока они не подрумянятся. Помидоры мелко нарежьте и соедините с грибами. Посолите и поперчите. Держите на среднем огне 15-20 минут до тех пор, пока сок не испарится, а грибы не станут мягкими. За 3 минуты до конца жаренья добавьте нарезанный чеснок и зелень петрушки. А тем временем нагрейте духовку до 180 градусов.

У каравай белого хлеба осторожно срежьте верхушку. Из оставшейся части удалите мякиш (его, подсушив, можно использовать для панировки котлет). Растопите сливочное масло или маргарин, обильно пропитайте им дно каравай изнутри и прогрейте хлеб минут 8 в духовке. К этому моменту ваше жаркое из грибов уже готово. Им наполните каравай, закройте срезанную верхушку и поставьте на 15 минут в духовку, чтобы образовалась хрустящая корочка.

Когда я первый раз внес такой каравай с начинкой в комнату, где за столом сидели гости, на лицах у них выразилось удивление - эка невидаль, круглый белый хлеб. Зато когда я открыл верхушку и из каравай всех обдало густым грибным духом, народ пустил слюнки.

Для этого блюда вам понадобится: 800 г свежих грибов, 300 г помидоров, 3 дольки чеснока, 3 столовые ложки подсолнечного масла, каравай хлеба, полторы столовые ложки сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

**Виктор ТЕРЕШКИН.**  
Санкт-Петербург.

## ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастли-



**Альбина ЗАМЯТИНА**

ливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть от-

**Татьяна Владимировна ТЮКАЛОВА**  
с сыном, невесткой и дочерью

правлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 20 сентября 1998 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

*А теперь подведем итоги.*

После розыгрыша анкет из 12-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Альбина Закиевна ЗАМЯТИНА** из Новоуральска Свердловской области, **Валентина Ивановна ЗЕЛЕНКОВА** из Великих Лук Псковской области, **Борис Яковлевич КОЛЬЧАК** из пос. Максатиха Тверской области, **Елена Борисовна КОРОЛЕВА** из Коврова Владимирской области, **Татьяна Евгеньевна ЛЕЖНЕВА** из Коломны Московской области, **Инна Васильевна НЕХОДА** из Санкт-Петербурга, **Вера Сергеевна ОСТРОУМОВА** из Москвы, **Ирина Николаевна ПУГАЧЕВА** из Сочи, **Сергей Викторович СМЕРНОВ** из Анжеро-Судженска Кемеровской области и **Татьяна Владимировна ТЮКАЛОВА** из Новочебоксарска, Чувашия.

Поздравляем победителей!

**Инна НЕХОДА**

**Борис КОЛЬЧАК**  
с женой Верой



**Валентина Ивановна ЗЕЛЕНКОВА**  
с внучкой Валерией



**Борис КОЛЬЧАК**  
с женой Верой

"Друг дома" № 16

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **20.09.98 г.**



## В КРУГУ СЕМЬИ

Приближается сентябрь, и вы с волнением и тревогой ждете важнейшего события в жизни вашего ребенка: вступления в школьную жизнь. Малыша ждет мир обязанностей и режима, уроков, оценок и ежедневных домашних заданий. Поэтому вы, естественно, беспокоитесь: справится ли он со школьными обязанностями, выдержит ли режим, как будет учиться, как к нему отнесутся учителя, будет ли все успевать, не хуже ли других, сложатся ли отношения с ребятами, будет ли ему интересно, не слишком ли застенчив или не слишком ли он возбужден?

Не надо строить иллюзий, что все будет легко. Готовность ребенка к школе - это не только умение считать и читать.

Гораздо важнее желание и способность учиться, умение организовывать время и регулировать свои действия, сосредотачиваться на занятиях, общаться.

Современные дети вообще хуже готовы к школе, чем прошлые поколения. Дефицит общения, утрата традиций дворовых игр, развивающих множество важнейших умений (самоконтроль, чувство тела и пространства, умение подчиняться правилам), урбанизация, компьютеризация, экологические, социальные, политические проблемы - все это отражается на малышах. В результате у них отсутствует множество важнейших функций, необходимых для успешного обучения. Например, неграмотность может быть следствием как невнимательности, так и неразвитого фонематического слуха.

Вы должны быть готовы, что ребенок, вызывающий восхищение у всех знакомых и родственников, может оказаться неожиданно для вас и для себя далеко не на первом месте среди сверстников в классе, и это выльется в целую трагедию. Семейное благополучие так же может сыграть отрицательную роль, и малыш, возможно, окажется неготовым к более суровому школь-



Перед вами десять совсем обыденных, часто встречающихся в жизни ребенка ситуаций. Из предложенных португальскими психологами ответов выберите те, которые в наибольшей мере отвечают стилю вашего воспитания.

## ПУСТЬ РАСТЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

### Как вы воспитываете ребенка?

**1. Ваш ребенок шаловливый, озорной, хлопот с ним хватает, и чего только не случается: то вернется домой с разодранными штанами, то с синяком:**

**а/** вы расспрашиваете, что случилось, зашиваете штаны, прикладываете компресс - 3 очка;

**б/** оказываете помощь ребенку, но ждете, говорите, что в один прекрасный день его шалости могут ему дорого обойтись - 0;

**в/** вообще не обращаете на него внимания, пусть все сделает сам - 5.

**2. У ребенка есть друзья, но они непослушны, дурно воспитаны:**

**а/** вы разговариваете с их родителями - 2 очка;

**б/** зовете детей в дом, стараетесь повлиять на них - 5;

**в/** объясняете своему ребенку, в чем состоят недостатки его друзей, что они для него плохой пример - 0.

**3. Ребенок любит играть, но не умеет проигрывать:**

**а/** вы ничего не предпринимаете, пусть ребенок сам научится достойно вести себя в случае проигрыша - 0 очков;

**б/** отказываетесь играть с ним, пока он не будет столь болезненно воспринимать поражение - 3;

**в/** умышленно создаете такую ситуацию, при которой он бы научился проигрывать - 5.

**4. Ваш ребенок мог бы играть все 24 часа в сутки, и**

**8. Другие дети преследуют вашего ребенка: бьют его, насмеваются над ним:**

**а/** учите его давать сдачи - 5 очков;

**б/** разговариваете с родителями этих детей - 3;

**в/** делаете так, чтобы ваш ребенок избегал контактов с такими детьми - 0.

**9. Вы создаете старшему сыну (дочери) все необходимые условия. Но он (она) ничего не ценит, обижает младшего брата (сестренку):**

**а/** вы призываете к благоразумию, но обычно в присутствии младших - 5 очков;

**б/** уделяете ему еще большее внимание, независимо от того, что он старше - 3;

**в/** вообще не вмешиваетесь - 0.

**10. Если ваш ребенок грубит, не способен сопереживать, нападает на других детей:**

**а/** вы считаете: как он относится к другим, так и вы к нему, чтобы ребенок на своем опыте мог оценить собственное поведение - 0 очков;

**б/** стремитесь оказать ему большее внимание, чем до сих пор - 5;

**в/** запрещаете ему смотреть телефильмы, где показывают насилие и убийства - 2.

Теперь посмотрим, что получилось

От 0 до 18 очков. Вы воспитываете своего ребенка...



Вы должны быть готовы, что ребенок, вызывающий восхищение у всех знакомых и родственников, может оказаться неожиданным для вас и для себя далеко не на первом месте среди сверстников в классе, и это выльется в целую трагедию. Семейное благополучие так же может сыграть отрицательную роль, и малыш, возможно, окажется неготовым к более суровому школьному климату.



# В ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

## Как подготовить ребенка к школе

ному климату, не сможет приспособиться, постоять за себя. Правда, и излишняя требовательность к маленькому человеку может сильно испортить ему жизнь на многие годы вперед. Необходима ваша любовь и поддержка, но никак не жалость и ограждение ребенка от реальных жизненных проблем. Вы должны предоставить ребенку самостоятельность и возможность самому разбираться в сложностях, отвечать за свои ошибки.

Лучшая помощь - это вера, что у него все получится. "Давай вместе, а потом сам" - гораздо эффективнее, чем "я все за тебя сделала, чего ты еще от меня хочешь?". Лучше помогать, когда ребенок сам об этом попросит после того, как уже попробовал сам и не смог. Сложное задание можно разбить на части и разбираться с ним постепенно. Сильно облегчит жизнь рисование схем, последовательности действий того, что нужно запомнить или сделать. Хорошо бы на стенку повесить режим дня и расписание. Оформленная таким образом комната поможет

организовать ребенка. Эти внешние средства научат малыша регулировать свое поведение и обучение.

Приучите ребенка к соблюдению режима дня, воспользуйтесь его помощью в домашних делах, просите его сделать что-нибудь по хозяйству, поощряйте общение со сверстниками. Поиграйте с ним в игры с определенным сюжетом, четко оговоренными ролями и правилами, побольше занимайтесь с ним. Все это сильно облегчит стресс, связанный с поступлением в школу.

Еще один момент, на который надо обратить особое внимание. Вы можете прекрасно подготовить малыша, подготовиться сами, но существует еще один немаловажный фактор - школа. Поэтому будет очень хорошо, если вы сможете заранее познакомиться с первой учительницей, ознакомиться с системой обучения, посмотреть школу, поговорить с другими родителями.

Вы должны быть со школой "заодно", и если этого не получается - лучше поменять школу.

Ребенку необходимо это единодушие и четкие ориентиры, иначе он может стать тревожным, непослушным, лживым.

А советы известного психолога Ю.В. Гиппенрейтер помогут вам и вашему ребенку в новой школьной жизни.

- Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, но их не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

- Наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать плохое.

- Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

- Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!" Но если вашему ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения новых действий постепенно передавайте их ему.

- Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

- Позволяйте ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.

Олеся БЛАЖЕНКОВА,  
сотрудник Института  
психотерапии.  
(тел./факс 474-25-41)

3. Ребенок любит играть, но не умеет проигрывать:

а/ вы ничего не предпринимаете, пусть ребенок сам научится достойно вести себя в случае проигрыша - 0 очков;

б/ отказываетесь играть с ним, пока он не будет столь болезненно воспринимать поражение - 3;

в/ умышленно создаете такую ситуацию, при которой он бы научился проигрывать - 5.

4. Ваш ребенок мог бы играть все 24 часа в сутки, и по вечерам он вообще не хочет идти спать:

а/ вы объясняете, как важен сон - 3 очка;

б/ позволяете, чтобы он ложился спать когда захочет, но утром заставляете его вставать вовремя - 5;

в/ укладываете его в постель в определенное время и оставляете одного. Сказку рассказываете, только если он хорошо вел себя днем - 0.

5. Детской телепередачи ребенку уже недостаточно, он готов смотреть телевизор целый день:

а/ после детской программы он ложится спать, а вы снова включаете телевизор лишь после того, как он заснул - 0 очков;

б/ убеждаете его в том, что ему можно смотреть, а что - нет - 2;

в/ выбираете для него некоторые передачи - 3;

г/ определяете, сколько часов он может смотреть телевизор, но он сам может решить, когда и что смотреть - 5.

6. Ребенок ваш достаточно дерзок, за словом в карман не полезет:

а/ объясняете ему, что такое поведение неприлично, что люди его за это строго осудят - 5 очков;

б/ запрещаете дерзить и строго наказываете его заслушание - 0;

в/ каждый день, когда он ведет себя прилично, поощряете его - 3.

7. Вашему ребенку еще немного лет, а он уже интересуется девочками (мальчиками):

а/ оставляете все как есть - 3 очка;

б/ пытаетесь пресечь детскую влюбленность, если она появляется - 0;

в/ тактично объясняете, что такое любовь и какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной - 5.

нему, чтобы ребенок на своем опыте мог оценить собственное поведение - 0 очков;

б/ стремитесь оказать ему большее внимание, чем до сих пор - 5;

в/ запрещаете ему смотреть телефильмы, где показывают насилие и убийства - 2.

Теперь посмотрим, что получилось

**От 0 до 18 очков.** Вы воспитываете своего ребенка для жизни, которой жили и живете сами, по своему образу и подобию, как будто он не принадлежит к другому поколению. Вы считаете, что послушание и уважение к старшим - лучшие качества, забывая, что в третьем тысячелетии решающими будут уверенность в себе, самостоятельность, творческие способности. Вашему ребенку потребуются именно эти качества, но вы не развиваете их в нем, не замечаете, что жизнь не стоит на месте, а идет вперед и существенно меняется.

**От 19 до 35 очков.** Вы еще недостаточно задумываетесь над той обстановкой, в которой будет жить ваш ребенок. Однако надо отдать вам должное: вы стремитесь быть современным, не используете стереотипные методы в воспитании, считаете, что лучше всего, если ребенок сам научится решать многие проблемы. Вы предоставляете ему достаточную свободу, не стремитесь, чтобы он слепо следовал авторитетам взрослых. И все же подготовка вашего ребенка к самостоятельной жизни недостаточна. Вы слишком слабо развиваете в нем самостоятельность мышления, уверенность в своих силах. Хотя вы не хотите, чтобы ваш ребенок покорно вас слушался, не исключено, что он не сможет в достаточной мере выработать собственные взгляды.

**От 36 до 50 очков.** Вы верите, что ваш ребенок станет жить в мире, в котором царят доброта, справедливость, ценится личная инициатива, а эгоизм строго осуждается и наказывается. В мире, где уважают ум, независимое мышление, откровенность, собственное мнение. Что же, дай-то Бог...

Подготовил  
Валерий МИРОНОВ.

ДРУГ ДОМА

Телефон: (812) 114-43-10.



## НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ

- Мы поженились с Алешей, будучи еще студентами, - рассказывает 30-летняя Татьяна. - Любовь была такая, что аж дух захватывало... Через год совместной жизни у нас родился сын, а спустя еще два года - дочь. Считается, что если люди любят друг друга, то они должны жить хорошо и счастливо, но в жизни все почему-то получается совсем не так. Алеша - самый дорогой для меня человек, но тем не менее мы постоянно с ним ссоримся, ругаемся, часто злимся друг на друга.

Причем наши разногласия и ссоры почти всегда возникают на пустом месте - мы не в состоянии решить какие-то бытовые проблемы, или, например, мы никак не можем договориться по поводу воспитания детишек, семейного бюджета, общего времяпровождения. Дело доходит до того, что временами я просто начинаю ненавидеть собственного супруга, а однажды, в пылу ссоры, даже стала что-то кричать о разводе... Потом долгое время мы обычно не разговариваем, ходим и дуемся друг на друга.

Чувствую, что из-за этого наша семья рушится, жалко, конечно. Тем более что у нас бывают и счастливые периоды - объяснения в любви, минуты радости и близости. К тому же, общаясь со своими подругами, я понимаю, что идеальных семей просто не бывает, и моя - далеко не худший вариант. Но все-таки как портит жизнь несовместимость характеров!

Подобная ситуация встречается во многих семьях. Вроде бы супруги и любят друг друга, а ужиться не могут. Точнее, они просто не хотят сделать свои отношения гармоничными. Что же можно предпринять для гармонии супружеских отношений? Во-первых, если все же возникает конфликт или недовольство, обязательно дайте своему партнеру высказаться, не вступая с ним в перепалку. Существует принцип "выхода чувств": если дать человеку беспрепятственно выразить свои отрицательные эмоции, то постепенно они становятся положительными.

Во-вторых, чтобы взаимоотношения не стали губительными для супругов, нужно научиться хорошо знать и понимать другого человека, быть информированным о его интересах, потребностях, желаниях, стремлениях, привычках и стараться их учитывать. На самом деле это вовсе не трудно, но таким образом вы значительно уменьшите бытовые ссоры. Если, к примеру, ваш супруг обычно приходит после работы раздраженный и

носителя семейных функций. Обязательно выражайте свои чувства, говорите о них, не бойтесь казаться смешной. Ваш муж должен постоянно считать себя единственным и неповторимым. Много проблем в семьях возникает из-за того, что жены воспринимают своих мужей как неких объектов, приносящих деньги, воспитывающих детей, помогающих по дому и мешающих во время отпуска. Задайте себе простые вопросы - какие книги любит читать мой муж? Что ему снится? О чем он думает? Каковы его цели, планы, мечты? Что ему нравится делать? И вы поймете, что иногда совсем не знаете живущего рядом с вами человека.

Будьте всегда корректными в общении, почаще хвалите друг друга, не ворчите, не критикуйте. Если вы чувствуете, что в ваших отношениях вдруг возникла отчужденность, не приставайте к супругу с вопросами, не нойте, не обижайтесь. Лучше сядьте и хорошенько подумайте: что я сделала такого, что это случилось? Может быть, вы незаметно для себя унижали его, или он почему-то стал испытывать в вашем присутствии эмоциональный дискомфорт (а кстати, почему?), или вы настолько стали привычны его глазам в вашем стареньком халатике, что он теперь реагирует на вас, как на предмет мебели? Если хотите изменить отношения в семье - всегда следует начинать с себя. Изменитесь вы - изменятся и ваши отношения.

Старайтесь не быть навязчивой и сверхтребовательной по отношению к мужу. В конце концов, он давно уже не ребенок. Пусть сам решает - в чем ему ходить, как отдыхать, когда общаться с вами, а когда со своими приятелями. Во взаимоотношениях супругов обязательно должна быть определенная свобода, это только укрепляет брак. Ведь, как известно, из клетки всегда хочется вырваться на волю, а если клетки нет - то и лететь никуда не хочется...

Всегда откликайтесь, если чувствуете, что у супруга не все благополучно, будьте готовы к сочувствию, к эмоциональному отклику, не отстраняйтесь в трудный час. Проявляйте тепло и заботу. Любому человеку необходимо сознавать, что ему есть куда прийти со своими неудачами и ошибками, что к нему, что бы ни случилось, отнесутся с теплом и пониманием. А главное - старайтесь всегда принимать супруга таким, каков он есть. Нам всегда становится легче с того момента, когда мы принимаем ближнего безусловно, полностью. Тогда мы осознаем, что

Женщин с настоящей фригидностью можно показывать как величайшую диковину, как алмаз "Орлов" или зверя Тяни-Толкая. Но зато толпами будут вокруг ходить женщины, которые сами себя называют фригидными или которым это слово было брошено "знатоком" или просто раздосадованной мужчиной.

## БЫЛО БЫ ОТСУТСТВИЕ...

### Как преодолеть фригидность



Согласно "Сексологическому словарю" фригидность - половая холодность у женщины, слабость полового влечения или половой возбудимости, которая нередко сочетается с отвращением к половому акту и неспособностью переживать оргазм. Таким образом, основной признак фригидности - это отсутствие самого влечения. То есть женщина не испытывает никакого желания заниматься сексом с кем бы то ни было, спокойно относится к самому сношению, легко переносит отсутствие возбуждения и оргазма.

Но ведь сплошь и рядом женщина говорит сексологу: "Доктор, я фригидная! Хочу, возбуждаюсь, но ничего не получается. И я из-за этого просто бешусь!" Ясно, что раз хочет, значит, не фригидная, раз возбуждается, то тем более

вились настолько, что иной раз проскакивало какое-то неожиданное чувство или ощущение (может, это и было возбуждение). Если эротические чувства вспоминаются, то почему они не развивались, что помешало и направило на путь совершенно несексуального развития? Если все-таки был хоть один оргазм, то при каких условиях - во сне или наяву, в одиночестве или с кем-то, в какой ситуации, что было особенного, что из этого можно повторить или развить.

Затем женщина вдумчиво, но в то же время и расслабленно, не напрягаясь, исследует себя, лаская и те места, которые считают выраженными эрогенными зонами, и любые дружные, где можно уловить совершенно неожиданный отклик. Все наше тело - единая эрогенная зона, надо только знать, как, когда и где. Подавляющее большинство женщин могут вызвать у себя возбуждение и оргазм.

В результате самопознания появляется основа для дальнейшего развития - в одиночку или с мужчиной. Рассказывая и показывая ему, что и как



можно предпринять для гармоничных супружеских отношений? Во-первых, если все же возникает конфликт или недовольство, обязательно дайте своему партнеру высказаться, не вступая с ним в перепалку. Существует принцип "выхода чувств": если дать человеку беспрепятственно выразить свои отрицательные эмоции, то постепенно они сами собой сменяются положительными.

Во-вторых, чтобы взаимоотношения не стали губительными для супругов, нужно научиться хорошо знать и понимать другого человека, быть информированным о его интересах, потребностях, желаниях, стремлениях, привычках и стараться их учитывать. На самом деле это вовсе не трудно, но таким образом вы значительно уменьшите бытовые ссоры. Если, к примеру, ваш супруг обычно приходит после работы раздраженный и вы знаете это, то лучше вообще не трогать его первые полчаса, пусть он отдохнет, остынет, придет в себя. А если он не любит одних вещей по магазинам - вовсе не следует устраивать скандал по этому поводу и искать его в невнимании и нежелании помогать. В конце концов, возьмите с собой подружку, подругу, подругу. Ведь мир в доме важнее.

Старайтесь видеть в супруге личность, а не

раздачу. Чем ему ходить, как отдыхать, куда общаться с вами, а когда со своими приятелями. Во взаимоотношениях супругов обязательно должна быть определенная свобода, это только укрепляет брак. Ведь, как известно, из клетки всегда хочется вырваться на волю, а если клетки нет - то и лететь никуда не хочется...

Всегда откликайтесь, если чувствуете, что у супруга не все благополучно, будьте готовы к сочувствию, к эмоциональному отклику, не отстраняйтесь в трудный час. Проявляйте тепло и заботу. Любому человеку необходимо сознавать, что ему есть куда прийти со своими неудачами и ошибками, что к нему, что бы ни случилось, отнесутся с теплом и пониманием. А главное - старайтесь всегда принимать супруга таким, каков он есть. Нам всегда становится легче с того момента, когда мы принимаем ближнего безусловно, полностью. Тогда мы осознаем, что он живет вовсе не для того, чтобы соответствовать нашим ожиданиям, что он свободный человек и вправе быть таким, каков он есть. И наша задача - выстраивать с ним взаимодействие так, чтобы и он, и вы получали от этого одно удовольствие.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## КИМЕР В СУПРУЖЕСКОЙ СТАЛЬТЕ

### 1. НЕДОСТАТОК СОНА

Если вы страдаете бессонницей, откажитесь от сна сновидений с содержанием мелатонина, так как мелатонин убивает желание. Используйте старые домашние способы: трижды в неделю занимайтесь спортом не менее чем по 20 минут. За восемь часов до сна прекращайте пить кофе, не ложитесь спать на полный или пустой желудок.

### 2. ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ СПОРТОМ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

Самый неподходящий образ жизни - много спорта и мало еды. В этом случае организм теряет слишком много жира, в результате чего в головном мозге происходит активное выделение химического вещества neuropeptid Y, которое убивает всякое желание.

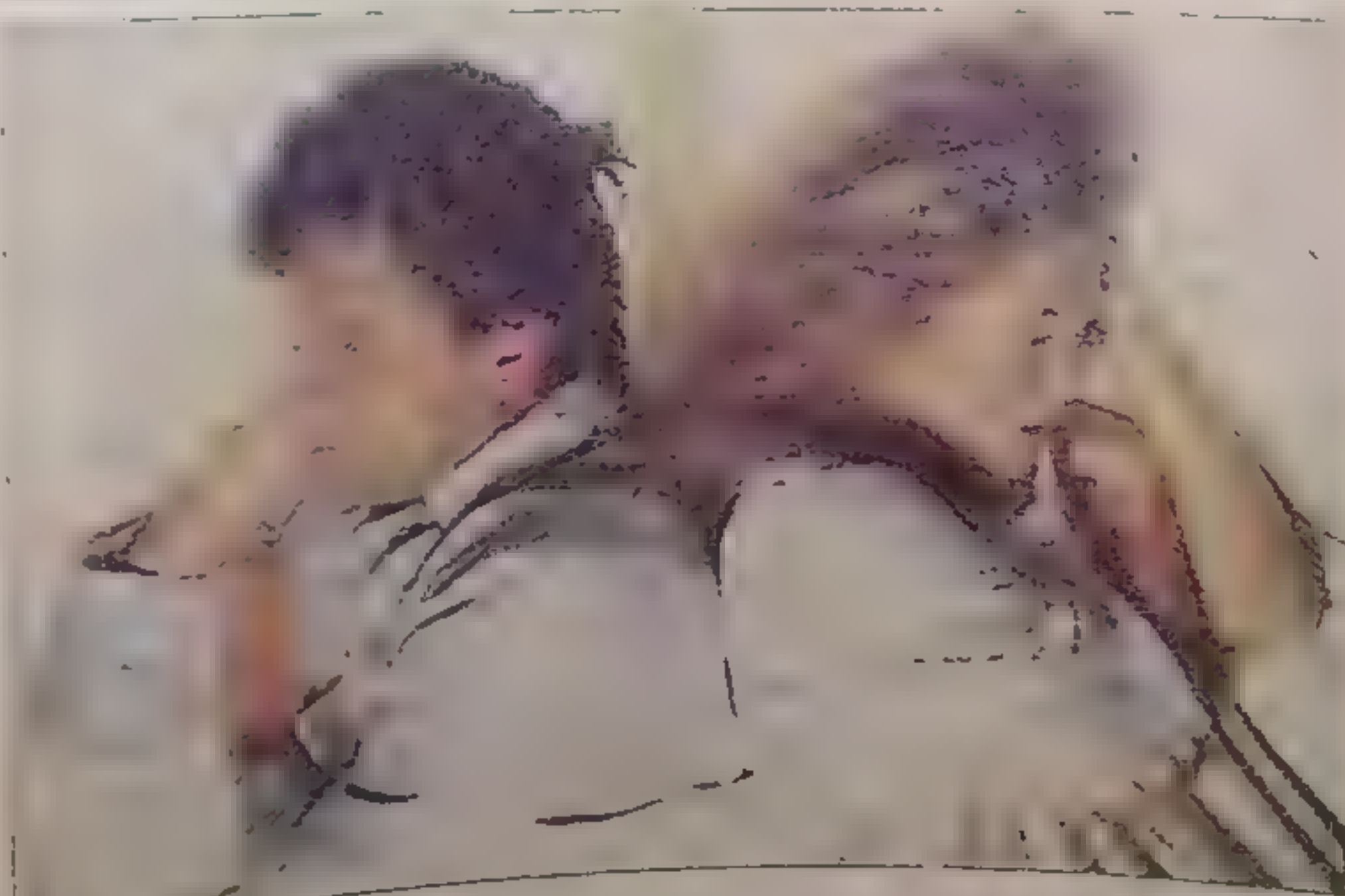
### 3. ДЕПРЕССИЯ

Кто недоволен самим собой, не может любить и другого. Так что сначала приведите в порядок свои чувства, успокойтесь. Словом, договоритесь сами с собой.

### 4. ПОБОЧНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ АНТИДЕПРЕССАНТОВ

Образуется заколдованный круг: побочным эффектом средств против депрессии может быть, например, нарушение равновесия стеротонина, что также вызывает сексуальную апатию.

"Милый, уймись", - иногда приходится слышать мужчинам, желающим интимной близости. Так почему женщины становятся холодными? Ученые выявили тест "убийца любви".



### 5. СТРЕСС

Это двукратный убийца секса: сначала он снижает уровень тестостерона, после чего воздействует на гормон стресса адреналин, так что кровь приливает скорее к голове, нежели к половым органам. Первая помощь: принять ванну или совершить прогулку.

### 6. ОТСУТСТВИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ФАНТАЗИИ

Некоторым помогает беседа с психологом, а другим следует обратиться к гинекологу. Но сначала попробуйте эротическое чтение или фильмы.

А.Т.

Таким образом, основной признак фригидности - это отсутствие самого влечения. То есть по-настоящему фригидная женщина не испытывает никакого желания заниматься сексом с кем бы то ни было, спокойно относится к самому сну, легко переносит отсутствие возбуждения и оргазма.

Но ведь сплошь и рядом женщина говорит сексологу: "Доктор, я фригидная! Хочу, возбуждаюсь, но ничего не получается. И я из-за этого просто бешусь!" Ясно, что раз хочет, значит, не фригидная, раз возбуждается, то тем более, если бесится - значит, еще не все потеряно. Очевидно, что речь идет об аноргазмии - отсутствии оргазма, но не самого влечения.

Подлинная фригидность сопровождает женщину с самого детства. Она никогда не влюблялась, не видела сексуальные или хотя бы романтические сны, не мастурбировала, безразлично начала и так же безразлично продолжает половую жизнь.

В большинстве случаев фригидности (еще раз напомним, что самих этих случаев очень мало) в основе заболевания лежат физические факторы - слабая возбудимость эрогенных зон, плохая проводимость нервного сигнала к мозгу, незрелость мозговых структур, отвечающих за возбуждение. Причем все это вовсе не патология, не заболевание. Просто у каждого из нас свои особенности и в чувствительности, и в отношении к чему-то, что на нас действует. Так что можно сказать, что абсолютно фригидных женщин просто нет, есть те, кто более или менее приближается к этому "званию". Ну а раз остались хоть крохи нормальной сексуальности, то уже есть за что ухватиться, чтобы выправить положение.

Вначале очень важно уточнение: выправлять положение можно только добровольно. Женщина должна не просто понимать свою проблему, но и очень хотеть ее решить. Причем решить не для того, чтобы выйти замуж ("а то такую женщину никто не возьмет") или чтобы не бросил муж ("ему это нужно, чтобы чувствовать себя мужчиной"), нет, это должно быть желание самой стать какой-то иной, приобрести нечто новое для себя, а уж потом и для кого-то.

Первый этап - долгое самокопание, воспоминания о том, что где-то и когда-то хоть чуть-чуть могло возбудить, о том, какие мужчины (или мальчики, или старички, или даже женщины) нравятся, лаская и те места, которые считают выраженными эрогенными зонами, и любые другие, где можно уловить отклик. Все наше тело - единая эрогенная зона, надо только знать, как, когда и где. Подавляющее большинство женщин могут вызвать у себя возбуждение и оргазм.

В результате самопознания появляется основа для дальнейшего развития - в одиночку или с мужчиной. Рассказывая и показывая ему, что и где нравится, женщина учится взаимодействию с партнером, а это важнейшая часть интимного контакта. Добившись определенных успехов в одиночку, важно переступить очередной мостик и разделить свое удовольствие с кем-то.

Переход через это препятствие лучше совершать с мужчиной - достаточно ласковым, но и активным, действующим, но не надоедливым, успешным и здесь, и там, но не вызывающим раздражение. Где взять такого? Если не нашли, воспитайте сами - это тоже этап преодоления фригидности: если справились с мужчиной, сможете преодолеть и себя.

Желание поскорее добраться до конца пути, ожидание мгновенного результата, усталость от преодоления трудностей - все это может привести к потере уверенности в себе, развитию невроза ожидания неудачи, новому торможению сексуальности женщины. И хотя это происходит уже по другим механизмам, от этого не легче.

Поэтому помните, что фригидность - одно из глубинных свойств данной женщины, а потому преодолеть ее ничуть не легче, чем с детства полной женщине приобрести фигуру манекенщицы. Это возможно, но - ох как нелегко. Верьте в себя, любите себя, стремитесь довести себя, любите себя, самое полное удовольствие - ивы победите.

секрет  
для Авои



ЗА ОРОВЬЕ  
И КРАСОТА

*Что вы знаете о пиявках? "Брр-р, какая гадость", - скорее всего, скажете вы, а жаль. Жаль, что мы напрочь забыли о многих замечательных свойствах медицинских пиявок. Когда-то они спасли жизнь моему отцу. У него случился острый инсульт, и первое, что сделал невропатолог - поставил ему пиявки. А что думают об этом древнем методе лечения врачи сегодня?*

## ЖИВАЯ ИГЛА

### Что такое гирудотерапия

Кардиологи не могли справиться с острой болью у сердечного больного, хотя трижды делали внутривенные инъекции. Тогда они позвали на помощь коллегу, но не кардиолога и не реаниматолога, а врача-гирудотерапевта, доктора медицинских наук, известного в Петербурге специалиста, который лечит пиявками, - Альберта Ивановича Крашенюка. Он поставил пиявки на область сердца, и больной открыл глаза, сказал, что стал чувствовать себя лучше, боли наконец прошли.

Пораженные реаниматологи пригласили Альберта Ивановича на следующий день повторить процедуру, но в дверях его встретил заведующий отделением: "Не пушу! Мы проводим мощную антикоагулянтную терапию!" Врачи смутились и попросили приехать его на следующий день, когда заведующий не дежурил. Но было поздно. Больной погиб, и, как убежден Альберт Иванович, из-за дремучести врачей. Может, они и хорошо знают свое узкое дело, действуют по инструкции, но не прислушались к мнению другого специалиста. Они не доучили, что антикоагулянтная терапия пиявки более эффективна, чем у тех препара-

та точной механики и оптики, крупнейшим специалистом: по кирлиановскому эффекту, мы получили еще одно подтверждение воздействия пиявки на биополе человека, - рассказывает Альберт Иванович Крашенюк.

Эффект Кирлиан - это эффект свечения биологических тканей в высокочастотном электромагнитном поле. После гирудотерапии свечение тканей существенно изменяется. Воздействие пиявки приводит к мощному энергетическому потоку по позвоночнику, нормализуя его биоэнергетический статус. С точки зрения йоготерапии, постановка пиявок, скажем, на область копчика стимулирует энергию нижних чакр человека, и она

мышц у больных детским церебральным параличом. Петербургское телевидение два года назад сняло фильм о лечении ДЦП с помощью пиявок...

Пятилетний Ваня лежал на кушетке с пиявками на спине.

- Несколько месяцев назад мы принесли его на руках, без поддержки он не мог стоять, - рассказывают родители мальчика. - Мы прошли через все, что хоть как-то могло помочь Ване. Ничто не принесло облегчения. Но прошло несколько месяцев лечения пиявками, и Ванюша уже может стоять на своих ножках без нашей помощи. Теперь вот учится ходить самостоятельно.

- Если помочь ребенку снять спастичность мышц рук и ног, то он сможет двигаться, самостоя-

- А себе вы ставите пиявки? - не могла не спросить я Альберта Ивановича.

- Конечно, и членов своей семьи лечу, и сам лечусь с помощью пиявок. Особенно, когда устаю. Такая биоэнергетическая "зарядка" снимает усталость. Пиявочное дело в России переживает ренессанс. Когда-то это было главное лечебное средство у любого земского врача. И теперь благодаря недавним открытиям на рубеже XX века этот старый метод обретает новую жизнь, - убежден Альберт Иванович Крашенюк. Как и в том, что проверенный веками и поновому осмысленный метод гирудотерапии должен стать обычным во всех больницах и поликлиниках. И в каждом доме должна быть баночка с пиявками, которые и от сглаза убергут, и спасут от инфаркта еще до приезда "скорой помощи".

А вот практические советы от доктора Крашенюка.

Чтобы снять гипертонический криз еще до приезда "скорой", надо поставить пиявку на костную возвышенность за ухом (по-научному это называется сосцевидный отросток за ухом). Можно с помощью "живой иглки" снять острые за грудиные боли при стенокардии - для этого пиявку надо поставить на область сердца слева от соска (в 3,4 или 5-е межреберье).

Можно снять и приступы боли

## СНАЧАЛА ПРОСТУДА, ПОТОМ ИНФАРКТ

Медики уже давно заметили, что инфаркты миокарда со смертельным исходом чаще встречаются зимой, чем летом. Однако группа специалистов из Бостона во главе с доктором Кристофом Мейером решила глубже изучить этот вопрос. Для своих исследований они использовали полученные из Великобритании данные о заболеваемости 10 тысяч больных, среди которых двум тысячам впервые был поставлен диагноз "инфаркт миокарда". Особое внимание специалисты уделили тем больным, у которых за 10 дней до инфаркта регистрировались острые респираторные заболевания. Результаты показали, что после перенесения подобных инфекций у больных значительно чаще встречались приступы, связанные с сердечно-сосудистой системой. И весьма значительная их часть заканчивалась летальным исходом, пишет медицинский журнал "Ланцет".

Владимир Михайлов.

Я молодая мама и еще нахожусь в декретном отпуске. После рождения ребенка я поправилась на 10 килограммов. Диета не помогла мне вернуть прежнюю форму. Я попробовала делать утреннюю гимнастику и похудела в та-



ритель процедуры, но в два часа его встретил заведующий отделением: "Не пущу! Мы проводим мощную антикоагулянтную терапию!"

Врачи смутились и попросили приехать его на следующий день, когда заведующий не дежурил. Но было поздно. Больной погиб, и, как убежден Альберт Иванович, из-за дремучести врачей. Может, они и хорошо знают свое узкое дело, действуют по инструкции, но не прислушались к мнению другого специалиста. Они не доучили, что антикоагулянтная терапия пиявки более эффективна, чем у тех препаратов, которые они применяли. Почему?

Знаете ли вы, чем восточная медицина отличается от европейской, которая разделила человека на органы и болезни? Вот восточная представляет его как целостный организм, единую систему, связанную со Вселенной. Отсюда ее четкое представление об энергетической структуре человека, той живой энергии, которую в Китае называют "чи" или "ци", в индийской йоге - "праной", во вьетнамской - "хи". Названия разные, но суть одна - человек начинает болеть, когда возникают препятствия по ходу движения жизненной энергии.

Поэтому игла в руках китайского врача (акупунктура) способствует коррекции энергетических потоков, как и полей, в точечном массаже. Но при чем тут пиявки?

Пиявка - это живая игла, она вводит в организм сразу мощную "аптечку": в ее секрете обнаружено более сотни биологически активных веществ, комбинация которых обеспечивает прекрасный лечебный эффект. В первую очередь - биоэнергетический: пиявка как бы стабилизирует биополе человека. Если грамотно поставить их на определенные точки, то они нормализуют биоэнергетическую структуру человека. Это видно сразу: после сеанса у него начинают блестеть глаза, розовеет кожа, биоэнергетическое действие пиявки - самое мощное из всех известных. Это первое открытие в современной гирудотерапии, о котором стоит поговорить подробнее.

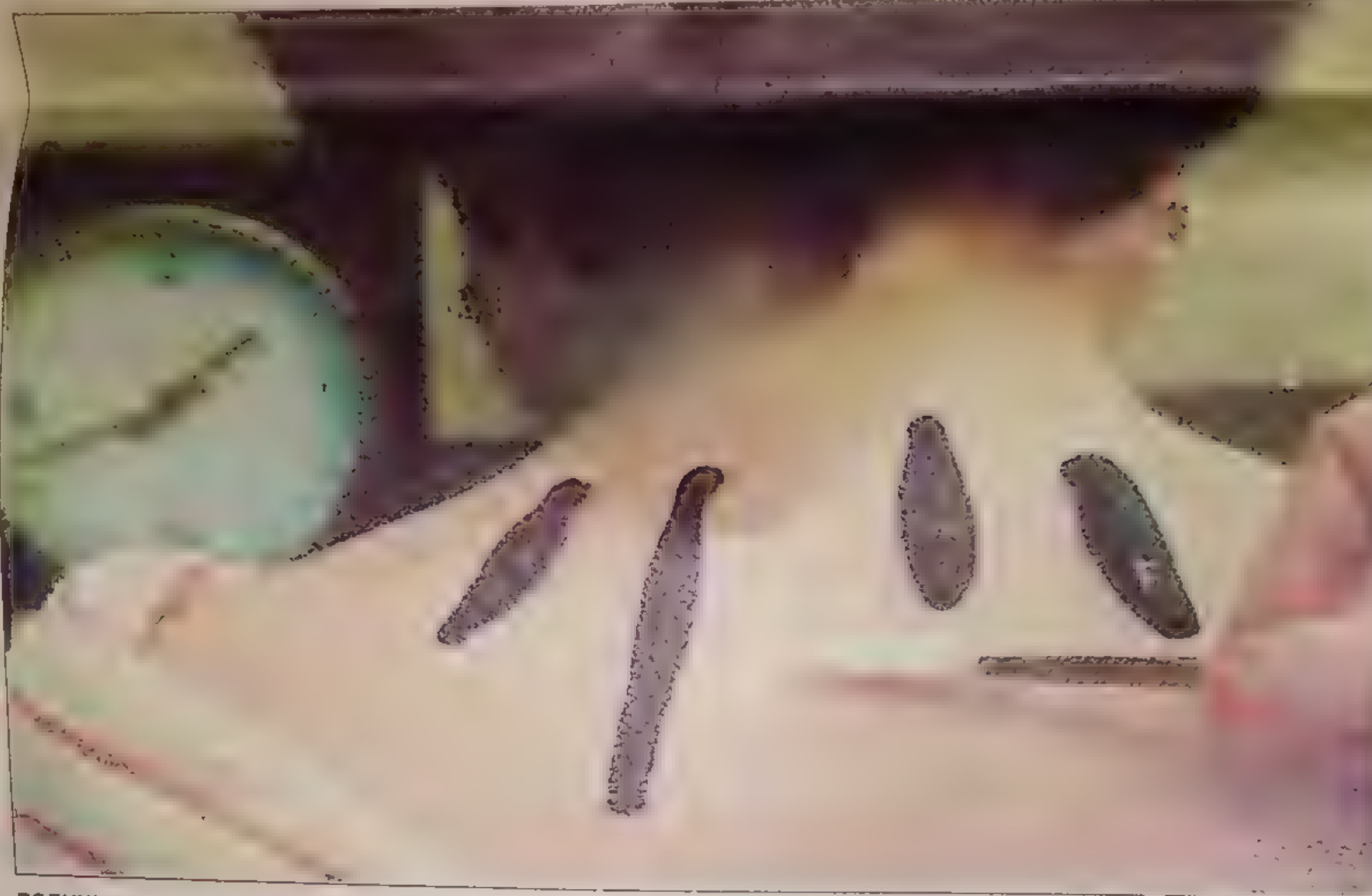
- Впервые биоэнергетический "дар" пиявки нам удалось обнаружить в 1993 году, а три года спустя совместно с профессором К.Г. Коротковым из Санкт-Петербургского институ-

та по пиявкам, мы обнаружили, что пиявка стимулирует энергетическую нижних чакр человека, и она

способна двигать, самостоятельно

3,4 или 5-й межреберье. Можно снять и приступы боли

Владимир МИХАЙЛОВ.



поднимается по каналу позвоночника. Как только ученые это поняли, сразу исчез покров таинственности и мистики того, чем привлекают людей экстрасенсы.

Что такое сглаз или порча? Это когда энергоинформационное поле одного человека подвержено разрушительному воздействию другого, более сильного поля. Ведь оно играет, по видимому, некую защитную роль, быть может, по мнению А.И. Крашенюка, это одна из форм иммунитета.

- Мы считаем, что можно выделить так называемые энергоинформационные болезни, которые лечить таблетками бессмысленно. Сглаз и порча - из их числа, - убежден Альберт Иванович. - Нужны другие подходы. Это натуротерапия - лечение природой, водой, это и лечение пиявками, нормализующими биоэнергетическое поле человека.

Так ученые развеяли миф, что сглаз могут снять только экстрасенсы. Но он оказался не единственным. Есть еще один миф, который помогли разрушить пиявки. И это стало вторым фундаментальным открытием в современной гирудотерапии.

Сначала ученые увидели это в клинической практике: уменьшение спастики (зажатости)

тально обслуживать себя, а это совсем другое качество жизни для больных ДЦП, - считает Альберт Иванович.

Мальчик, о котором рассказывал фильм, теперь пошел уже в первый класс обычной школы. Благодаря пиявкам улучшение здоровья происходит комплексно - не только уменьшается спастика мышц, но и улучшается память, речь, аналитические способности. Так мощно пиявка воздействует на центральную нервную систему.

Почему это происходит?

- Вместе с доктором биологических наук Натальей Иосифовной Чалисовой из Института физиологии мы наблюдали, как нервная клетка под действием пиявочного секрета дает мощный рост, у нее увеличивается количество отростков, с помощью которых клетки контактируют, - говорит Альберт Иванович.

Даже органическое поражение центральной нервной системы, оказывается, можно лечить с помощью живой иглы. А это не только ДЦП, но и такие страшные недуги, как рассеянный склероз, паркинсонизм и другие заболевания. Патент на открытия закрепил приоритет наших ученых - так называемый нейротрофический эффект, то есть способность пиявки вызывать восстановление нервных клеток.

при радикулите, для чего нащупайте самые болезненные места и именно туда поставьте одну или две пиявки.

Закономерен вопрос: как поставить, они ведь такие верткие, скользкие? Очень просто: опустите пиявку в пустой флакончик из-под пенициллина и приставьте его к нужному месту на теле. Через 15-20 минут "домашний экстрасенс", насосавшись, сам отвалится. Иногда, правда, пиявка может "на сытый желудок" заснуть, тогда ее тело перестанет ритмически сокращаться. В таком случае ее можно легонечко потревожить - разбудить, но ни в коем случае не стоит ее насильно отдирать.

Еще одно важное напоминание: после лечебного сеанса совсем слабое кровотечение может продолжаться от 5 до 24 часов. Не нужно этого пугаться, а нужно знать - это тоже лечебный фактор, и такое кровотечение само остановится. Как после укола, приложите обычный ватный тампончик или используйте скотч. Не случайно целебное действие после сеанса гирудотерапии продолжается еще в течение долгого времени.

Татьяна ЧЕСАНОВА.  
Санкт-Петербург.

Я молодая мама и еще нахожусь в декретном отпуске. После рождения ребенка я поправилась на 10 килограммов. Диета не помогла мне вернуть прежнюю форму. Я попробовала делать утреннюю гимнастику и похудела в талии и бедрах. Может быть, мой комплекс упражнений поможет кому-нибудь решить такую же проблему.

## ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ

1. Встаньте на колени, вытяните вперед руки. Не помогая себе руками, сядьте влево. Затем вернитесь в исходное положение (стоя на коленях) и сядьте вправо. Повторите 10 раз.

2. Стоя, широко расставив ноги, возьмите толстую книгу и описывайте телом полукруг - сначала влево, потом вправо по пять раз в каждую сторону. Повторите 10 раз.

3. Встаньте на колени. Отставьте левую ногу в сторону, правую руку поднимите над головой. Сделайте наклон в сторону. То же самое в другую сторону. Повторите по 10 раз.

4. Лягте на спину, вытянув руки над головой. Сядьте плавно, стараясь коснуться вытянутыми руками кончиков пальцев ног. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

5. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Поднимите ноги и описывайте ими полукруг над низенькой скамейкой слева направо и справа налево. Старайтесь опускать ноги на пол медленно и плавно. Повторите 10 раз.

6. Вытяните вперед одновременно правую руку и левую ногу, опишите ими круги, затем резко отведите их назад, вернитесь в исходное положение. Повторите пять раз. Потом то же левой рукой и правой ногой - пять раз.

Светлана АНДРЕЕВА.  
г. Собинка  
Владимирской области.



Чай является самым распространенным в мире природным лекарственным средством и вторым (он уступает лишь воде) по популярности напитком. С практической точки зрения любой настой в кипятке трав можно назвать чаем, но, говоря о чае, мы все же подразумеваем жизненный напиток, любимый и китайскими крестьянами, и индийскими торговцами, и английской аристократией, приготавливаемый из ароматных листьев азиатского вечнозеленого кустарника, латинское название которого звучит как *Camellia sinensis*.

В чае содержатся некоторые стимулирующие компоненты, среди которых необходимо упомянуть кофеин и теofilлин. Средних размеров чашка чая вмещает в себя, в зависимости от сорта и способа заварки, приблизительно 10-50 мг кофеина (для сравнения: в чашке кофе содержится примерно 100 мг кофеина). Ко всему прочему и кофеин, и теofilлин содержат вещества, способные прочищать дыхательные пути. Так что бабушки, отпаивающие подцепивших насморк, грипп или бронхит внуков чаем, совершенно правы.

Несмотря на то что пока не существует данных, могущих подтвердить отрицательное воздействие чая на организм человека, употребляемый в больших количествах, он может привести к бессоннице и вызвать нервное состояние.

Большинство исследований связаны с зеленым чаем, так как именно его оздоровительные и омолаживающие свойства вызывают наибольший интерес. Зеленый чай, широко распространенный на Востоке, особенно в Китае и Японии, пока еще не слишком популярен в Европе и Америке, где большинство лю-

# ГЛОТОК ЖИЗНИ

*Немного фактов: чай стимулирует нервную систему; препятствует возникновению некоторых видов раковых опухолей; борется с сердечными заболеваниями, возбуждая действие сердечной мышцы; прочищает кишечник; оказывает общее тонизирующее воздействие при умственной и физической усталости; расширяет кровеносные сосуды мозга, повышая их упругость и снижая проницаемость стенок сосудов.*



дей отдают предпочтение черным сортам. И зря. Выводя шлаки, очищая организм от всевозможных вредных веществ, способствуя окислительно-восстановительным процессам и регенерации клеток, зеленый чай

делает нас не только сильнее и бодрее, но и моложе. Ученые подтвердили, что своей молоджавостью китайцы во многом обязаны традиции ежедневно выпивать не менее 5-10 чашек "эликсира молодости".

Хотелось бы также добавить, что зеленый чай содержит большое количество полифенолов, а также сложную смесь катехинов и их производных, которые, как считают ученые, обладают способностью препятствовать воз-

никновению и разрастанию раковых опухолей. Например, группа японских ученых установила, что катехины, содержащиеся в листьях традиционного малайского чая, способны снижать риск возникновения рака желудка. Исследования, проведенные в Японии, подтвердили, что зеленый чай оказывает защитное воздействие на организм, снижая риск развития заболеваний желудка.

Подводя итоги, хочется сказать: "Давайте жить дружно с чаем!" Пейте, лечитесь, молодите и всегда следуйте инструкциям на упаковках, потому что только правильно заваренный чай способен подействовать на наш организм всеми своими волшебными свойствами.

Екатерина ПОЛЫНИНА, врач-диетолог.

Когда ставится диагноз - нефроз или нефрит, человек надеется только на лекарства или операцию. А многое, если не все, зависит от самого больного.

Что здесь главное? Во-первых, избегайте охлаждения

нию гормонов самим организмом и рассасыванию воспалительных процессов.

Для получения отвара по чайной ложке размельченных корней лопуха и той же солодки залейте стаканом кипятка и ки-

Чтобы определить, какие духи подходят именно вам, агентство "ПРЕСС ЭКСТРА" предлагает воспользоваться рекомендациями французских парфюмеров.

## АРОМАТ



века, употребляемых в больших количествах, он может привести к бессоннице и вызвать нервное состояние.

Большинство исследований связано с зеленым чаем, так как именно его оздоровительные и омолаживающие свойства вызывают наибольший интерес. Зеленый чай, широко распространенный на Востоке, особенно в Китае и Японии, пока еще не слишком популярен в Европе и Америке, где большинство лю-

дей отдают предпочтение черным сортам. И зря. Выводя шлаки, очищая организм от всевозможных вредных веществ, способствуя окислительно-восстановительным процессам и регенерации клеток, зеленый чай

делает нас не только сильнее и бодрее, но и моложе. Ученые подтвердили, что своей молодостью китайцы во многом обязаны традиции ежедневно выпивать не менее 5-10 чашек "эликсира молодости".

Хотелось бы также добавить, что зеленый чай содержит большое количество полифенолов, а также сложную смесь катехинов и их производных, которые, как считают ученые, обладают способностью препятствовать воз-

Подводя итог, хочется сказать: "Давайте жить дружно, чаем!" Пейте, лечитесь, молодите и всегда следуйте инструкциям на упаковках, потому что только правильно заваренный чай способен поделить с нашим организмом всеми своими волшебными свойствами.

Екатерина ПОЛЫНИНА,  
врач-диетолог.

Когда ставится диагноз - нефроз или нефрит, человек надеется только на лекарства или операцию. А многое, если не все, зависит от самого больного.

Что здесь главное? Во-первых, избегайте охлаждения тела. Особенно нужно беречь таз, поэтому не сидите подолгу на холодном грунте, камне, прислонившись к холодной стене, избегайте сквозняков.

Но нужно позаботиться и о закаливании (осторожном, но систематическом) своего тела, особенно ног (кратковременные контрастные обливания: стоп то холодной, то горячей водой, зарядка без рубашки, воздушные ванны и т.п.).

Большую роль в оздоровле-

нии гормонов самим организмом и рассасыванию воспалительных процессов.

Для получения отвара по чайной ложке размельченных корней лопуха и той же солодки залейте стаканом кипятка и кипятите на медленном огне минут 10, затем сняв посуду с огня, положите в нее еще и столовую ложку листьев брусники или толокнячки и накройте посуду полотенцем. Через полчаса этот отвар процедите и пейте по трети стакана перед едой. Курс лечения - две недели, повторите его для профилактики через 2-3 месяца.

При малейшем подозрении на обострение нефрита и для его долечивания полезна настой-

## РЕЦЕПТЫ ПОЧКИ ЛЕЧЯТ

нии почек играет диета: избегайте острых блюд, перца, горчицы, ограничьте соль, жареное. В выборе диеты и лечебных растений большое значение имеет анализ мочи, в частности, преобладание в ней той или другой соли, что важно и для предупреждения мочекаменной болезни, осложняющей нефриты и нефрозы. Так, если преобладают соли мочекаислые, полезны листья березы, которые можно применять в начале лета в салатах, а потом и в квашеном (как капуста) виде. Так же используйте и листья подорожника большого, обладающего и противовоспалительным действием. Еще лучше - почки березы в отваре. Тут хороши и сок черной смородины, и ее листья в настое (можно в чае), полезна спаржа, которая нужна и при фосфатных солях. А при пуриновых солях - черная смородина.

Отлично оздоравливают почки, способствуя выведению из организма шлаков, корни репейника (лопуха большого), которые используют в отваре по 2 чайных ложки в день. Их хорошо дополнить корнями солодки, способствующей образова-

ка травы зверобоя, содержащего растительный антибиотик иманин, распадающийся при кипячении. Делают настойку на десятипроцентном спирте (разведя в 4 раза ту же водку) в соотношении 1:10. Например, на 50 граммов размельченной сухой травы берете 100 граммов водки и 400 граммов кипяченой теплой воды. Бутылку с заправкой для ускорения процесса настаивания можно поставить в кастрюлю с теплой водой на час. Пьют настойку по столовой ложке - хорошо бы с соком подорожника, по 2 чайных ложки (листья подорожника можно добавлять и в салат по 8 штук в день) - в течение недели.

А для рассасывания образующихся при нефрозе рубцовых уплотнений почек пейте раствор помумие (5 граммов) на соке подорожника или каланхоэ (150 граммов) - по чайной ложке до завтрака и на ночь в течение 10 дней, повторив курс лечения через 2 месяца.

Валентин СЕРГЕЕВ,  
кандидат  
медицинских наук,  
президент Института  
натуропатии.

Чтобы определить, какие духи подходят именно вам, агентство "ПРЕСС ЭКСТРА" предлагает воспользоваться рекомендациями французских парфюмеров.

## АРОМАТ ЖЕНЩИНЫ

**Экстравагантная женщина.** Она уверена в себе, в своих взглядах. Темпераментная, властная царица в своем окружении. Амбициозна, весьма оригинальна, к цели идет напролом. Упряма, неудачи ее не свалят, сантиментам не подвластна.

Аромат, моделирующий образ экстравагантной леди: следует пользоваться духами с запахом мужских одеколонов, с сильной концентрацией травяных, лесных и лавандовых ароматов, а также шипра. От таких женщин должен исходить свежий и одновременно сильный запах. Желательно, чтобы он держался длительное время.

**Спортивная женщина,** склонная к элегантности. Отличается разносторонними интересами, любит спорт, танцы, заботится о своей фигуре и красоте. Прекрасно владеет искусством макияжа, предпочитая неброские тона. Искусно сочетает костюм и аксессуары. Добра, занята поисками вечного идеала. Прекрасное владение ситуацией, умение ориентироваться в жизни дает ей право называть себя счастливой женщиной.

Аромат, моделирующий образ спортивной элегантности: такой характер подчеркнут запахи с травяными, свежими, спортивными композициями.

**Женщина-интеллектуалка.** Склонна к философским размышлениям. Узкий круг друзей, главная черта которых - интеллигентность. Чувства в этой женщине прячутся в глубинах ее нежного сердца (скрытая сексуальность). Она никогда ничего не делает просто так (ей непонятно, что значит "просто провести время", ей несвойственно слепое и классический стили.

Аромат, моделирующий философию женственности: следует остановить выбор на нежных запахах, а в повседневности лучше предпочесть туалетную воду.

**Мечтательно-романтическая женщина.** Скрытая, впечатлительная и недоверчивая. Она покинула свое время...

Аромат, моделирующий образ мечтательной

романтичности: запах духов не должен быть сильным. Чтобы его ощутить, мужчина должен приблизиться к даме... Чтобы слегка подчеркнуть свою мечтательную и романтическую натуру, воспользуйтесь сладкой туалетной водой.

**Королева жизни.** Ее нельзя не заметить: красивая, статная, ее гардероб включает дорогую одежду, меха, драгоценности... Она горда и недоступна, знает свое превосходство. Уверенная и бескомпромиссная, она возьмет от жизни все ее радости...

Аромат, моделирующий образ "королевы жизни": она должна сделать акцент на своем страстном темпераменте и чувственности. Лучшие композиции для такой дамы - это альдегидные и цветочные с примесью других запахов. Ей не следует пользоваться туалетной водой, ибо бережливость сломает ее образ. Когда она идет по жизни, за ней должен лететь неповторимый вихрь, завораживающий толпу.

**Женщина-эстетка.** Характерные черты: последовательность, деловитость, стремление к порядку и самодисциплине. Она ценит покой и монотонность, предпочтет суматохе. Избегает крупных перемен. Очень элегантна, обладает хорошим вкусом. Уходя за собой эта женщина уделяет много времени. В выборе духов и верхней одежды, а также в подборе часто испытывает сомнения.

Аромат, моделирующий образ женщины-эстета: следует избегать навязчивой экстравагантности и остановить свой выбор на тонких композициях, не травяными и цветочным фоном.

Свет мой,  
зеркальце



ПОЛЕЗНО  
И МОДНО

# "СЕРАЯ МЫШЬ" - НЕ НАШ ВЫБОР

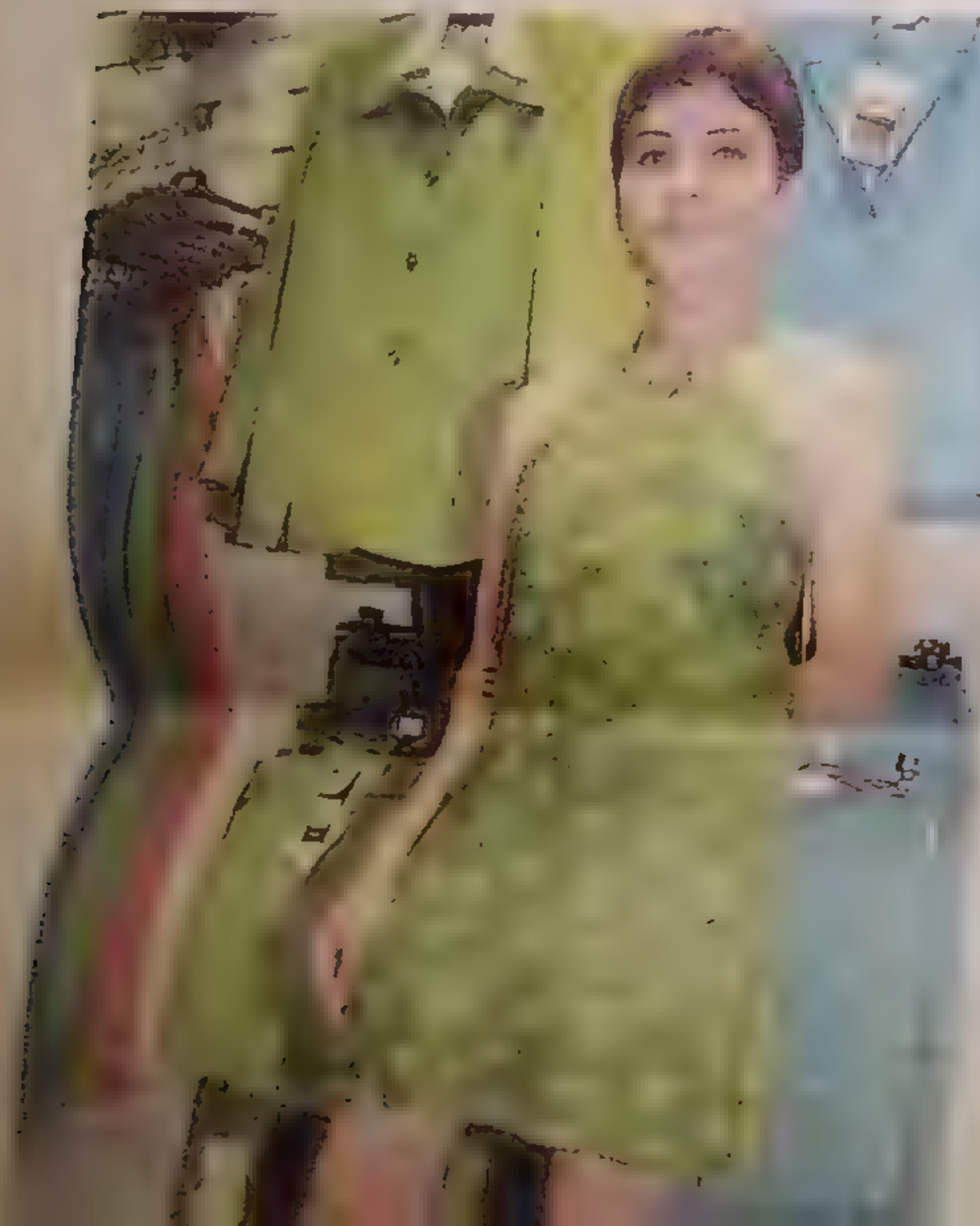
## Как одеваться молодым

На улице солнце, лето в разгаре. Юные девушки с удовольствием демонстрируют длинные до умопомрачения ноги и тщательно продуманные наряды. Как же все-таки здорово, что мода перестала выступать в роли диктатора и благосклонно относится к разным тканям, разным длинам, разным расцветкам и разным моделям обуви! Несмотря на то что все дизайнеры дружно показали в своих коллекциях множество узких лодочек на тонюсеньких и высоченных шпильках, устойчивый каблук и даже платформа - от массивной до деликатной - все же остались и на прилавках магазинов, и в гардеробах даже самых отчаянных мод-

ниц. По той простой причине, что женщины привыкли к комфорту и не собираются отказываться от него в угоду каким бы то ни было авторитетам.

Как ни настаивали модельеры на аквагамме и безусловном засилье серого цвета, производители одежды не пошли у них на поводу и выбросили на рынок множество розовых, оранжевых, зеленых, ярко-синих и сиреневых платьев, футболок и костюмчиков. И не прогадали - в серое дружно облачились лишь дамы бальзаковского возраста, а тинейджеров и их старших сестренки не прельстила возможность выступать в роли "серых мышек". И они выбрали более радостные цвета. В отношении же длины модельеры даже уже и не настаивают. И дружно предлагают носить одновременно как супер-макси, так и супер-мини, не гнушаясь при этом длины до колена и до середины икры. Так что каждая может выбрать себе вариант по душе и по фигуре.

Не очень вдохновило юных соотечественников и желание французов - законодателей мод заменить привычные джинсы и уже освоенные многими узкие брюки-сигареты на укороченные штанишки под зазорным названием "корсары". Даже в столице на Тверской, где, как правило, заядлых модниц гораздо больше, чем на любой улице страны, поклонниц этого вида одежды раз-два и обчелся. А в привычных брюках по-прежнему ходят и в пир и в мир. Цвета выбирают





ные штанишки под задорным на-  
нием "корсары". Даже в столице на  
Тверской, где, как правило, заядлых  
модниц гораздо больше, чем на лю-  
бой улице страны, поклонниц этого  
вида одежды раз-два и обчелся. А в  
привычных брюках по-прежнему хо-  
дят и в пир и в мир. Цвета выбирают



разные - от привычных до самых авангардных. И не  
чураются самых ярких и кричащих сочетаний.

Что же касается тканей, то молодые девушки, пожа-  
луй, оказались единственными, кто с благосклонностью  
отнесся к обилию синтетических футболок и юбочек на  
магазинных полках. Их не смущает, что одежда блестит и  
потрескивает от мини-разрядов - так даже веселее! Однако  
вместе с холодами привычка к натуральным волокнам, без  
сомнения, вернется.

А пока на улице лето - многоликое и веселое. Потому как  
разнообразная одежда всегда интереснее, чем скучно-форменно-  
одинаковая. И девчонки с увлечением попеременно примеряют на  
себя то костюмчик а ля Пеппи-Длинный-Чулок, то пышное платьице  
подружки невесты, а то и вполне respectable наряд офисной  
барышни. Оно и понятно - лето на дворе, пора экспериментов!

Ирина БЕГЛЕЦОВА, стилист.



эт  
те  
ВО  
"да  
одн  
1  
нрав  
2  
хоро  
шени  
3.  
нибуд  
ный ч  
4.  
жива  
вещи  
5. М  
магази  
список  
пить?  
6. Б  
до ком  
7. Б  
работ  
с людь  
8. Нэ  
ют легк  
эмации  
9. Г  
знать  
только  
рзод  
10. Ч



Мир

ВОКРУГ НАС

Редко кто может сказать про себя, что он всю жизнь провел на одном рабочем месте. Как правило, наша трудовая книжка содержит название более чем одного предприятия. При перемене места работы каждый раз встает проблема психологической адаптации на новом месте. Как жить, как общаться с новыми коллегами - вопрос очень непростой. Однако существуют закономерности, которые смело можно назвать универсальными.

## В ЧУЖОЙ МОНАСТЫРЬ...

### Как себя вести, прыгая на новую работу

Прежде всего следует помнить, что очень многое (гораздо большее, чем человек может предполагать) зависит от первого впечатления, которое производит новый работник. Поэтому в стиле поведения необходимо выбрать золотую середину между общительностью и замкнутостью. Излишняя общительность создает впечатление легковесности, несерьезности, пустоты. С другой стороны, не стоит изображать из себя угрюмого бука. Найти оптимальный стиль поведения поможет следующий простой принцип: некоторое время необходимо вести себя искусственно, так сказать, перейти от автопилота на ручное управление. То есть тщательно взвешивать сказанное и говорить только по делу, лаконично и вежливо. Это потом, когда у вас в коллективе появятся приятели, вы можете поболтать в свое удовольствие либо отмахнуться от разговора, сославшись на занятость. Но на первых порах старайтесь не начинать разговоры по своей инициативе, а вступив в беседу, следите не только за ее содержанием, но и формой.

Откажитесь от иллюзии, что чем ревностнее новичок будет относиться к своим обязанностям, тем больший авторитет он заработает. Ситуация гораздо сложнее. Согласно исследованиям американских психологов излишнее рвение осуждается коллегами по работе, и вокруг старательного новичка воздвигается стена отчуждения (несомненное различие американской и российской культурных сред заставляет предполагать, что осуждение коллег в отечественных рабочих коллективах будет даже больше). И не следует недооценивать возможность подобного хода событий. Новичок, какими бы важными качествами он ни обладал, некоторое время как бы противостоит коллективу, является "чужим". И всегда найдутся те, кто постарается (может, и неосознанно) проявить на нем свои агрессивные наклонности. Выражается это обычно в гиперкритическом отношении к новичку, в выискивании в нем отрицательных качеств и в осуждении "желания подмазаться к начальству". Таким образом, вновь поступающий вынужден решать проблему выбора между усердием, особенно необходимым на первых этапах, и угрозой осуждения за это со стороны коллег.

Один из способов поведения в такой ситуации состоит в том, чтобы выполнять свою работу молча, информируя о ней лишь в том случае, когда это действительно касается, и сведя к минимуму контакты с непосредственным начальством.

Евсей Яковлевич МЕЙЛИЦЕВ всю свою жизнь - а ему уже 72 года - занимается изучением энергетических взаимодействий человека и дерева. Не случайно его совершенно заслуженно называют у нас в стране основоположником деревотерапии. Созданный им уникальный метод лечения самых разных заболеваний с помощью обыкновенных деревьев помог тысячам людей. И его советы могут пригодиться всем, ибо деревья окружают нас повсюду.

- Итак, что же я выяснил? Деревья, которые отдают энергию, - отдают ее всем. Но для одних людей она является подпитывающей, а для других - нейтральной. Причем для каждого человека только одно дерево подпитывающее. Отсасывающих же энергию деревьев может быть несколько.

Для большинства россиян, живущих в средней полосе, осина, тополь и черемуха являются отсасывающими деревьями. Неверно, что такими деревьями можно лечить гипертонию или

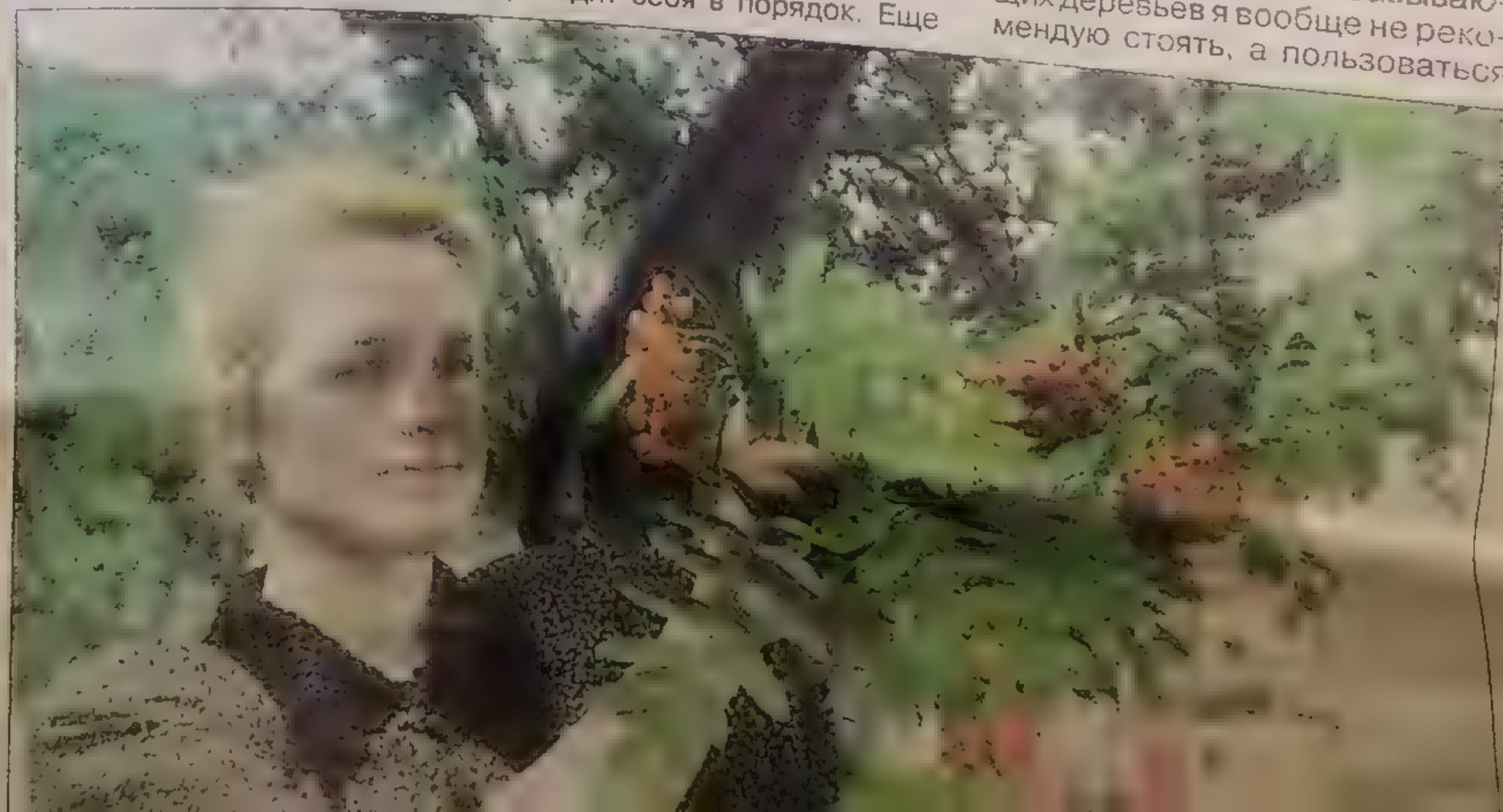
## ПОДАЛЬШЕ ОТ ТОПОЛЯ, ПОБЛИЖЕ К РЯБИНЕ

ми, количество больничных листов у одной группы постоянно общающихся с деревьями снизилось на 70 процентов, а у другой и того больше - на 80 процентов.

Второе направление - это нормализация артериального давления. При этом следует иметь в виду, что деревья не нормализуют давление как таковое. Деревья - наши братья по энергетике, они добавляют нам энергетику, а организм как саморегулирующаяся система сам приводит себя в порядок. Еще

- А сколько же времени нужно находиться у своего дерева?

- В среднем пяти-семи минут достаточно. Но если у человека есть нарушения в сердечно-сосудистой системе, то ему необходимо находиться у своего подпитывающего дерева не более минуты, и только через пять-семь сеансов он может продлить это время еще на минуту и довести его до четырех минут ежедневно. Около отсасывающих деревьев я вообще не рекомендую стоять, а пользоваться





заработает. Ситуация гораздо сложнее. Согласно исследованиям американских психологов излишнее рвение осуждается коллегами по работе, и вокруг старательного новичка воздвигается стена отчуждения (несомненное различие американской и российской культурных сред заставляет предполагать, что осуждение коллег в отечественных рабочих коллективах будет даже больше). И не следует недооценивать возможность подобного хода событий. Новичок, какими бы важными качествами он ни обладал, некоторое время как бы противостоит коллективу, является "чужим". И всегда найдутся те, кто постарается (может, и неосознанно) проявить на нем свои агрессивные наклонности. Выражается это обычно в гиперкритическом отношении к новичку, в выискивании в нем отрицательных качеств и в осуждении "желания подмазаться к начальству". Таким образом, вновь поступающий вынужден решать проблему выбора между усердием, особенно необходимым на первых этапах, и угрозой осуждения за это со стороны коллег.

Один из способов поведения в такой ситуации состоит в том, что вы выполняете свою работу молча, информируя о ней лишь того, кого это действительно касается, и сведя к минимуму контакты с непосредственным начальством.

Еще одна рекомендация, связанная с общением: откажитесь от малейшей критики своих коллег. Ваши слова, высказанные в обстановке интимной беседы, скорее всего, дойдут до объекта критики, и вы рискуете приобрести потенциального недоброжелателя. Однако может возникнуть ситуация, когда новые коллеги будут кого-то критиковать в вашем присутствии. И при этом даже ваше индифферентное поведение будет расцениваться по принципу "кто не с нами, тот против нас". Поэтому, если вы почувствовали, что от вас ждут реакции, то пусть это будет реакция удивления. Критикующий расценил это как процесс усвоения вами выданной информации. Но в то же время вы не дадите ни малейшего повода обвинить вас в негативном отношении к тому, кого осуждают.

Хороший способ стать своим в новом коллективе - организация самого скромного торжества по поводу, скажем, первой зарплаты. Причем следует приглашать всех. Скорее всего, придут не более половины, но помните о том, что они были приглашены, будут все. И не следует пренебрегать этой рекомендацией. Взаимоотношения людей складываются из мелочей, и лучше, если эти мелочи будут под вашим контролем.

Вячеслав ГУДКОВ, психолог.

## НЕ УПАСТЬ НА ПОЛПУТИ

Как организована ваша жизнь? Чтобы выяснить это, будьте откровенны при ответах на вопросы теста психолога из Братиславы Янки ЗЕРВАНОВОЙ, предлагает "Пресс Экстра". Ваши ответы: "да" или "нет". Положительный ответ приносит одно очко, отрицательный - ноль.

1. Неожиданности вам не нравятся?
2. Предпочитаете ли вы хорошо опробованные решения?
3. Вас обвиняли когда-нибудь в том, что вы скучный человек?
4. Нравится ли поддерживать в порядке свои вещи?
5. Перед тем как идти в магазин, составляете ли вы список того, что нужно купить?
6. Всегда ли доводите до конца то, что начали?
7. Вам больше нравится работать с машинами, чем с людьми?
8. На вас более действуют логические доводы, а не эмоциональные всплески?
9. Предпочитаете ли вы знать конкретный срок, к которому нужно завершить работу?
10. Чистоту и порядок в

- доме вы поддерживаете постоянно?
11. Знаете, где в данную минуту находится ваш паспорт?
12. У вас уже написано завещание?
13. Вы всегда платите по счетам вовремя?
14. На деловые встречи вы, как правило, приходите без опозданий?
15. Имеете ли вы привычку планировать дела на предстоящую неделю?

**0-5 очков.** Вы очень неорганизованны, но это не имеет большого значения. Вы более предпочитаете легкий хаос, чем организованный образ жизни.

**6-10 очков.** Вы достаточно хорошо организованны, но иногда запутываетесь.

**11-15 очков.** Вы очень пунктуальный человек, аккуратный и точный практически во всем, что приходится делать.

гипотонию. Действительно, осина помогает во всех случаях, кроме тех, когда, к примеру, головная боль вызвана нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы. Так как повышенное или пониженное давление - явления, связанные именно с сердечно-сосудистой системой, то такую боль нужно лечить только подпитывающими деревьями, потому что спазматические явления, как правило, происходят на фоне нехватки энергии в организме.

Поэтому боль от ушибов, ожогов, посттравматические, радикулитные боли, все воспалительные процессы очень хорошо снимать плашками, а еще лучше - мешочками со стружками из осины или тополя. При этом нужно иметь в виду, что осина более энергично оттягивает боль, чем тополь.

То, что черемуховый букет нельзя оставлять на ночь, вам еще наверное, бабушка рассказывала: "Угорите!" Большой букет черемухи разрушает энергетику человека за ночь сильнее, чем геопатогенная зона, если на ней стоит кровать.

Для подавляющего большинства россиян, живущих в средней полосе, подпитывающим деревом является дуб, для 28-30 процентов - береза, для 7-9 процентов - сосна.

**- Евсей Яковлевич, а чем конкретно могут помочь нам подпитывающие деревья?**

- На первое место я ставлю всеоздоровительные свойства этого вида деревьев. Образно говоря, вокруг человека, ежедневно общающегося с ними, создается как бы энергетический каркас, который болезнь не в силах преодолеть. А если болезнь и случается, то полученный при этом запас жизненных сил позволяет преодолеть ее в достаточно короткий срок. По моим задокументированным наблюдениям за больными людьми

важное направление - благотворное воздействие деревьев на полиартриты как инфекционного, так и неинфекционного характера. Здесь я наблюдал просто поразительные результаты: человек, который регулярно ходит к своему подпитывающему дереву, буквально за считанные недели избавляется от полной инвалидности.

И наконец, еще один аспект благотворного воздействия деревьев на человека связан с такой загадочной болезнью, как вегето-сосудистая дистония. Врачи до сих пор не знают, как ее лечить. По моим наблюдениям, если человек с таким диагнозом ходит три-четыре недели к своему подпитывающему дереву, все симптомы заболевания исчезают.

Одна моя больная на солнечном сплетении час-два в день носит мешочек со стружками подпитывающего ее дерева. Она рассказывает, что за всю свою жизнь никогда не чувствовала себя так хорошо, как в те несколько месяцев, что носит целебный мешочек.

**- Но может ли сам человек определить свое дерево?**

- Отвечу вам так. Конечно, лучше обратиться к специалистам. Однако каждый человек, особенно с сильно развитой интуицией, чувствительностью, умеющий слушать себя, может определить свое подпитывающее дерево, а отсасывающие я просто называл, они практически для всех людей одинаковы.

Если вы подойдете к дубу, березе или сосне и на расстоянии десяти сантиметров поднесете к дереву ладонь и почувствуете явное тепло, исходящее от него, то с большой вероятностью можно сказать, что это дерево для вас подпитывающее. Повторю, что для 60-70 процентов россиян это будет дуб.

только плашками и мешочками со стружкой.

**- Но тогда возникает вопрос: как же быть людям, которые постоянно живут и гуляют среди тополей?**

- Когда мы сидим под деревом и не касаемся его, то сам по себе тополь воздействует слабо. А вот когда я вижу, что дети играют, а их мамы или бабушки сидят на лавочках или скамейках, прислонившись к тополи, это очень плохо, после такой прогулки они чувствуют себя усталыми и разбитыми - тополь отсосал их энергию.

Хочу, кстати, заметить, что, по моим последним наблюдениям, на территории России гороскоп друидов не действует. Самой природой человек привязан к деревьям, камням, металлам того края, где он родился и вырос.

Кстати, если у вашего дома растет рябина, порадитесь этому факту. В Москве очень мало рябин, а это удивительное дерево в народе издавна считалось оберегом. Дело в том, что рябина своей энергетикой как бы "причесывает" нашу психику. Я наблюдал десятки случаев, когда рябина помогала людям за несколько вечеров, если под ней постоять пять-десять минут, выйти из тяжелейших депрессивных состояний без всяких таблеток!

Беседу вела  
Татьяна  
АБРАМОВА.

Повсеаневная  
Матия



Астетская  
комнатаУХОДИТЕ,  
БОРОДАВКИ!

Дорогая Оля!  
Попробуй воспользоваться еще такими народными средствами. Свежие листья каланхоэ нужно размять, положить на бородавку и наложить повязку. Как правило, достаточно проделать это 3-4 дня, и бородавки исчезают.

А вот если бородавки расположены на ладонях, то можно приготовить такую лепешечку: разотри дольку чеснока, залей ее чайной ложкой уксусной эссенции и замеси с пшеничной мукой так, чтобы тесто не расплывалось. Затем вырежь в лейкопластыре отверстие чуть-чуть побольше, чем

бородавка, налей его на бородавку, положи лепешечку, затем поверх лепешечки снова налей лейкопластырь и завяжи руку бинтом. Через 2 дня повязку нужно снять, вместе с ней удалятся и бородавки. Если не поможет, то лечение можно повторить.

На месте бородавки может образоваться болезненная ямочка, на которую хорошо бы наложить повязку с мазью Вишневского.

**Нина СИДОРЧЕНКО,**  
генеральный директор лечебно-оздоровительного центра "Нина - С".

## Айболит

Вот уже 3 года я стыжусь своих рук. Дело в том, что у меня бородавки. Я обращаюсь к врачам, пробовала разные средства, но ничего не помогло.

Что мне делать?

**Оля, 15 лет.**  
**Брянская область.**

## Проверь себя

## ПОСЛЕ КОРАБЛЕКРУШЕНИЯ

Представь, что ты отправился в круиз по Тихому океану. И вдруг в 200 милях от берега (а это примерно 360 км) роскошный лайнер терпит крушение. Удастся ли тебе спастись? Чтобы проверить это, расставь перечисленные ниже 15 предметов в том порядке, в каком они могут тебе пригодиться при кораблекрушении.

**Секстант** (это такой специальный астрономический прибор, который используют моряки), **маленькое зеркальце**, **канистра с пресной водой**, **москитная сетка**, **запас продуктов на 3 дня**, **карта Тихого океана**, **надувная подушка**, **канистра горючего**, **радиоприемник**, **средство для отпугивания акул**, **светонепроницаемый пластмассовый лист**, **литр рома**, **нейлоновый шнур**.

риант был бы такой: зеркало, канистра горючего, канистра с пресной водой, запас продуктов на 3 дня, светонепроницаемый лист, коробка шоколада, рыболовные снасти, нейлоновый шнур, надувная подушка, средство для отпугивания акул, ром, радиоприемник, карта Тихого океана, москитная сетка, секстант.

А теперь давай посмотрим,

Предмет	Твоя оценка	Оптимальная оценка	Ошибка
Секстант	5	15	10
Зеркало	...		...

А теперь сложим все "ошибки". Если их сумма меньше 59, это значит, что кораблекрушение тебе не страшно - ты обязательно спасешься. Впрочем, так же легко ты справляешься со всеми жизненными неприятностями.

От 60 до 66 - у тебя неплохие шансы, но все же нужно быть

что у тебя получилось.

Чтобы оценить свои шансы на спасение, сравни свои результаты с оптимальными и, если они не совпадают, посчитай "ошибку". Например, если секстант должен быть на пятнадцатом месте, а у тебя он на пятом, то "ошибка" равна десяти ( $15-5=10$ ). То же самое сделай по всем пунктам. Будет удобнее, если ты занесешь результаты в таблицу.

## Выдуманные истории

ТОРТИК И ПРЕДАННОЕ  
СЕРДЦЕ

Божья коровка легла на бочок и закрыла глазки.

"А-а-а-а", - укачивала ее мама, тоже, конечно, божья коровка.

Баю-бай, баю-бай,

Поскорее подрастай,

Крылышки расправляй,

Над ромашками летай

А на крыльях пятнышки,

А у дочки женишки

Будут пятна на спине -

Женишки придут во сне.

крылья от мухи, а паучок с голубыми глазками принес паутинку - из нее можно сделать свадебную фату. Божий коровчик с рыжим чубчиком принес сладкой пыльцы. "Ах, жалко, что нельзя выйти замуж за всех сразу, - подумала божья коровка, - сколько тогда было бы подарков!"

- А ты что принес? - спросила она у последнего божьего коровчика с пустыми ручками.





том порядке, в каком они по-  
гут тебе пригодиться при ко-  
раблекрушении.

**Секстант** (это такой спе-  
циальный астрономический  
прибор, который используют  
морские), **маленькое зер-  
кальце**, **канистра с пресной  
водой**, **москитная сетка**,  
**запас продуктов на 3 дня**,  
**карта Тихого океана**, **на-  
дувная подушка**, **канистра  
горючего**, **радиоприемник**,  
**средство для отпугивания  
акул**, **светонепроницаемый  
пластмассовый лист**, **литр  
рома**, **нейлоновый шнур**,  
**коробка шоколада**, **рыбо-  
ловные снасти**.

По мнению опытных "мор-  
ских волков", оптимальный ва-

стант.  
А теперь давай посмотрим,

Предмет	Твоя оценка	Оптимальная оценка	Ошибка
Секстант	5	15	10
Зеркало	...	...	...

А теперь сложим все "ошибки". Если их сумма **меньше 59**, это  
значит, что кораблекрушение тебе не страшно - ты обязательно  
спасешься. Впрочем, так же легко ты справляешься со всеми  
жизненными неприятностями.

**От 60 до 66** - у тебя неплохие шансы, но все же нужно быть  
немного практичнее.

А вот если "ошибка" **больше 66**, то тебе здорово повезло, что  
кораблекрушения случаются очень редко. Впрочем, не расстраи-  
вайся, ведь это только веселый тест.

Подготовила Татьяна ГРИШИНА.

## Давай начистоту

# ОЙ, СМОТРИТЕ, НОВЕЛЬНИК!

Скоро первое сентября, все готовятся к встрече со старыми  
друзьями, привычными учителями. Все, кроме тебя. Потому что ты  
теперь будешь учиться в другой школе. Естественно, ты переживаешь:  
какие у тебя будут отношения в новом классе, понравятся ли учителя,  
да и вообще, как тебе будет в той новой, незнакомой школе?

Поэтому попробуй подго-  
товиться к первой встрече. Во-  
первых, не закидывайся на  
мысли о том, что лучше, чем в  
старой школе, быть не мо-  
жет. Раз уж жизнь сложи-  
лась так, что тебе придется  
учиться в новой, значит, надо  
приспосабливаться к обсто-  
ятельствам. Не следует пе-  
реживать о том, чего уже  
нельзя изменить. Просто по-  
старайся отнестись к этому  
немного философски.

Во-вторых, попробуй опре-  
делить для себя, чего именно  
ты боишься. Что на тебя будут  
смотреть или, наоборот, не  
обратят никакого внимания, что  
ты будешь хуже учиться или  
тебя атакуют неприятными воп-  
росами? Попробуй предста-  
вить несколько сценариев, как  
ты вступишь в новый класс, что  
ты говоришь, как тебя встре-  
чают. Естественно, на самом  
деле все будет не так, зато ты  
будешь чувствовать себя бо-  
лее уверенно.

Заранее подготовь ответы  
на вопросы типа "А почему ты  
ушел из старой школы?", "А  
почему ты будешь учиться  
именно у нас?", "Кто твой  
папа?" Если на них не очень

хочется отвечать, подумай, как  
достойно уйти от ответа. Не сто-  
ит, правда, впадать и в другую  
крайность - едва познакомив-  
шись с человеком, рассказывать  
самые сокровенные мечты или  
посвящать в тонкости семейных  
неурядиц.

Не надо казаться более на-  
хальным и уверенным, чем ты  
есть на самом деле. Не следу-  
ет демонстрировать, что тебе  
все равно, как отнесутся к тебе  
одноклассники. Никогда не го-  
вори, что в старой школе было  
лучше. Может, это и так, толь-  
ко здесь этого не поймут. Не  
торопись выдвигать новые  
идеи - если в старом классе  
вы с удовольствием ходили в  
походы, то здесь это предло-  
жение может выглядеть неуме-  
стным.

Подумай о том, как ты бу-  
дешь выглядеть. Не следует по-  
вязывать на себя шарф спарта-  
корского фаната - вдруг здесь  
большинство болеют за "Дина-  
мо". Впрочем, также не следует  
обвешивать себя значками с  
изображениями Леонардо ди  
Каприо или, например, прини-  
мать рэповский прикид. Ты пока  
не знаешь, что принято в новом  
классе. А любое противопостав-

ление себя уже сложившемуся  
коллективу ни к чему хорошему  
не приведет.

Помни, первые дни к тебе  
будут присматриваться. Поэто-  
му постарайся поговорить с каж-  
дым одноклассником - наверня-  
ка найдутся общие интересы.  
Участвуй во всех мероприятиях -  
экскурсиях, "огоньках". Как пра-  
вило, в школах принято в сен-  
тябре отмечать все летние дни  
рождения. Прекрасный повод  
для того, чтобы лучше узнать  
новых ребят. Если такой тради-  
ции нет, попробуй взять инициа-  
тиву на себя - устрой неболь-  
шую вечеринку у себя дома, от-  
мечая вхождение в новый кол-  
лектив. Но помни: это не должно  
выглядеть как заискивание пе-  
ред ребятами. В этом случае ты  
напрочь лишишься какого-либо  
уважения. С другой стороны -  
это не должно превратиться в  
демонстрацию "навороченной"  
квартиры с дорогой техникой.  
Постарайся, чтобы гостям было  
весело и комфортно.

И главное, помни: как только  
ты найдешь первого друга, ты  
уже становишься своим.

Галина ВАЛЕНТИНОВА,  
психолог.



Божья коровка сквозь рес-  
ницы видела, как мама затушила  
свечку и вышла. А потом ей при-  
снился луг и ромашки, и жениш-  
ки: жучки, паучки и божьи коров-  
чики. Жучок с усиками был в  
шляпке. Паучок - в кепочке, бо-  
жий коровчик - с непокрытой  
головой. Жучок с усиками дер-  
жал в лапках еловую иголку -  
хвоинку. Это был его подарок.  
Он надеялся, что невеста на-  
учится шить и сошьет ему па-  
намку. Паучок в кепочке принес

- У меня сейчас ничего нет,  
но зато я принес свою любовь и  
преданное сердце.

- Зачем мне его сердце? - не  
поняла божья коровка. - Лучше  
тортик.

- Глупая, - сказала ей утром  
мама, выслушав дочкин сон. -  
Тортик ты съешь, и все! А пре-  
данное сердце (если только оно  
в самом деле преданное!) оста-  
нется с тобой всегда!

Татьяна РИК.

## Поварешка

# БЫЛА БЫ СГУЩЕНКА

Моя бабушка очень хорошо готовит, и я не-  
много ей помогаю. Хочу поделиться рецептом  
ее самого вкусного торта.

Берем 5-6 яиц, стакан са-  
хара и взбиваем 10 минут. До-  
бавляем 7 чайных ложек крах-  
мала и взбиваем еще полми-  
нуты. Добавляем стакан муки  
и снова взбиваем 3 минуты.  
Можно добавить чуть-чуть ук-  
сусной эссенции. Выпекают  
корж примерно 50 минут. Для  
торта нужно два таких коржа,  
которые потом разрезают по  
горизонтали на две одинако-  
вые части.

Теперь нужно сделать про-  
слойку. Три яичных белка и 12  
столовых ложек сахара взби-  
ваем, пока не получится гус-  
тая масса. На противень по-  
ложите промасленные листы  
бумаги или кальку и чайной  
ложечкой аккуратно выложи-  
те получившуюся массу. Вы-  
пекайте ее на очень слабом  
огне, пока она не станет свет-  
ло-коричневой.

Чтобы сделать крем,  
нужно взять 300 г сли-  
вочного масла и, все

время взбивая, добавлять  
понемножку сгущенное моло-  
ко (1 банка) до тех пор, пока  
не получится пышная мас-  
са.

Осталось собрать торт.  
Корж намазываем кремом,  
кладем белковую прослойку,  
затем - снова корж и т.д. Верх-  
ний корж также смазывается  
кремом и украшается.

А крем получится еще  
вкуснее, если в него до-  
бавить немного ка-  
као.

Марина  
ПОЛЕТОВА.  
Белгород.

Аетская  
комната



ВО САДУ АИ,  
В ОГОРОДЕ

Садоводы-любители очень часто обращаются к специалистам с одним и тем же вопросом: какой сорт помидоров (огурцов, моркови, свеклы и т.д.) даст наилучший урожай и при этом не потребует особого ухода, да к тому же не будет повреждаться вредителями и болезнями?

## ДЛЯ ЗАСОЛКИ И САЛАТА РАЗНЫЕ НУЖНЫ ТОМАТЫ



F<sub>1</sub> **Маргарита**

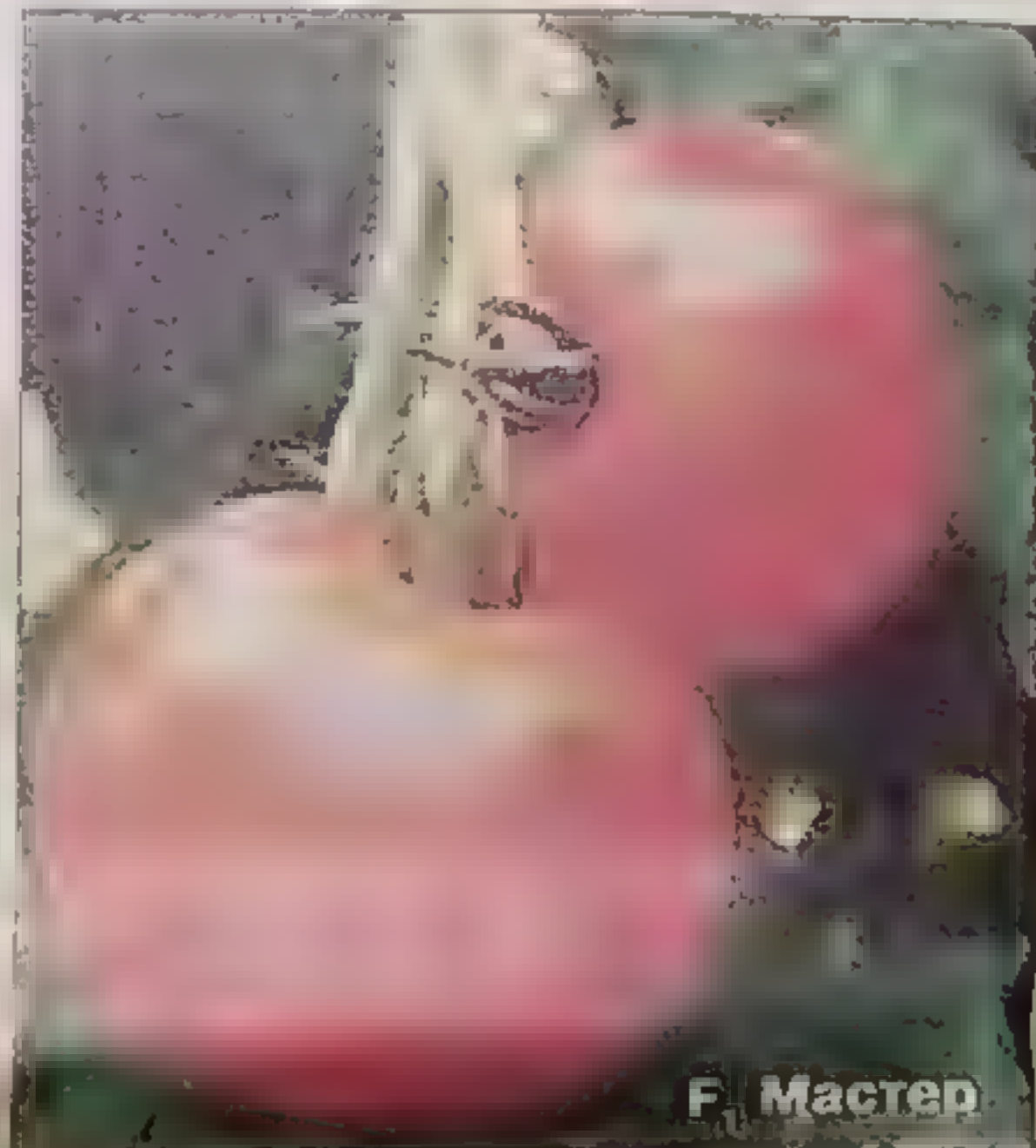
**F<sub>1</sub> Маргарита.** Этот гибрид объединяет в себе сразу три очень полезных качества. Во-первых, он скороспелый. Во-вторых, крупноплодный. В третьих, самый урожайный среди ранних томатов. С одного квадратного метра теплицы, в которой растут такие помидоры, можно собрать до 20 килограммов великолепных плодов.

О них нужно сказать особо: ярко-красные, слегка ребристые помидорчики удивят вас не только великолепным внешним видом, но и вкусом - для салата лучше не придумаешь!

**F<sub>1</sub> Мастер.** Этот гибрид также относится к группе ранних высокоурожайных томатов. И хотя помидор-

ше, но наслаждаться вкусом этих плодов сможете гораздо дольше. Ведь они могут храниться в обыкновенных комнатных условиях целых полтора месяца!

**F<sub>1</sub> Леопольд.** Этот гибрид так назван не зря. Помните, как говорил известный всем кот Леопольд: "Давайте жить дружно!"? Так вот, посадив такие томаты,



F<sub>1</sub> **Мастер**



вы получите дружный ранний урожай замечательных плодов в открытом грунте. А благодаря тому что у этого гибрида никогда не бывает пустотелых или неравномерно окрашенных помидоров, они просто незаменимы для консервирования. Да и средний размер пло-

Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"

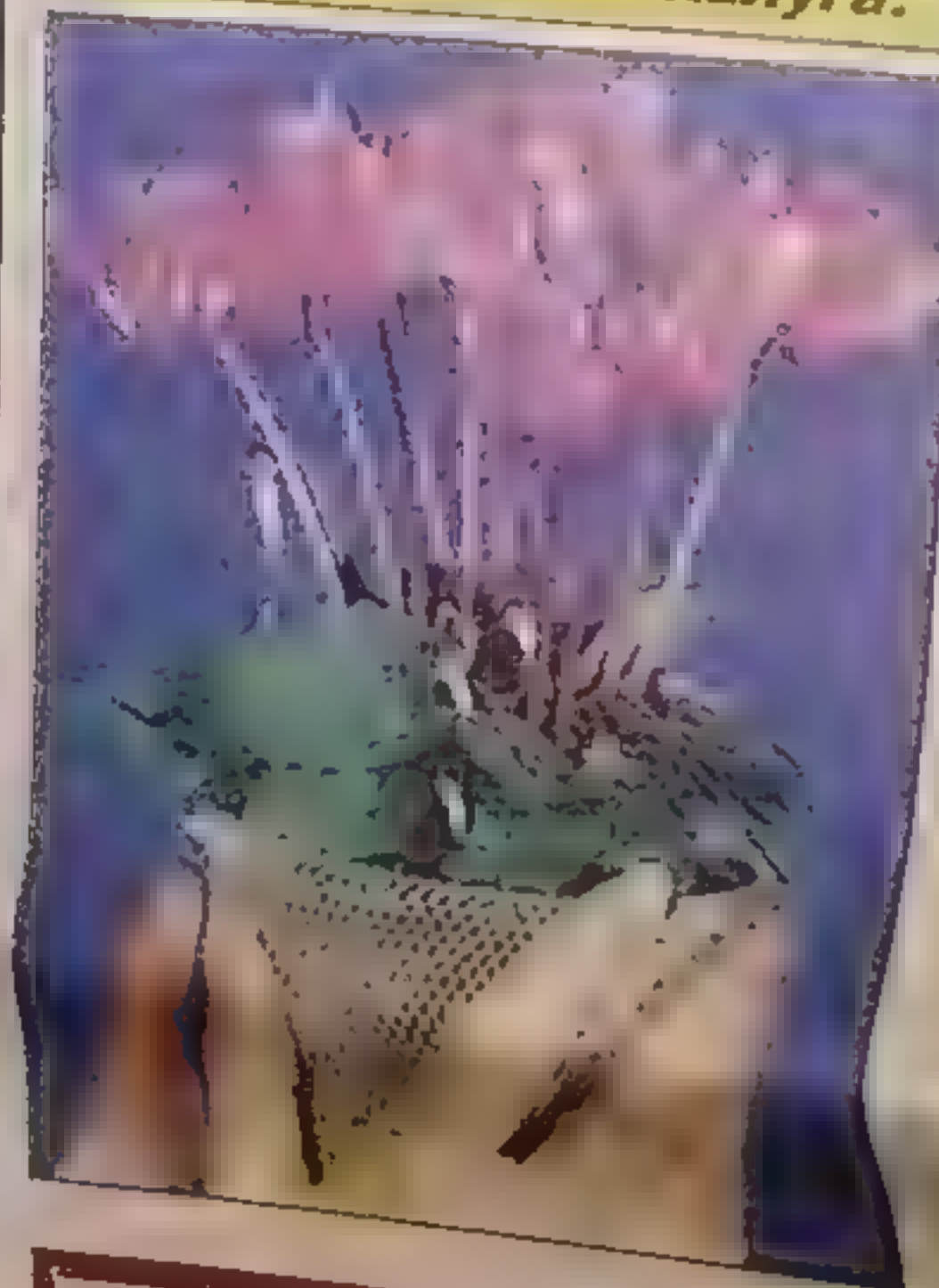
агроном, цветовод,  
фитодизайнер  
**Михаил ВОРОБЬЕВ.**



## БОЛЬШОМУ ГОРШКУ ЦВЕТОВ НЕ РАДУЕТСЯ

После пересадки мои комнатные цветы стали плохо расти, хотя я посадила их в хорошую землю и в большие горшки. Что же с ними случилось?

**Юлия КАРЬКОВА.**  
Калуга.



Растения остановились в росте, скорее всего, потому, что вы перестарались и выбрали для них слишком большие горшки. При этом корни растения начинают очень активно развиваться, а сил на рост уже не хватает. Диаметр горшка для пересадки должен быть больше старого на 2-4 сантиметра. Исключение составляют молодые быстрорастущие комнатные цветы. Их посадочный горшок можно увеличить в 2-3 раза. Очень крупные экземпляры сложно пересаживать, поэтому у них достаточно просто поменять верхний слой земли на 5-6 сантиметров. Во время пересадки растения испытывают своеобразный стресс, поэтому снова пересаживать их в меньшие горшочки не стоит. Но поливайте ваши растения очень осторожно, потому что даже небольшой избыток влаги может привести к загниванию корней.

Хотела вырастить огурцы на подоконнике. Растения были очень мощными, зеленая листва закрыла все окно. Огурчики хорошо цвели, но ни одной завязи не было...

**Наталья Орлова**





F<sub>1</sub> Маргарита

Сразу оговоримся, что идеального сорта в природе нет и не может быть. Зато из обширного ассортимента можно выбрать то, что вам больше нравится. Советовать в данном случае абсолютно бессмысленно, ведь, как известно, на вкус и цвет товарищей нет. Поэтому мы расскажем о лучших отечественных сортах и гибридах овощей, а вы уж решайте, какой из них достоин расти на вашем огороде, а какой нет, не забывая при этом учитывать почвенно-климатические условия приусадебного участка.

Сегодня речь пойдет о новых гибридах томата (на пакетиках с семенами гибриды обычно обозначают значком F<sub>1</sub>)

салата лучше не придумаешь!

F<sub>1</sub> Мастер. Этот гибрид также относится к группе ранних высокоурожайных томатов. И хотя помидорчиков с каждого куста в теплице вы соберете чуть мень-



F<sub>1</sub> Леспольд

вы получите дружный ранний урожай замечательных плодов в открытом грунте. А благодаря тому что у этого гибрида никогда не бывает пустотелых или неравномерно окрашенных помидоров, они просто незаменимы для консервирования. Да и средний размер плодов очень подходит для засолки - он позволяет наиболее рационально использовать объем банки.

Наталья НЕСТЕРОВА, агроном.

## ЦЕЛЕБНЫЙ ГОРЕЦ

В начале лета на лугах и лесных опушках появляются розоватые колоски - это зацветает горец змеиный - родственник щавеля, ревеня и гречихи.

Свое название растение получило из-за особой формы корневища: оно дважды изогнуто, как змея. А из-за поперечных складочек на нем горец прозвали раковыми шейками.

На Западе это растение часто можно встретить на клумбах, им декорируют постройки, ведь высота стеблей достигает полутора метров.

В России горец змеиный не столь знаменит. А ведь в его корнях крахмала не меньше, чем в клубнях картофеля, а дубильных веществ - не

меньше, чем в коре дуба, корневищах калгана или кровохлебки. Поэтому отвар подземной части растения поможет справиться с воспалениями слизистой оболочки, стоматитами, гингивитами и желудочно-кишечными расстройствами.

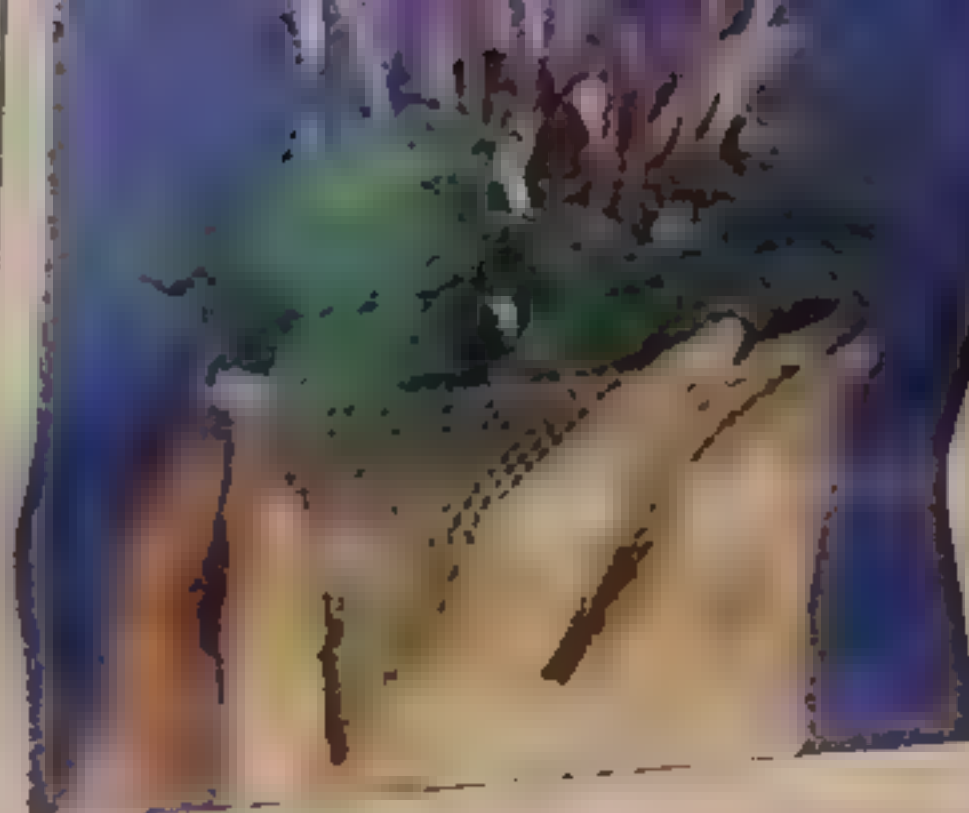
Приготовить целебный напиток совсем несложно. Надо взять двадцать граммов измельченного корня на стакан воды, прокипятить двадцать минут и процедить. В зависимости от заболевания этим отваром можно полоскать рот или принимать его по одной столовой ложке за полчаса до еды два-три раза в день.

Заготавливать корни лучше осенью, в сентябре-октябре, или рано весной, в апреле. Оставшиеся растения будут отрастать медленно, поэтому не выкапывайте их больше одной десятой части. А лучше посадите горец змеиный на своем участке - ведь это и красиво, и полезно.

Для этого можно воспользоваться семенами или кусочками корневищ. Семена высевают на глубину 0,5-1 сантиметра, а корневища высаживают чуть глубже - на 2-3 сантиметра. Расстояние между растениями в рядах должно быть не менее 20 сантиметров, а в междурядьях - не менее 60.

Горец змеиный такое же неприхотливое растение, как и щавель. Он прекрасно чувствует себя на наших кислых почвах. Попробуйте посадить раковые шейки на клумбе или грядке. Уверена, что они станут целебной изюминкой вашего участка.

Наталья НЕСТЕРОВА, агроном.



F<sub>1</sub> Мастер

слою земли на 5-6 сантиметров. Во время пересадки растения испытывают своеобразный стресс, поэтому снова пересаживать их в меньшие горшочки не стоит. Но поливайте ваши растения очень осторожно, потому что даже небольшой избыток влаги может привести к загниванию корней.

Хотела вырастить огурцы на подоконнике. Растения были очень мощными, зеленая листва закрыла все окно. Огурчики хорошо цвели, но ни одной завязи не было...

Наталья ОРЛОВА, Пермь.

## БЕЗ ПЧЕЛ ПЛОХО

На подоконнике могут расти не все огурцы. Для этого существуют специальные сорта. Пчелы для опыления им не нужны. Они легко формируются, а длина побегов не превышает одного метра. Для выращивания в доме подойдут сорта "Парус", "Турнир", "Клавдия" и "Регата".



## ЧТОБЫ ПАЛЬМА НЕ БОЛЕЛА

У моей пальмы почему-то чернеют и засыхают кончики листьев. В чем тут дело?

Анна СЕРЕБРЯКОВА, Тула.



Здесь могут быть две причины. Кончики листьев темнеют от очень сухого воздуха в жаркую летнюю пору, а также зимой, когда включено отопление. Чтобы этого избежать, пальму необходимо опрыскивать.

Другая возможная причина - это неправильный полив. Большинство пальм любят обильный полив, но при этом не выносят застоя воды в почве. Поэтому в горшке или кадке необходимо сделать хороший дренаж. При посадке на дно горшка положите битые черепки, керамзит или гальку слоем 3-4 сантиметра. При поливе не допускайте скопления воды в поддоне горшка.

На вопросы отвечала Елена БОЧКАРЕВА, цветовод.

Аомашний  
цветник







соусом. (по краю тарелки - по кругу - колечки сырной начинки) огурцов, маринованную помидорку, если есть свежая петрушка, веточку ее - туда же.

Изящным жестом ставим блюдо перед супругой: "Знай наших!"  
**Валерий БАЮСОВ. Санкт-Петербург.**

Картошка, как известно, хлебу присошка. Что ж, стало уже традицией перед дорогой к горбушке хлеба, луковице и брусочку сала завертывать в тряпицу и сваренную в кожуре картофелину. Неочищенная вареная картошка (ее в народе называют "мундирами", "лупанами", "паренками"), как и картошка, запеченная в углях походного костра, стала классической едой пастухов, косарей, рыбаков.

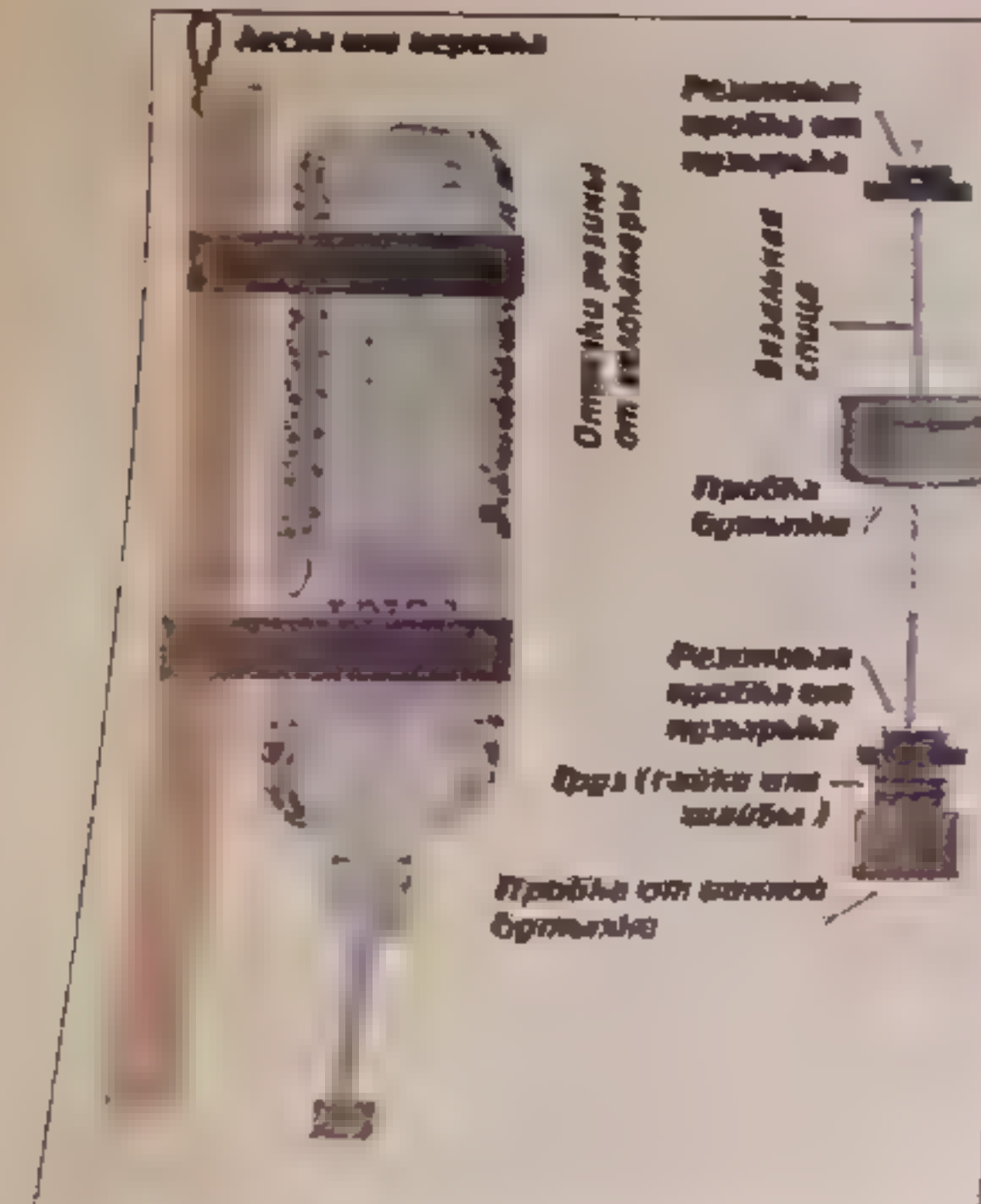
Из своего походного опыта могу поделиться и рецептом картофельного блюда, которое мой сосед-рыбак назвал "трюфелями". На половинку хорошо вымытой, но неочищенной картофелины кладется кружок лука, который придавливается кусочком сала. Все это заворачивается в фольгу и вдавливаются в красные угли. Минут через двадцать блюдо готово. Фольга, в которую завернута горя-

чая снедь (можно к салу добавить кусочки мяса, рыбу), используется как тарелка.

Все эти картофельные блюда, приготовленные для дороги и в дороге, в кожуре съедаются, как правило, без остатка. Позднее в дальних и ближних поездках и походах я смог по праву оценить вкус и выгоду использования картошки в мундире (как печеной, так и вареной).

О лушпениках поведал мне приятель, который провел лето в карпатском селе у тещи. Там несколько дней, когда подошли к концу запасы картофеля, его кормили оладьями-лушпениками. Что это за блюдо? Картошка варится вместе с кожурой, потом вместе с ней толчется или пропускается через мясорубку, смешивается с мукой, творогом, яйцом, луком (что есть под рукой) и печется на сковороде.

**Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.**



## РУКОМОЙНИК ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ

В походе или на садовом участке часто бывает необходимо рационально использовать воду. И тут вам пригодится рукомойник, выполненный из пластиковой бутылки.

Конструкция его очень проста и понятна из рисунка. В пробке бутылки по центру высверливается отверстие, в котором должна свободно двигаться пластмассовая вязальная спица не-

обходимой длины (18-20 см). На верхний конец ее надевается резиновая пробочка от лекарственного пузырька, которая выполняет роль клапана. На нижний конец последовательно нанизываются: резиновая пробочка - аналогичная верхней, 5-7 стальных шайб или гаек, выполняющих роль грузика, в конец спицы втыкается отрезок обычной пробки от винной бутылки. Вот и все!

Остается только продумать его крепление. Как вариант можно предложить следующий: отрезок доски или фанеры (примерно 12х30 см), в котором закрепляются два резиновых кольца (можно из велосипедной камеры) разных диаметров, соответствующих параметрам пластиковой бутылки. Всю конструкцию можно за петельку из лески подвесить на удобный сук дерева. Достоинства такого рукомойника очевидны: легкая разборная конструкция, которая мало занимает места в походном рюкзаке.

**Федор СИЗОВ. Москва.**

мерзлую или твердую землю очень легко и без повреждений. После чего поверх столбиков можно прикрепить перекладки или натянуть проволоку при помощи обыкновенных гвоздей или шурупов, крепящихся к дереву, вогнанному в полость труб.

Такие ограждения служат очень долго, поскольку "начинка" в столбиках не гниет. Иногда, правда, из верхней части свежесрезанных ветвей, особен-

петли не будут уже никогда, а защитный слой графита, воска или парафина предохранит металл от коррозии.

нет, поскольку "любит" сухие поверхности, и натянется над пораженным участком кожи пленкой.

\*\*\*

Забить гвоздь в твердую породу дерева, чтобы он не погнулся, проще простого, если

\*\*\*

Монета достоинством в одну копейку советского периода нашей истории лучше свинцовой



но ивовых, находящихся внутри труб, прорастают побеги. Не нравится - срежьте, но лучше оставить, потому что такое необычное ограждение выглядит очень красиво. Посмотришь со стороны - деревца точно из воздуха растут, скрывая под листвой перекладки. Причем такие побеги не образуют стволов, не требуют полива, и им можно придавать разную форму.

\*\*\*

Чтобы двери не скрипели, не обязательно их петли смазывать маслянистыми веществами - они и пачкаются, и пахнут, и высыхают довольно быстро, а из-за наличия в них воды петли начинают ржаветь. Гораздо проще, удобнее и рациональнее закапать в трущиеся части металлических петель парафин или воск, стекающий с горячей свечи, или сунуть в отверстия по кусочку грифеля от карандаша. Скрипеть

использовать обыкновенную катушку из-под ниток. В зависимости от размера гвоздя - большую или маленькую. Гвоздь вставляется в отверстие, имеющееся в середине катушки. Правда, если гвоздь необходимо вогнать в дерево по самую шляпку, то катушкой придется пожертвовать. Под сильным ударом молотка она развалится, зато гвоздь вобьется, как надо, даже если он уже не однажды использовался или попросту ржавый.

\*\*\*

Лучше всякого лейкопластыря предохранит от загрязнения рану или царапину капля клея "Момент", нанесенная на нужное место тампоном из бинта или чистой тряпочки. Вата не годится, поскольку клей прилипнет ее волокна, которые попадут в рану. Сам же клей в рану не проник-

дробинки, используемой как грузило в наплывной удочке. Только отверстие, чтобы продеть леску, в ней надо делать точно посередине. Такое грузило, вращаемое течением, никогда не утянет снасть на дно и к тому же будет привлекать рыб, как приманка. Чтобы монета не окислялась от частого пребывания в воде, ее нужно потереть о свечку.

**Николай  
БЕРЕЗОВСКИЙ.  
Омск.**

**настоящий  
мужчина**



Оказывается, уксусом можно не только заправлять салаты и сбивать температуру. Ученые, занимавшиеся изучением его свойств, значительно расширили диапазон применения этой жидкости. Так что же делать с уксусом? Вот советы доктора Аллы ФЕОФАНОВОЙ, которые предлагает нашим читателям "Пресс Экстра".

## ПРОТИВ ЖИРОВ И КОМАРОВ

Прежде всего, каждое утро после сна рекомендуется сделать "коктейль" - в стакан воды комнатной температуры добавить одну столовую ложку уксуса и чайную ложку меда. Все это перемешать и медленно выпить. Смесь способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, помогает работе желудка и убивает болезнетворные микробы.

Кроме этого, перед каждым основным приемом пищи - в обед или ужин - выпить стакан воды с двумя столовыми ложками уксуса. Таким образом можно похудеть без всяких диет, потому что растворенный в воде уксус способствует лучшему сгоранию жиров в организме и уменьшает аппетит.

При высокой температуре кроме уксусных растираний и компрессов на лоб можно сделать еще кое-что. В емкости с холодной водой, куда добавлено немного уксуса, следует намочить два хлопчатобумажных носка. Затем носки слегка отжать и надеть на ноги, а сверху натянуть пару шерстяных носков. Ложитесь спать - утром все как рукой снимет.

От боли в горле и кашля можно избавиться следующим образом: в стакане теплой воды размешать три столовые ложки уксуса и две столовые ложки меда. Этой смесью три раза в день следует полоскать горло. Однако смесь каждый раз должна быть свежеприготовленной. Есть и другой вариант: смешать равные части теплой воды и уксуса и в течение десяти минут дышать ртом над полученным раствором.

Помогает уксус и от грибка на ногах: смоченной в уксусе чистой тряпочкой смазывают пораженные места.

Учитывая, что на дворе лето, а лето - это поездки на дачу, за городные прогулки, походы по грибы и ягоды, верными спутниками которых являются комары, совет, как защититься от них.

Поскольку насекомые уксус не любят, нужно смешать в равных пропорциях его с водой и натереть этим раствором открытые части тела.

любят, нужно смешать в равных пропорциях его с водой и натереть этим раствором открытые части тела.

## ПОМОЖЕТ НАЖДАК

- ✓ Удобную подставку для горячей сковороды, кастрюли или чайника можно сделать, если взять несколько плиток кафеля и приклеить к ним с обратной стороны поролон, войлок или толстое сукно.
- ✓ В сточной трубе у кухонной раковины довольно часто скапливается грязь. Для устранения этого нужно не реже одного раза в неделю выливать в раковину кипящий раствор соды (одна столовая ложка соды на литр кипятка), причем соду надо сыпать в кипяток.
- ✓ Если зачинчиваю-

## ДОМАШНЯЯ ХИМИЧЕСТКА

✓ Свежие пятна масляной краски и лака можно удалить "мокрой" чисткой с помощью крепкого мыльного раствора и губки.

✓ Жирные пятна с воротников верхней одежды можно удалить, протирая их ватным тампоном, смоченным раствором поваренной соли (пол чайной ложки) в нашатырном спирте (3 столовые ложки).

✓ Щепоткой соли, разведенной в нашатырном спирте, хорошо удаляются жирные пятна с шелковых тканей.

✓ Свежие жирные и масляные пятна со светлых тканей можно удалить, посыпав загрязненный участок порошком мела, который спустя 2-4 часа удаляется встряхиванием или платяной щеткой.

✓ Жирные пятна со страниц книг можно удалить, посыпав загрязненный участок порошком из смеси мела и бензина или крахмала и воды и прогладив его через белую бумагу горячим утюгом.

✓ Жирные пятна на обоях смочите бензином и прогладьте горячим утюгом через фильтрованную бумагу.

✓ Свежие пятна от фруктов и соков легко смываются теплой водой, более старые - раствором лимонной кислоты (треть чайной ложки на стакан воды), или уксуса (столовая ложка на

стакан воды). При этом нельзя использовать мыло.

✓ Пятна от ржавчины можно вывести с любой ткани, если положить на загрязненный участок завернутый в марлю или промокательную бумагу кусочек лимона и прогладить горячим утюгом. Но не забывайте, что температура утюга должна соответствовать виду ткани, с которой удаляется пятно.

✓ Свежие чернильные пятна хорошо отстирываются в теплом парном молоке или простокваше.

Анна МАРКОВА.

г. Зея

Амурской области.

## СОЛЬ КРАСКУ ЛЮБИТ

Всем известно, как долго держится в квартире запах краски после ремонта. Но если поставить по углам комнаты несколько баночек с концентрированным раствором соли, то запах исчезнет очень быстро.

А от запаха нафталина можно избавиться следующим образом: сделайте 3-4 маленьких мешочка из нескольких слоев марли, насыпьте в них сухую горчицу и разложите в шкафу.

Леонид ЕФИМОВ.  
г. Рыбинск Ярославской области.

Что делать, если на вашем чулке побежала стрелка или еще хуже - появилась дырка? Чулок еще крепкий, а носить нельзя. Зашить - некрасиво, поднимать петли специальным крючком (если, конечно, он у вас есть) - слишком тонкая и сложная работа. Выбросить проще всего, но попробуйте дать капрону вторую жизнь, ведь старый чулок - это совершенно необходимая в хозяйстве вещь.

## ВТОРАЯ ЖИЗНЬ КАПРОНА

Если лоскуток капрона пришить с изнанки рукава или брюк в том месте, где находятся соответственно локтевой и коленный суставы, то изделие прослужит намного дольше, и вам не придется

ки нагретым на огне ножом, чтобы оплавить шерстяные петли не "побежали".



носки. Затем носки слегка отжать и надеть на ноги, а сверху натянуть пару шерстяных носков. Ложитесь спать - утром все как рукой снимет.

## ПОМОЖЕТ НАЖДАК

- ✓ Удобную подставку для горячей сковороды, кастрюли или чайника можно сделать, если взять несколько плиток кафеля и прикрепить к ним с обратной стороны поролон, войлок или толстое сукно.
- ✓ В сточной трубе у кухонной раковины довольно часто скапливается грязь. Для устранения этого нужно не реже одного раза в неделю выливать в раковину кипящий раствор соды (одна столовая ложка соды на литр кипятка), причем соду надо сыпать в кипяток.
- ✓ Если заворачивающаяся крышка на стеклянной банке отворачивается струдом, положите на нее лист наждачной бумаги, и крышка



поддастся даже слабой руке. Чтобы установить на кухонном столе мясорубку, отрежьте полоску наждачной бумаги, сложите ее пополам "шершавой" стороной наружу, подложите под ножки и винт мясорубки. В этом случае и мясорубка будет хорошо держаться, и поверхность стола не повредится.

✓ Туго входящие ящики в столах и буфетах можно сделать более подвижными, если натереть мылом или парафином трущиеся поверхности.

Екатерина ГУЛИНА. Новосибирск.

## РЫБНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

Варить рыбу надо небольшими порциями в неглубокой посуде, тогда она не будет разламываться.

Чтобы определить, сварилась ли рыба, проткните ее спичкой.

Если спичка легко входит в мякоть - рыба готова.

Не варите рыбу на сильном огне - она становится жесткой, а бульон - мутным.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее и полезнее.

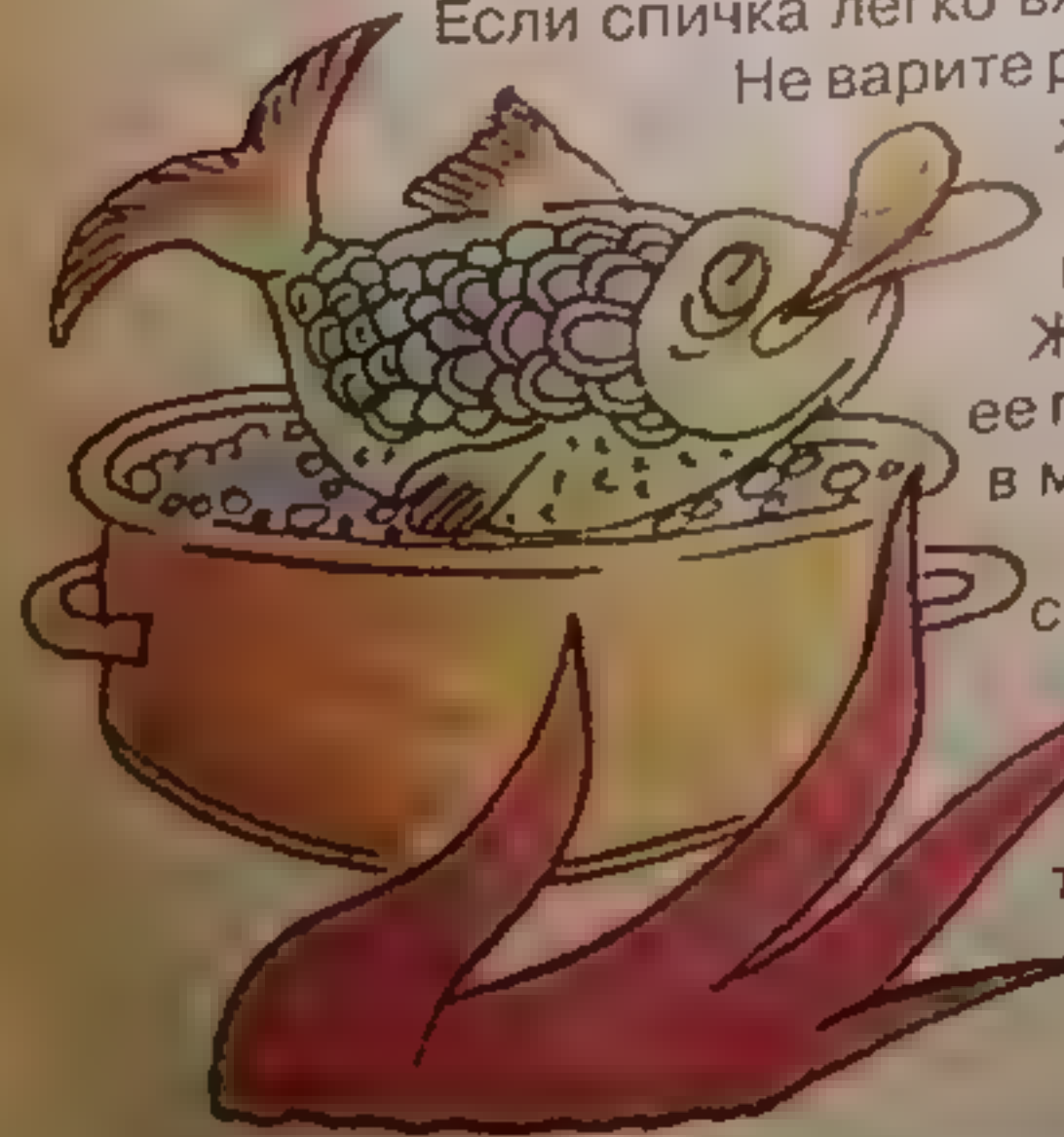
Жареная рыба получается вкуснее, если ее предварительно на 10 минут положить в молоко.

Для удаления рыбьей чешуи годится не только нож, но и терка.

Удалить чешую гораздо удобнее, если опустить рыбу под воду. Тогда чешуя не будет разлетаться в разные стороны.

Зоя ШИРЯЕВА.

пос. Суксун Пермской области.



Что делать, если на вашем чулке побежала стрелка или еще хуже - появилась дырка? Чулок еще крепкий, а носить нельзя. Зашить - некрасиво, поднимать петли специальным крючком (если, конечно, он у вас есть) - слишком тонкая и сложная работа. Выбросить проще всего, но попробуйте дать капрону вторую жизнь, ведь старый чулок - это совершенно необходимая в хозяйстве вещь.

## ВТОРАЯ ЖИЗНЬ КАПРОНА

Если лоскуток капрона пришить с изнанки рукава или брюк в том месте, где находятся соответственно локтевой и коленный суставы, то изделие прослужит намного дольше, и вам не придется его штопать или ставить заплатки. Особенно это касается детских вещей.

Из капрона можно вязать необходимые и практичные вещи, такие, как посудная мочалка, хозяйственная рукавичка, коврик и многое другое. Возьмите выстиранный и высушенный капроновый чулок, срежьте утолщенную верхнюю часть. Затем аккуратно разрежьте чулок по спирали сверху вниз, следя, чтобы ширина ленты была одинаковой - 1-2 см. Получившуюся ленту смотайте в клубок. Из такой пряжи очень легко и быстро вязать крючком или на спицах даже начинающим.

Сшейте диванную подушку и вместо ваты или поролона набейте ее лоскутками капроновых лоскутками. Такая "думочка" получится мягкой и легкой.

Если след капронового чулка остался неповрежденным, то отрежьте чулки на уровне щиколот-

ки нагретым на огне ножом, чтобы оплавить края (тогда петли не "побегут"), и подшейте их шерстяным носкам - они дольше не протрутся.

Чулки годятся для изготовления модных подплечников. Вам потребуется две пары. Сверните их в несколько раз, придав нужную форму, заверните край наружу и обметайте таким образом, чтобы придать выпуклый профиль. Такие подплечники хорошо стираются.

Веник прослужит дольше, если натянуть капроновый чулок на его верхнюю часть - прутики не будут так быстро ломаться. А чулок, натянутый на рабочую часть веника, сделает его удобней для снятия пыли на потолках, шкафах и т.д.

Капроновыми чулками, смоченными в холодной воде, до блеска отмываются оконные стекла, зеркала, хрусталь.

Капроновые чулки хороши для хранения репчатого лука и чеснока.

Елена ШУМСКАЯ.  
г. Гуково Ростовской области.

## ПАЛИТРА КУЛИНАРА



Праздничный торт выглядит гораздо торжественнее, если для его украшения используется крем разных цветов.

Желтую краску можно получить с помощью массы, приготовленной из равных частей сливочного масла и растертой моркови, которую предварительно нужно обжарить до мягкости и процедить через марлю.

Зеленую краску получают, добавляя в крем сок шпината или киви.

Коричневую краску дает какао-порошок.

В красный или розовый цвет крем окрасит сок малины, клюквы, вишни, а также отвар свеклы, которую мелко нарезают, заливают небольшим количеством подкисленной воды, доводят до кипения и сцеживают.

Оранжевый цвет дает апельсиновый сок или смесь компонентов для красной и желтой красок.

Но учтите, что естественные краски быстро портятся, поэтому их надо хранить в бутылочках из темного стекла в прохладном месте.

Евгения ЖЕЛИБА.  
Краснодар.

Лилия МУХАМЕТЗЯНОВА.  
г. Волжск, Марий Эл.



## СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ МИХАИЛА РОЖКОВА

**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.** 1. Официальная побрякка. 7. Город невест, теперь нередко безработных. 8. Замечательная русская поэтесса с любимым девизом: пусть говорят что угодно. 9. И смола для ароматических курений, и имя интересной поэтессы Лохвицкой. 11. Русская актриса и писательница, чьи повести неизмеримо интереснее современных так называемых любовных романов. 12. Н. Некрасов: "Долго не сдавалась Любушка-соседка, наконец шепнула: "Есть в саду беседка..." (размер). 16. Бурная эмоция, способная стать началом истерического припадка. 17. Частая героиня европейских сказок. 18. Поджидаючи Красную Шапочку, проглотил бабушку. 20. У коров - отел, у домашних ушастиков - ... 21. "Мешковатое" женское пальто. 22. Шиток, из чьего бутона родилась самая красивая женщина в индийской мифологии - Лакшми. 25. Самка длинноногой птицы, бывшей на Руси домашней. 26. Аквариумная рыбка. 27. Улица, на которой живет самый рассеянный герой детской литературы.

**По вертикали.** 1. Основное косметическое поле женщины. 2. Каждый из проступков библейской Магдалины. 3. Курортный город в Литве. 4. Первая женщина, отведавшая яблок. 5. Единица аптекарского веса. 6. Аметист, морион, халцедон, хрусталь (минерал). 7. Дальневосточная сельдь. 9. Царица в фильме "Иван Васильевич меняет профессию". 10. Антипод зла. 11. Лесная птица, ушастая зрение. 13. Просмотр, какой допускали даже

**ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРДЫ,  
НАПЕЧАТАННЫЕ В № 15**

**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.** 3. Труженица. 8. Звук. 9. Спортсмен. 10. Овчина. 12. Лежак. 15. Иод. 17. Ампер. 18. Баянова. 20. Граммофон. 23. Юбка. 24. Форшмак. 27. Хлестова. 28. Рояль. 29. Подарок.

**По вертикали.** 1. Ездок. 2. Чукчи. 4. Рена. 5. Жара. 6. Несмеяна. 7. Цветаева. 9. Сны. 11. Лоб. 13. Эмбриолог. 14. Вермишель. 16. Дадон. 19. Монах. 21. Яблоко. 22. Шабаш. 25. Клио. 26. Уста.

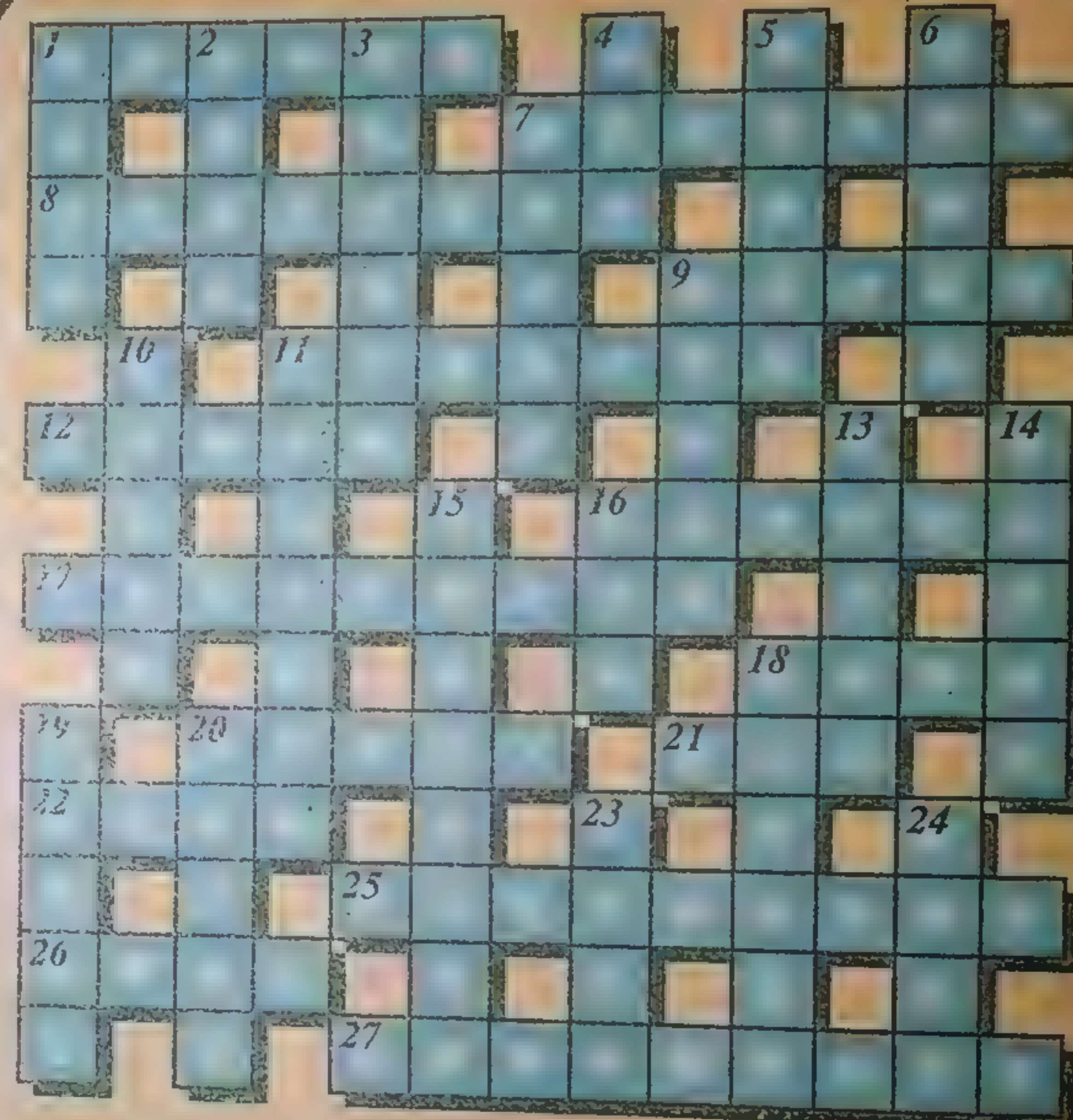
**ДЛЯ МУЖЧИН**

**По горизонтали.** 3. Футболист. 8. Ишак. 9. "Щелкунчик". 10. Тротил. 12. Глина. 15. Жир. 17. Евнух. 18. Поручни. 20. Хихиканье. 23. Выра. 24. Остолоп. 27. Эсамбаев. 28. Шишка. 29. Кларнет.

**По вертикали.** 1. Дие. 2. Запой. 4. Узел. 5. Бокс. 6. Линолеум. 7. Спиннинг. 9. Щит. 11. Чип. 13. Явлинский. 14. Мужичонка. 16. Рольф. 19. Каное. 21. Цыгане. 22. Нарва. 25. Псел. 26. Амур.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**По горизонтали.** 4. Двор. 7. Артемон. 9. Лыжник. 10. Радио. 12. Скрип. 17. Кулик. 18. Январь. 19. Зайка. 20.

**ДЛЯ МУЖЧИН**

**По горизонтали.** 1. Оборона в шахматах. 7. Жених Ольги, убитый на дуэли Онегиным. 8. Такая крошечная, а сильно болезнетворная. 9. Лесной кабан, на которого на Руси ходили с рогатиной. 11. Снасть на донную рыбу. 12. Игра без взяток в преферансе. 16. Сильнейший гнев. 17. Человек, скрывающий имя. 18. Упрек. 20. Хотя бы одна есть в каждом числе. 21. Штат красных гор и скал в США. 22. Рекламный газ. 25. Корабль с аэродромом. 26. "Соленый" химический элемент. 27. Действие со свинцом перед тем, как лить из него дробь.

**По вертикали.** 1. Волнение моря в тихую погоду. 2. Волшебный "двигатель" печи с Емелей. 3. Спортивный наставник. 4. Греческая богиня Земли, делавшая непобедимым Антея, пока он прикасался к ней. 5. Ценитель прекрасного. 6. Французский писатель-энциклопедист. 7. Идущий первым в спортивной гонке. 9. Хорошая погода для заготовки сена. 10. "Сад, насаждаемый цветами, чтобы в старости было где гулять воспоминаниям" (Влас Дорошевич). 11. Главный персонаж в романе М. Лермонтова



домашних ушастиков - ... 21. "Ешкватое" женское пальто. 22. Цаеток, из чьего бутона родилась самая красивая женщина в индийской мифологии - Лакшми. 25. Самка длинноногой птицы, бывшей на Руси домашней. 26. Аквариумная рыбка. 27. Улица, на которой живет самый рассеянный герой детской литературы.

**По вертикали.** 1. Основное косметическое поле женщины. 2. Каждый из проступков библейской Магдалины. 3. Курортный город в Литве. 4. Первая женщина, отведавшая яблок. 5. Единица аптекарского веса. 6. Аметист, морион, халцедон, хрусталь (минерал). 7. Дальневосточная сельдь. 9. Царица в фильме "Иван Васильевич меняет профессию". 10. Антипод зла. 11. Лесная ягода, улучшающая зрение. 13. Просмотр, какой допускали даже Нана Иоселиани или Нона Гаприндашвили. 14. Учение о нормах морали, нравственности. 15. Женщина в возрасте, так и не вышедшая замуж. 16. Повесть И. Тургенева. 18. Актриса, замечательно сыгравшая героиню в фильме "Кавказская пленница". 19. Ухажер, напоминающий павлина с распущенным хвостом. 20. Простудная трясушка. 23. Редкая девушка упустит ... хорошо выйти замуж. 24. Прогулочное судно Элизабет Тейлор.

Чип. 13. Явлинский. 14. Мужичонка. 16. Рольф. 19. Каноз. 21. Цыгане. 22. Нарва. 25. Псел. 26. Амур.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 4. Двор. 7. Артемон. 9. Лыжник. 10. Радио. 12. Скрип. 17. Кулик. 18. Январь. 19. Зайка. 20. Аптека.

**По вертикали.** 1. Ермак. 2. Дефис. 3. Гол. 5. Винт. 6. Река. 8. Нытик. 11. Окорок. 13. Пугач. 14. Шишки. 15. Ряба. 16. Цвет.

имя. 18. Упрек. 20. Хотя бы одна есть в каждом блюде. 21. Штат красных гор и скал в США. 22. Рекламный газ. 25. Корабль с аэродромом. 26. "Соленый" химический элемент. 27. Действо со свинцом перед тем, как лить из него дробь.

**По вертикали.** 1. Волнение моря в тихую погоду. 2. Волшебный "двигатель" печи с Емелей. 3. Спортивный наставник. 4. Греческая богиня Земли, делавшая непобедимым Антея, пока он прикасался к ней. 5. Ценитель прекрасного. 6. Французский писатель-энциклопедист. 7. Идущий первым в спортивной гонке. 9. Хорошая погода для заготовки сена. 10. "Сад, насаждаемый цветами, чтобы в старости было где гулять воспоминаниям" (Влас Дорошевич). 11. Главный персонаж в романе М. Лермонтова "Герой нашего времени". 13. Болотная трава, о которую можно порезаться. 14. Узкий и длинный залив у берегов Скандинавии. 15. Вспомним старую песню: "Во всем нужна ..., закалка, тренировка". 16. Сделать на ... (очень хорошо). 18. У толстяка она ненасытная. 19. Жена сына. 20. Стук подков. 23. Пресноводная рыба, при кормежке пускающая пузыри. 24. "Трясучий" танец.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Чувствуется, что делаете вы свою газету с душой, поэтому она интересная: из нее многое узнаешь. Она такая разносторонняя, затрагивает столько разных тем. Иногда даже что-то уже знал, но в вашем изложении все кажется просто и понятно без лишних премудростей.

А главное, в ней нет этого пошлого секса, который уже переполнил почти все издания. Он уже отталкивает, а не притягивает...

Я решила отказаться покупать многие издания в пользу вашей газеты.

Вероника  
САВВАТЕЕВА  
Липецк.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Красиво смотрится салют, когда все пушки разом бьют. 8. Красная ..., Снежная королева. 9. Азбука из точек и тире. 10. Каждый из зверей, которые, как и слоны, "говорят сердито: "Что ж нету Айболита?" 11. Углубление, по которому течет река или ручей. 15. Медведь, воспитатель Маугли. 16. Спортсмен, который всегда на коне, если, конечно, не на брусках, кольцах или перекладине. 17. Царство акробатов и клоунов. 18. Лежат на грядках молодцы поздоровей, чем огурцы.

**По вертикали.** 2. Его напишешь на конверте, и письмо дойдет, поверьте. 3. Крупа для вкусной каши с маслом или молоком. 4. Труден подъем на крутую гору, но еще труднее ... 5. Контур предмета, который ты изображаешь линией, когда рисуешь. 6. Освобождение товарного вагона от привезенных товаров. 7. Чувство смешного, необходимое, когда смотришь по телевизору "Ералаш". 12. И из окна посмотришь - она, и из двери выйдешь - тоже она. 13. Ямка для мяча или шара в различных играх. 14. Отросток, каким огурцы в теплице цепляются за веревочку.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Владимира РОДИОНОВА, Андрея СТРУНИНА.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-84-16, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 7000 экз. Тип. №6183 Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№19/83  
1998

Выходит  
два раза  
в месяц

## ВЫРУЧАТ ЗИМОЙ ПРИПАСЫ

Любые овощи, а картофель в особенности, надо хранить в прохладном темном месте. Под воздействием света и тепла количество витаминов в овощах уменьшается.

Листовые овощи (шпинат, салат и так далее) хранят в прохладном темном месте, плотно завернув во влажную салфетку.

В городских условиях хорошо перебранный картофель можно хранить в деревянном или картонном ящике с отверстиями либо в корзине. Сверху хорошо присыпать немного увлажненным песком и покрыть мешком или плотной тканью.

Свеклу можно хранить вместе с картофелем, а морковь, сельдерей, пастернак и репу — отдельно в ящиках.

При хранении корнеплодов можно использовать глину. Так поступали в деревнях с незапамятных времен. Для этого их загружают в емкость с размешанной в воде до сметанообразного состояния глиной. Обмазанные глиной овощи не будут увядать,



## НОВОЕ ИЗ СТАРОГО

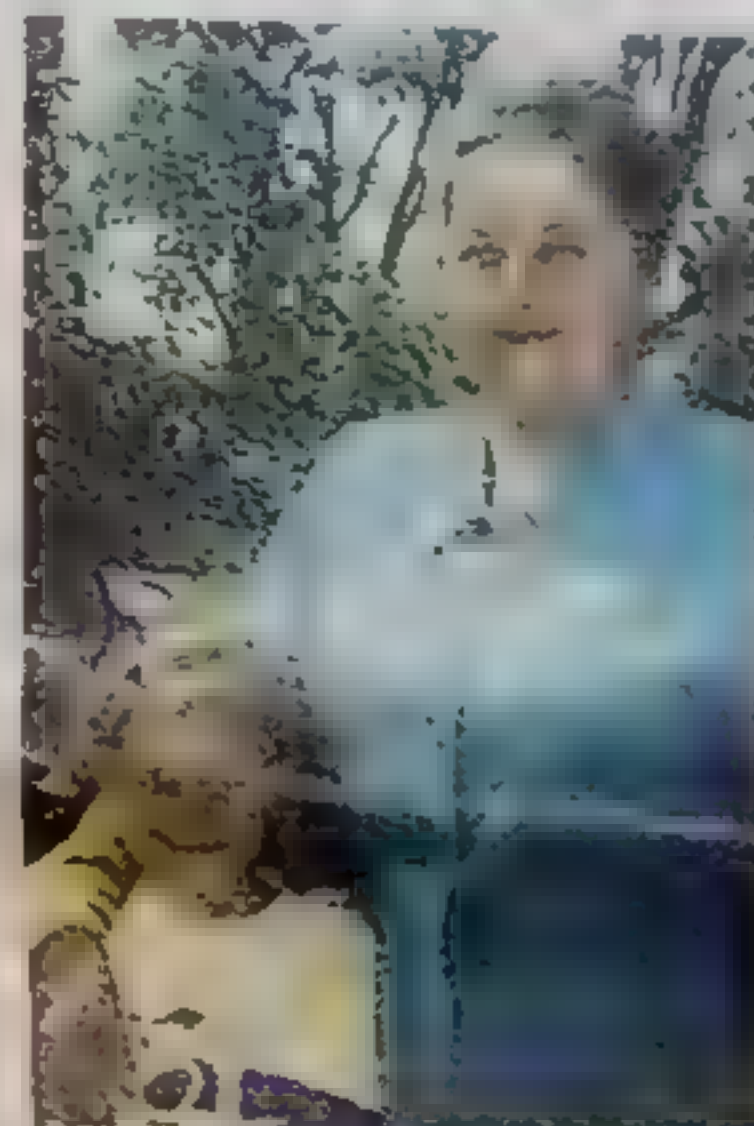
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в редакцию нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет теперь **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" №18 приз за лучшие рецепты достанется **Галине Степановне ШАЛУШКИНОЙ** из г. Старица Тверской области. А наиболее практичными нам показались советы **Елены Юрьевны КАЛАШНИКОВОЙ** из с. Мухор-шибирь (Бурятия), как сшить детские вещи из старого свитера.

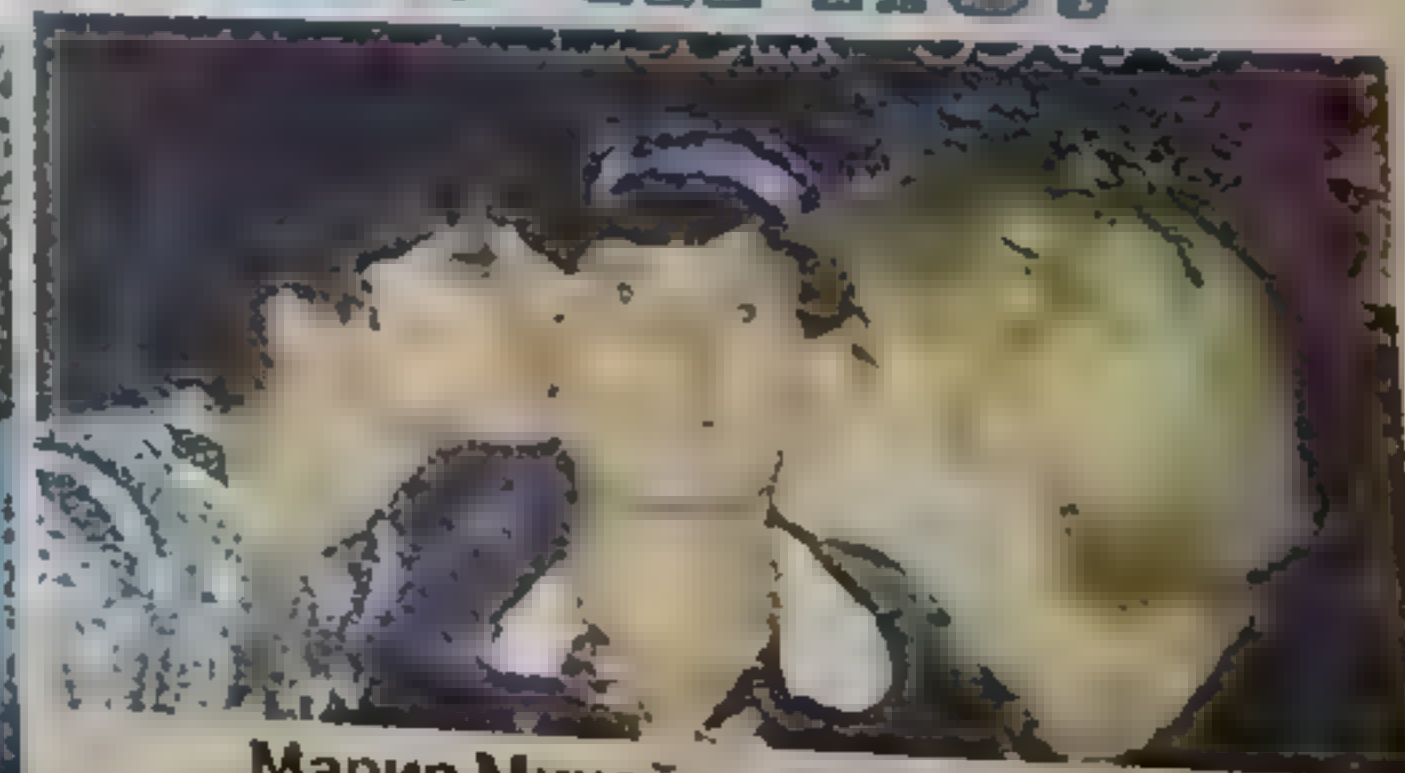
Победителям отправляется по **300 рублей**.

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Лидия Дмитриевна  
СЕМИНЧЕНКО  
с внучкой Анжеликой



Мария Михайловна РОЖЕНКО  
с дочерьми Мариной и Ириной

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены победители.



ненным песком и покрыть мешком или плотной тканью.

Свеклу можно хранить вместе с картофелем, а морковь, сельдерей, пастернак и репу - отдельно в ящиках.

При хранении корнеплодов можно использовать глину. Так поступали в деревнях с незапамятных времен. Для этого их загружают в емкость с размешанной в воде до сметанообразного состояния глиной. Обмазанные глиной овощи не будут увядать, избегнут микробов.

Просушенный чеснок можно хранить в стеклянных банках, пересыпав головки небольшим количеством муки. Тыквы хорошо хра-

**Те, у кого есть дачный участок, хорошо знают: получить хороший урожай - это еще полдела. Главное - его сохранить. А в нынешнее трудное время эта проблема приобретает особое значение. Возможно, мои советы помогут читателям "Друга дома" сберечь зимой выращенные овощи и фрукты, а значит, обеспечить свою семью полезными продуктами питания. Впрочем, и другие продукты, которые последнее время все мы вынуждены были запасать впрок, надо уметь сохранить.**

ются в жилых помещениях. А если их предварительно высушить несколько дней на солнце, лежкость повысится.

Пряности подвержены воздействию света и кислорода. Лучше всего хранить их в хорошо закрытых банках из темного стекла. Металлические банки не пригодны.

Коробки и банки с чаем нельзя держать в непосредственной близости от пряностей.

Горчица не сохнет, если добавить в нее щепотку соли и немного растительного масла.

Для сохранения яиц можно смазать их растительным маслом.

Если яйца хранить в ящике со свежей зеленью (сельдерей, укроп и так далее), то они приобретут пикантный вкус, впитав аромат зелени через скорлупу.

Если в кладовой или погребе завелись мыши, посыпьте пол и полки сушеной ромашкой.

Не рекомендуется хранить в

ящиках лук, чеснок, морковь, свеклу, картофель. Для хранения этих овощей лучше использовать специальные ящики, в которых они хранятся в течение всего года.

Тыквы лучше хранить не в пакетах, а в мешках, а в стеклянных или эмалированных посуде.

Лимон лучше сохраняется, если держать его в большой банке с холодной водой, которую нужно менять ежедневно.

Начатый лимон долго сохраняется, если положить его срезом на блюдечко, политое уксусом, или завернуть в смоченную им же салфетку.

Хорошо хранятся лук с морковью, если нарезанный лук и натертую морковь пересыпать солью и поместить в банку.

При сушке яблоки сохраняют свой естественный цвет, если нарезанные дольки смочить соленой водой.

Елена РУЛЁВА.

**Не лучшие нынче времена. Но тем более не стоит терять друзей. Особенно таких верных, надежных и полезных, как "Друг дома".**

**С "Другом" не расставайтесь!**

Это мы к тому, что началась подписка на "Друга дома" на первое полугодие 1999 года.

Наш индекс - 34199 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99" (он зеленого цвета) и в Каталоге управления ФПС Москвы "Московский почтамп".

Подписавшись на "Друга дома", вы будете получать от него советы на все случаи жизни. А "Друг дома" плохого не посоветует!

**ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ!**



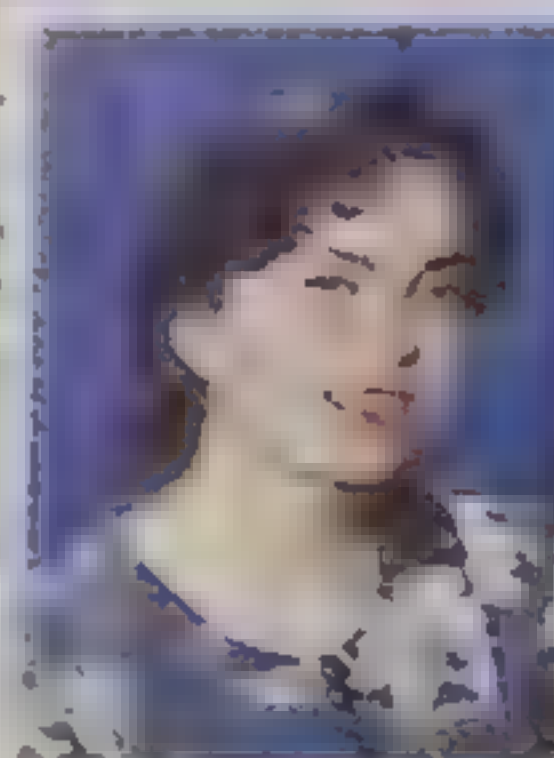
Лидия Дмитриевна СЕМИНЧЕНКО с внучкой Анжеликой



Мария Михайловна РОЖЕНКО с дочерьми Мариной и Ириной

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты в данном случае - до 5 ноября 1998 года. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



Анжелика БОЧКАРЕВА



Марина ТОЛСТЕНКОВА

После розыгрыша анкет из 15-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Елена Геннадьевна БАРАННИКОВА из пос. Выдрино, Бурятия, Светлана Владимировна БОГДАНОВА из пос. Щербинино Псковской области, Анжелика Михайловна БОЧКАРЕВА из Братска Иркутской области, Наталья Викторовна КУРАПИНА из Новочебоксарска, Чувашия, Мария Михайловна РОЖЕНКО из ст. Староминская Краснодарского края, Лидия Дмитриевна СЕМИНЧЕНКО из Элисты, Сергей Викторович СМЕРНОВ из Анжеро-Судженска Кемеровской области, Владимир Николаевич СТЕПАНОВ из Стерлитамака, Башкирия, Наталья Юрьевна ТАРХАНОВА из пос. Синичино Московской области и Марина Валерьевна ТОЛСТЕНКОВА из Смоленска.



Елена БАРАННИКОВА



Владимир СТЕПАНОВ

**Поздравляем победителей!**

"Друг дома" № 19

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 05.11.98 г.



## В кругу семьи

Одна из самых частых проблем, по поводу которой родители обращаются к психологу, - это трудности во взаимоотношениях со своими детьми. Чаще всего это происходит, когда сын или дочь входят в подростковый возраст. Обычно жалобы звучат примерно так: я совершенно не понимаю свою дочь. Я не знаю, где она бывает, чем занимается, кто ее друзья, она мне ничего о себе не рассказывает... Или: мой сын постоянно грубит мне, абсолютно не помогает по хозяйству, что бы я ни говорила - все встречает в штыки...

За подобными ситуациями чаще всего кроются две вещи - или ребенок до этого периода постоянно игнорировался родителями (иногда явно, иногда скрытно), или, наоборот, был подвержен сильной гиперопеке.

Родители, которым свойственна гиперопека, обычно очень хорошо оправдывают свое поведение: "я хочу для него только добра", "я лучше знаю, что надо делать и как надо жить, и не хочу, чтобы мой ребенок повторял мои ошибки". В общем-то, они по-своему правы. Но всегда и во всем должно быть чувство меры. Обычно же, когда присутствует гиперопека, родители практически ежедневно, если не ежеминутно предъявляют к ребенку постоянные требования. И именно они и лежат в основе все разгорающегося конфликта "отцов и детей". Это могут быть на первый взгляд безобидные фразы типа "помой за собой посуду, а то все грязью зарастет"; "не смотри так долго телевизор, это вредно"; "почему на тебе грязная рубашка"; "немедленно делай уроки"; "не дружи с плохим Васей, а дружи с хорошим Сашей", которые все больше и больше усиливают разрыв между родителями и ребенком.

## БАРЬЕР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Вместо придирок и понуканий с ребенком лучше поговорить по душам**

Если нечто подобное происходит в вашей семье, задайте, пожалуйста, себе вопрос: как вы думаете, если все, что вы говорите, абсолютно верно, то почему ваш ребенок вас не слушает? В подобных ситуациях проблемы часто связаны с разными представлениями у родителей и детей о жизни, ее нормах и ценностях. И это естественно, что у молодого поколения они свои, отличные от родительских.

Родителям, если они действительно хотят добра своему ребенку, важно понять - прямое воздействие на детей, особенно в виде негативных высказываний, приказов, понуканий никогда не приводит к желаемому эффекту. К тому же давление в любой форме обычно дает прямо противоположный результат. Кроме всего прочего, при таком способе общения отношения с ребенком портятся. А при подобных отношениях маловероятно, чтобы ребенок действительно так, как вы хотите, прислушивался к вашим советам. В итоге получается замкнутый круг.

Если вам хочется отшлепать закапризничавшего или не в меру расшалившегося сына, остановитесь и лучше спокойно разьясните ему, почему так нельзя себя вести. Дети, которых родители никогда не тронули и пальцем или почти не шлепали, отличаются более высоким уровнем интеллекта, чем те, которых часто наказывали. Таково мнение американских ученых из Нью-Гэмпширского университета, обследовавших 900 детей в возрасте от одного года до четырех лет.

## От шлепков тупеют

Реальный коэффициент интеллекта детей повышается, когда родители не шлепают своих чад, а посвящают больше времени разговорам с ними. "Некоторые родители считают это потерей времени, но исследования показывают, что словесное общение родителей и детей увеличивает познавательные способности детей", - заявил руководи-

тель научной группы университета Мюррей Строс.

Чем больше ребенка подвергали физическим наказаниям, тем ниже был коэффициент его интеллекта, и наоборот. "Дети, которых шлепают, не становятся тупее, - уточнил ученый, - но познавательные способности отстают в развитии".

Екатерина КОРОЧАНЦЕВА.

На первых порах процесс умывания должен ассоциироваться у ребенка с чем-то радостным. Например, время для сказки, которую вы рассказываете ему на ночь, наступит только после того, как малыш сам, без напоминаний, почистил зубы. Помогают и стихи Маяковского о грязной рожице. Старайтесь похвалить детей, особенно маленьких, даже если результат умывания, с вашей точки зрения, не слишком радует. Одобрительные замечания: "Ты сегодня похож на сказочного принца", "Вот молодец, что не забыл почистить зубки" - это огромный стимул для ребенка.

Во время купания обращайтесь внимание ребенка на его тело. Это прекрасная возможность ответить на возникающие вопросы. Уже трехлетнему малышу можно в доступной форме объяснить основы гигиены и необходимость чистоты. Например, предложив ему вымыть руки с мылом, расскажите о страшных микробах, которые вместе с пылью и грязью попадают на ладошки. Даже самые маленькие дети должны иметь представление о непосредственной связи между чистотой и здоровьем.

## ДА ЗАРАВЕЩАЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!





родителей и детей о жизни, ее нормах и ценностях. И это естественно, что у молодого поколения они свои, отличные от родительских.

Родителям, если они действительно хотят добра своему ребенку, важно понять - прямое воздействие на детей, особенно в виде негативных высказываний, приказов, понуканий никогда не приводит к желаемому эффекту. К тому же давление в любой форме обычно дает прямо противоположный результат. Кроме всего прочего, при таком способе общения отношения с ребенком портятся. А при подобных отношениях маловероятно, чтобы ребенок действовал так, как вы хотите, прислушивался к вашим советам. В итоге получается замкнутый круг.

Как же быть, как суметь наладить отношения с собственным чадом? Для начала понять, что беспокоиться о судьбе ребенка и проявлять это беспокойство на каждом шагу - совершенно разные вещи. Если родители сомневаются в силах своего ребенка ("ты ни на что не способен, не можешь даже убраться в своей комнате"; "если я тебя не проконтролирую, то сам ты не сделаешь уроки как следует"), то тем самым подрывают его веру в собственные силы, делая таким образом беспомощным во взрослой жизни. Человек верит в себя и собственные силы только тогда, когда ему доверяют. Именно по этому принципу и нужно строить отношения с детьми.

Как это ни странно, доверительный разговор с собственным ребенком порой становится мощным барьером для родителей. И почему-то очень трудно произнести вместо "не смей плохо учиться, а то будешь наказан" другое - "знаешь, я так переживаю и очень боюсь, что ты не очень хорошо закончишь школу и твоя жизнь сложится не очень удачно...". Казалось бы, разница не велика, но выражение собственных чувств порой бывает очень эффективно для возникновения взаимопонимания. Этот разговор, где и родители, и ребенок имеют возможность открыть душу, рассказать о своих чувствах, высказать свои обиды и недовольства, необходим для поддержания нормальных отношений. В подобных разговорах, когда родитель приоткрывает свои чувства ребенку, у него появляется шанс понять переживания своего чада. И тогда, возможно все покажется не таким уж и страшным - и непонятные друзья, и странное времяпровождение и даже слезы, которые время от времени почему-то вдруг появляются на глазах у дочери...

Изменение отношений - процесс всегда очень сложный, но никогда не поздно к нему приступить. Потому что некий психологический закон - изменитесь вы, изменится и человек рядом с вами - обязательно сработает. Попробуйте вести себя с собственным сыном или дочерью по-другому, и возможно, в скором времени ваш ребенок станет вам лучшим другом

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

ВНИМАНИЮ  
ЖИТЕЛЕЙ

**ДРУГ ДОМА**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

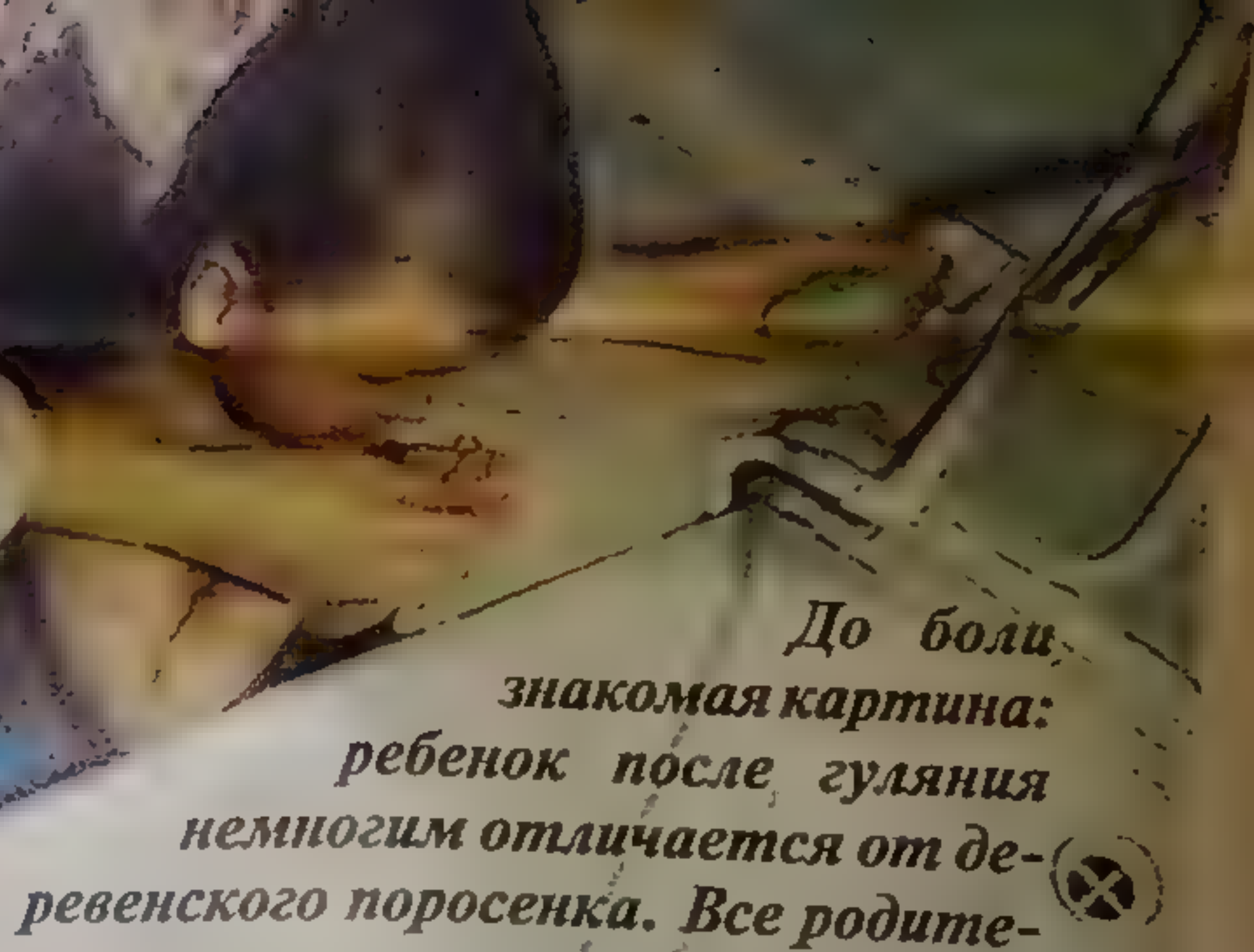
... без проблем получают "Друга дома"  
... его разработкой, звание  
... в Санкт-Петербурге.

Телефон: (812) 114-43-10.

ответить на возникающие вопросы. Уже трехлетнему малышу можно в доступной форме объяснить основы гигиены и необходимость чистоты. Например, предложив ему вымыть руки с мылом, расскажите о страшных микробах, которые вместе с пылью и грязью попадают на ладошки. Даже самые маленькие дети должны иметь представление о непосредственной связи между чистотой и здоровьем.

Очень важно внушить ребенку, что, скажем, купание - это не уступка родительской назойливости, а весьма приятное занятие. В ванную можно запустить красивые игрушки. Заинтересовать малыша "помывкой" его маленьких друзей - кукол. Вместе с малышом в магазине выберите понравившиеся ему шампунь и зубную пасту. Трех-шестилетних детей можно научить смазывать руки детским кремом. Важно, чтобы ребенок с ранних лет усвоил: воспитанный человек всегда чист, аккуратен и приятно пахнет.

Убедитесь, что все предметы, связанные с умыванием ребенка, абсолютно безопасны: шампунь не раздражает глаза, подставка, призванная



До боли знакомая картина: ребенок после гуляния немногим отличается от деревенского поросенка. Все родители понимают, как важно приучить с самого раннего детства детей к чистоте и аккуратности. Но не все знают, как же заставить малыша не забывать о водных процедурах. Вот что советуют эксперты агентства "Пресс Экстра".

помочь малышу дотянуться до раковины, надежна и устойчива. Во время купания старайтесь не оставлять ребенка одного. Он может, заигравшись, потерять равновесие или проявить любопытство, заинтересовавшись, например, краном горячей воды.

## Тише, Танечка, не плачь

До крайней степени нервного напряжения нередко доходят молодые родители, если их грудной ребенок на протяжении месяцев плачет все ночи напролет.

Можно ли помочь этому? - задается вопросом "Пресс Экстра". Популярный немецкий журнал "Бильд дер фрау" написал о том, что в Потсдаме действует созданный детским аналитиком доктором Евой Хедервари консультационный пункт для решения вызываемых плачущими младенцами проблем. Уже 15 лет специалист занимается вопросами поведения младенцев и маленьких детей и оказывает помощь живущим в постоянном стрессе родителям.

Младенцы плачут по разным причинам или просто хотят, чтобы с ними занима-



лись. Если в первые шесть недель жизни ребенок плачет в общей сложности три часа в день, это нормально. А если больше, то для этого есть причина. Иногда ребенок беспокоен потому, что его слишком часто кормят.

По мнению доктора Хедервари, помочь в этих случаях можно так. Напри-

мер, если здоровый малыш ровно в семь вечера уже лежит в кроватке, то в скором времени он готов остаться один. Вот тут-то родителям и надо проявить твердость. Конечно, в первый вечер малыш еще громко требует продолжительной церемонии пожелания доброго сна, но уже на второй вечер, как правило, ведет себя спокойнее. А на третий наверняка через пять минут он уже будет спать сном праведника. Потому что понял: сколько бы он ни плакал, никто не обратит на него внимания. Так зачем же зря реветь?

В кругу семьи



СЕКРЕТ  
АМИАВОИЖ

# МАВРЫ НЫНЧЕ НЕ В МОДЕ

На ревность можно взглянуть с двух сторон. С одной - раз ревнуют, значит, любят. Но с другой - это чувство может привести к непоправимой беде. Разобраться в себе, считает "Пресс Экстра", поможет тест словацкого психолога Петера ЧЕРНЫ.

Отвечая на вопросы, засчитайте себе за ответы а) - 10 очков; б) - 5 очков; в) - 3 очка.

1. Вы в гостях, у вас хорошее настроение, и вдруг вы замечаете, что ваш спутник (спутница) перестал(а) уделять вам внимание и без зазрения совести любезничает с хозяйкой (хозяином) дома.

а) Сделаю вид, что ничего не произошло, и после не скажу ни слова.

б) Ах так! Ну что ж, я могу и отомстить. Весь вечер буду усиленно кокетничать с мужем хозяйки (хозяйкой) и испорчу праздник.

в) Непременно закачу ему (ей) скандал при всех и стану выяснять отношения, потом уйду, хлопнув дверью.

2. Вы замечаете, что ваш муж (жена), нарядно одевшись и постояв перед зеркалом с полчаса, собирается уйти один (одна).

а) Я пристану к нему (к ней) с вопросами и, если получу удовлетворительный ответ, отпущу с миром.

б) Если человек хочет развлечься - на здоровье! Только порадуюсь за него и пожелаю хорошо провести вечер.

в) Не выйдет! Я не позволю делать из меня дуру (дурака). Чтобы его (ее) удержать, я не остановлюсь ни перед чем: истерика, слезы, ссора, упреки, угроза развода - этого вполне хватит, уже не раз проверялось.

3. Уверены ли вы в своем муже (жене)?

а) Абсолютно. Я просто не допускаю самой мысли об измене. Мы доверяем друг другу и предоставляем полную свободу.

б) Ну как в этом можно быть уверенным? Я, конечно, надеюсь на лучшее, но что же делать - не связывать же и не контролировать всюду за ним (за

нею) на пути. Если же это произошло случайно - прощу.

б) Для меня это страшный удар. Я буду долго мучиться, но, если поверю, что это больше не повторится, постараюсь забыть.

в) Не прощу.

8. Если вам с мужем (женой) случается поссориться, как вы себя ведете?

а) Я стараюсь молчать или успокаивать его (ее). Если ласка не поможет - уйду и жду, пока он (она) остынет.

б) Раз на раз не приходится. Конечно, стараюсь сдерживаться, но это не всегда удается. Но я очень отходчива (отходчив) и всегда прихожу мириться первой (первым). Мы никогда долго не бываем в ссоре.

в) Если у нас скандал - все средства хороши. Я за себя в подобном случае не ручаюсь. Припоминаются все старые обиды и ссоры - все идет в ход. Даже после окончания бури я долго дуюсь и не разговариваю с провинившимся супругом (супругой).

Все мы немножко собственники. Хочется иметь все самое лучшее, и уж ни в коем случае не отдавать то, что имеем. Тем более чувство собственника играет в нас, если речь идет о том человеке, которого мы зовем "моя половина". Ревность, как отражение самых потаенных чувств и стремлений, иной раз поражает нас внезапно и открывает и нам, и всем окружающим совсем нового человека, порой даже человека-зверя.

## НЕМНОГО ПЕРЦА В БЛЮДЕ ЛЮБВИ



ЮРИЙ  
ПРОКОПЕНКО  
Врач  
сексолог, врач  
кандидат  
медицинских  
наук  
доцент кафедры  
"Друга Дома"

Бывает ревность-игра легкая, искрящаяся, украшающая жизнь. "Мой муж тако-о-й ревнивый, просто ужас", - говорит женщина ухажеру, а сама, словно невзначай, столкнет двух мужчин нос к носу и наслаждается ситуацией. Мужчина в компании притворно хмурится, глядя на жену, которой что-то шепчет на ушко новый знакомый. Эта игра нравится обоим супругам: ей льстит, что она так дорога мужу, что тот словно сторожит ее, а он уверен в супруге, но польщен тем, что она привлекает чужое внимание. Игра игра...

Если оба игрока соблюдают неписанные правила, то все в порядке. Это словно катание на американских горках - дух захватывает, нервы щекочет, но знаешь, что опасности нет.

родственников о развратности жены.

Иногда версии не выдерживают никакой критики, а порой бывают очень доказательными. Что в них правда, а что - нет, неизвестно. Жена может быть просто ангелом, а может наставлять рога мужу, но никому другому, ни (что главное!) мужу это точно не известно.

Что делать, если вас ревнуют? Попробуйте разобраться, что это за ревность управляемая или совершенно неподвластная доводам разума, можно ли обойтись лаской или логикой, объяснениями посторонних или родных? Если не получается то надо опасаться ревнивца. Но ни в коем случае не позволяйте угрожать вам а тем более бить! Безжалостность развращает, и в следующий раз ревнивец может дать себе больше воли.

Если для ревности есть какая-то почва, иногда ваши уверения в том, что это произошло случайно и что "я больше не буду", способны смягчить ревнивца. Также помогают объяснения, что был лишь несинный флирт, который злые языки раздули до невероятных размеров.

Если ревнивцу мужу возможно объяснить совпадение событий, доказать, что его конкретные подозрения необоснованны, то приступы ревности можно гасить в самом зародыше. Но иной раз обвинения не конкретны - типа "Ну как ты могла так поступить!" или "Где была твоя совесть?" Поэтому жена не может реально защищаться, даже если настроена попросить прощения за что-нибудь и тем исчерпать проблему. Страсти ревнивца разгораются, его страдания начинают возрастать. С таким человеком подчас удачны восклицания типа: "Как ты могла тебе изменить, если ты у меня самый красивый, самый умный, самый темпераментный..." и так далее. Словом, приходится быть...



ный ответ, отпущу с миром.  
б) Если человек хочет развлечься - на здоровье! Только порадуясь за него и пожелаю хорошо провести вечер.

в) Не выйдет! Я не позволю делать из меня дуру (дурака). Чтобы его (ее) удержать, я не остановлюсь ни перед чем: истерика, слезы, ссора, упреки, угрозы развода - этого вполне достаточно, чтобы разлучить.

### 3. Уверены ли вы в своем муже (жене)?

а) Абсолютно. Я просто не допускаю самой мысли об измене. Мы доверяем друг другу и предоставляем полную свободу.

б) Ну как в этом можно быть уверенным? Я, конечно, надеюсь на лучшее, но не слепо слежу за ним (ней) - не связывать же и не ходить же по следу (за ним (ней)).

в) Я уверена (уверен) только в одном - он (она) мне изменяет. Я это чувствую и не устаю повторять. Никто не убедит меня в обратном.

### 4. Как вы предпочитаете отдыхать - вместе или порознь?

а) Какая разница? Да и отдохнуть друг от друга иногда тоже нужно.

б) Старинная примета: если вы когда-нибудь получите удовольствие от пребывания супруга (супруги) на курорте - так изменять можно и дома.

в) Господи, ну зачем же оставлять одного (одну) одного (одну) дома, если вы оба любите гулять в огороде. Если муж (жена) рискнет уехать один (одна), по приезде он (она) останется один (одна).

### 5. Считаете ли вы свой характер кокетливым и легкомысленным?

а) Боже упаси: за всю свою супружескую жизнь я ни разу не посмотрела (посмотрел) на постороннего мужчину (женщину).

б) Просто бывает иногда такое настроение: хочется посмеяться, подразнить, пошутить над мужем (женой). Такое случается нечасто, но ему (ей) это идет на пользу.

в) Ему (ей) можно, а мне нельзя? Око за око! Я ничем не хуже его (ее) и в случае чего могу изменить ему (ей). Пусть знает!

### 6. Как вы относитесь к ревности?

а) Очень плохо! Ревность - это сорная трава, которую надо вырывать с корнем. Я всегда слежусь этому правилу и не ревную.

б) Иногда это очень неплохо, а то семейная жизнь становится слишком скучной, супруги привыкают друг к другу. Я даже люблю, когда меня ревнуют, как до свадьбы.

в) Я ревнива (ревнив). Просто не могу ничего с собой поделать.

### 7. Представим печальную ситуацию - вы узнали о супружеской измене. Как вы поступите?

а) Трудно сказать. Если мой муж (жена) полюбил(а), я не буду стоять у

ручак сь. При этом я все равно обиди и ссорюсь. Но иду с женой. После окончания бури я долго дуюсь и не разговариваю с провинившимся супругом (супругой).



Ну а теперь давайте считать

Более 65 очков. Более сильную и целеустремленную личность, быстро идущую к цели, трудно найти. Вы делаете все, чтобы испортить жизнь себе и супругу (супруге). Ваше более чем сомнительное семейное счастье находится под угрозой, и, если вы хоть чуть-чуть дорожите им, срочно меняйте свой характер. Мавры сейчас не в моде, поэтому постарайтесь обуздать свой пылкий темперамент и смирить вашу яростную ревность. Надо сказать, вы в долгу в случае чего и сами не остаетесь, так что есть смысл последить немного за собой.

От 40 до 65 очков. У вас счастливая семья. Вы созданы для семейной жизни и обладаете умением не превращать ее в ад. Вы не холодны, но в то же время не проявляете неуместной горячности в неизбежных конфликтах. Думайте всегда друг о друге и проявляйте побольше доверия - тогда будете счастливы.

До 40 очков. Вас нельзя назвать пылкой супругой (супругом). С одной стороны, хорошо, что вы проявляете такое разумное хладнокровие и так умело обходите подводные камни семейной жизни. Но не напоминает ли это безразличие? Вы слишком уверены в себе и супруге. Немного больше внимания и любви с вашей стороны совсем не помешало бы, ведь очень плохо, когда приходится искать их на стороне.

игра...  
Если оба игрока соблюдают неписанные правила, то все в порядке. Это словно катание на американских горках - дух захватывает, нервы щекочет, но знаешь, что опасности нет.

Но ревность может стать и совсем другой игрой - в одни ворота. Ни с того ни с сего муж заподозрит жену (может, даже и не очень любимую) в некой неверности, и начинается... Ревность как черта характера, ревность-болезнь - это уже настоящая опасность. Она выматывает душу и поражает тело.

Если мужчина робок, он переживает молча, страдает, чахнет, выслеживает жену. Если же он решительный - может дойти до рукоприкладства. Хотя и мелочными придирками можно довести несчастную женщину до того, что она восклицает: "Уж лучше бы я тебе действительно изменила, хоть было бы за что страдать!"

Ревность сопровождается хроническим стрессом, от которого рукой подать до самых разнообразных болезней. Головная боль, разбитость, бессонница, язва желудка, сердечные боли, инфаркт, гипертония, бронхиальная астма, расстройства пищеварения, а также невроз и депрессия, снижение сексуальности, отчуждение от людей, в том числе и самых близких.

В зависимости от свойств характера подается ревность под разными соусами. Один предъявляет "документы": записи передвижений жень, ее разговоров с посторонними, мелочей, на которых она путается в своих "показаньях". Другой ревнивец рассказывает, что от жены не так пахнет, когда она приходит домой не вовремя. Третий ссылается на слова всех знакомых и

Если ревнивому мужу возможно объяснить совпадение событий, доказать, что его конкретные подозрения необоснованны, то приступы ревности можно гасить в самом зародыше. Но иной раз обвинения не конкретны - типа "Ну как ты могла так поступить!" или "Где была твоя совесть?" Поэтому жена должна реально оценивать ситуацию, но не поддаваться панике и не принимать поспешных решений.

Страсти ревнивец начинают возрастать, его страдания начинают возрастать. С таким человеком подчас удачны восклицания типа: "Как я могла бы тебе изменить, если ты у меня самый красивый, самый умный, самый темпераментный..." так далее. Словом приходится быть почитаемой.

Если вы ревнуете, то попробуйте обратиться реально к себе за помощью, новать или, кроме подозрений, в себе ничего нет. На самом деле подозрения оправдываются крайне редко. Попробуйте решить основную проблему, что вы будете делать, если удостоверитесь в измене - простите, разведетесь, будете страдать дальше? Если простите, то зачем выяснять, если разведетесь, то не тратьте силы и время, делайте это сразу, все равно полного доверия никогда не будет. Если будете и дальше страдать, то страдайте, не тратьте лишних сил. И вообще, нужна ли вам уверенность в своих подозрениях? И главное: если вам действительно изменили, то почему? Чего лично вы не сделали для того, чтобы предотвратить этот поступок? Психологи говорят, что человек во внебрачной связи ищет то, чего не получает в браке. Что вы можете дать супругу, чтобы он не смотрел на сторону?

Решив эти проблемы (а они всегда решаются), вы сможете избавиться от основы ревности - неуверенности в себе. В самом деле, если вы лучше всех, кто же вам будет изменять? Найдите в себе те черты характера, за которые вы достойны крепкой любви, и опирайтесь на них в своей самооценке. Каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны. Только не нужно преуменьшать первые и преувеличивать вторые! Вы достойны любви и уважения ничуть не меньше воображаемого соперника. Только так можно сравнить его с вами.

Ревность - это чуть-чуть перчика в блюде любви. Но избыток перца может испортить самое лакомое блюдо.

Секрет  
Для двоих



**Здоровье  
и красота**

# БЕРЕГИ ГЛАЗА СМОЛОДУ!

Бытует мнение, что глаукома - болезнь только стариков. По самым последним статистическим данным, в России из общего числа незрячих пятнадцать процентов составляют болевшие глаукомой. Это пятьсот тысяч! Среди них не одни лишь старые и пожилые люди. Такая вот неутешительная статистика. Офтальмолог Светлана МЕРКУЛОВА уже тридцать пять лет лечит глазные болезни и глаукому. Вот что она рассказывает.

- Действительно, это заболевание в большей степени присуще пожилым людям. Но внутриглазное повышенное давление возникает и на фоне других болезней: сахарного диабета, очень высокого артериального давления, внутриглазной опухоли... А может быть наследственным и врожденным, когда человек изначально наделен грозным заболеванием. Иногда имеет значение и собственно строение глаза. Естественно, что в этих случаях возраст ни при чем, как и тогда, когда старение глаз опережает старение самого человека.

Если годами не следить за здоровьем глаз, не обращаться за консультацией к главному врачу, то можно пропустить тот момент, когда с помощью лекарственных препаратов еще возможно было стабилизировать внутриглазное давление.

**- С чем связано повышение внутриглазного давления?**

- С изменением гидродинамики глаза. Нарушается отток внутриглазной жидкости либо жидкости вырабатывается слишком много. Если вовремя не вмешаться в этот губительный для зрения процесс, то может наступить слепота.



**- В каком возрасте надо начинать профилактические осмотры у офтальмолога?**

- Чем раньше, тем лучше. Но вообще после сорока лет - один раз в году обязательно. Если же речь идет о плохой глазной наследственности, то еще раньше - с тридцати пяти.

**- Что может сигнализировать о наличии этого заболевания?**

- Иногда при взгляде на источник света кажется, что вокруг него расплываются радужные круги. Периодически могут по-

являться приступы резкой головной боли, после чего зрение ухудшается. Бывает и так: зрение как бы затуманивается, и человек начинает чаще подбирать очки, чем нужно по возрасту. Это тоже должно насторожить.

Однако чаще всего глаукома протекает бессимптомно. Это то как раз очень опасно. Заболевание может проявиться внезапно острым приступом. При кажущемся здоровье глаза начинают нестерпимо болеть, становятся красными, зрачок рас-

ширяется и вертикально вытягивается. Значит, внутриглазное давление достигло критического предела, и, чтобы не потерять зрение, необходимо срочное оперативное вмешательство - лазерное или хирургическое.

**- А после операции глазное давление снизится?**

- К сожалению, ни лечащий врач, ни хирург не могут однозначно ответить на этот вопрос. Операция улучшит отток глазной жидкости и увеличит сроки сохранения зрения. Вот почему снова и снова призываю больных глаукомой не реже четырех раз в году наблюдаться у лечащего офтальмолога, неукоснительно соблюдая назначенный им лекарственный режим. Увы, старики часто забывают об этом. Правда, одна из моих постоянных пациенток, осознав всю серьезность этого заболевания, приобрела таймер, чтобы напоминать, когда необходимо закапывать глаза.

**- Существуют какие-нибудь запретительные или ограничительные рекомендации при глаукоме?**

- Противопоказано работать в наклон. Не нужно много употреблять жидкости, чтобы не спровоцировать повышения внутриглазного давления. Не поднимать большие тяжести.

**- Можно ли без ограничения заниматься работой, связанной с напряжением зрения: чтением, вязанием, живописью и тому подобное?**

- Можно, если постоянно следить за внутриглазным давлением и регулярно закапывать глаза лекарством.

Необходимо помнить, что глазное давление - величина строго индивидуальная. Для кого-то оно может быть высоким, а тот же показатель для другого человека считается нормой.

Наблюдаться лучше всего у одного и того же врача. Длительное время следя за состоянием глазного дна больного, за остротой и объемом его поля зрения, он сможет правильно выбрать препараты, дозировку и режим их применения.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК БЕРЕЧЬ ГЛАЗА

Если от переутомления глаза начинают болеть, закройте их на одну-две минуты и мысленно представьте, что рассматриваете черный бархат.

Если глаза покраснели от усталости, промойте их отваром ромашки. Залейте 5 г ромашки кипятком. Когда она настоится, процедите. Намочите ватку в остывшем настое и, сильно запрокинув голову, выжмите его в глаза. С этой же целью можно использовать и слабый раствор из столовой соли.

Не читайте в транспорте после рабочего дня.

В яркий солнечный день надевайте защитные очки.

Чтобы избавить глаза от дневной грязи, пыли, дыма, ежедневно промывайте их мягкой кипяченой водой. Опустите лицо в воду, откройте глаза. Через несколько секунд они станут ясными и здоровыми.

Беседу вел Евгений ПЕНОВА.

ПОДВЕРЖАТЕ СВОЙ ПОЗВОНОЧНИК

У дочери мо...



ком много. Если вовремя не вмешаться в этот губительный для глазных нервов процесс, то можно лишиться зрения.

болевания?

- Иногда при взгляде на источник света кажется, что вокруг него расплываются радужные круги. Периодически могут по-

левание может проявиться внезапно острым приступом. При кажущемся здоровье глаза начинают нестерпимо болеть, становятся красными, зрачок рас-

добное?

- Можно, если постоянно следить за внутриглазным давлением и регулярно закапывать глаза лекарством.

ясными и здоровыми.

Евгения ПЕНОВА.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ПОЗВОНОЧНИК

**Более 30 процентов людей жалуются на боли в спине. Это стало чуть ли не социальной болезнью. Но почти всегда причина кроется в нашем собственном поведении.**

Ортопеды в один голос утверждают, что причиной почти всех болей в спине является недостаток движения. Ведь самым любимым "видом спорта" многих людей стало сидение - на рабочем месте, в автомобиле, перед телевизором. В результате ослабевают мышцы живота и спины, функцией которых является, в частности, поддержка позвоночника.

Между тем спина может болеть и у людей, занимающихся настоящими активными видами спорта: бегом, теннисом, футболом, гимнастикой, горными лыжами. Все они тоже потенциально опасны для позвоночника. Единственный вид спорта, который не влияет на позвоночник отрицательно, - это плавание на спине.

В том, насколько вы подвержены заболеваниям позвоночника, поможет разобраться приводимый тест из 15 вопросов. На каждый из которых следует ответить "да" или "нет". Затем, суммировав все положительные ответы, вы узнаете о состоянии здоровья вашей спины.

**1. Приходится ли вам во время работы часто переносить тяжести?**

**2. Есть ли у вас дети до 12 лет?**

**3. Часто ли вы носите обувь на высоком каблуке?**

**4. Не уменьшился ли ваш рост за последние годы?**

**5. Не отличается ли ваша осанка отклонениями от нормы (слишком высоко поднятые плечи, сутулость, искривление позвоночника)?**

**6. Было ли у вас когда-нибудь люмбаго или ишиас?**

**7. Попробуйте сделать наклон вперед, не сгибая ноги в коленях, и дотронуться кончиками пальцев до пола. Вам не хватает до цели по крайней мере 10 сантиметров?**

**8. Бывает ли у вас ощущение, что по рукам или ногам пробегает электрический ток, в них появляется нервная дрожь или они немеют?**

**9. Пребываете ли вы по крайней мере десять часов в день в сидячем положении?**

**10. Вы почти не потребляете молоко и молочные продукты?**

**11. Для припарковки автомобиля вам необходимо подъехать к месту задним ходом. Возникают ли у вас в таком случае проблемы с тем, чтобы повернуть голову назад?**

**12. Во время работы вам приходится почти весь день стоять?**

**13. У вас ноги разной длины, и разница между ними превышает 2 сантиметра?**

**14. Возникает ли у вас боль в спине, когда вам приходится спокойно стоять или сидеть?**

**15. Ощущаете ли вы иногда боли в области сердца, хотя ваш врач говорит, что оно у вас в полном порядке?**

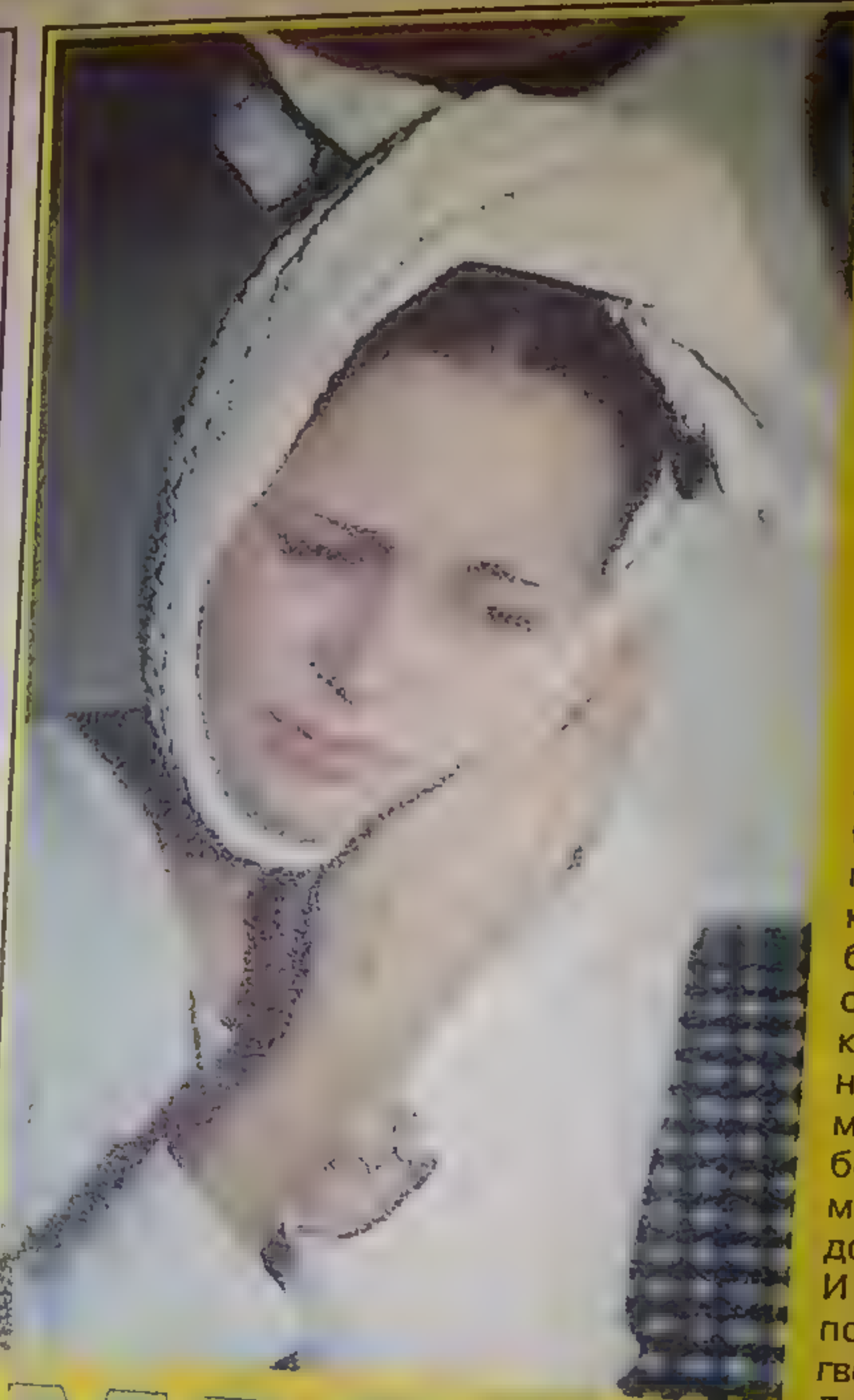
Теперь суммируйте положительные ответы

**Если вы ответили "да" 3 раза**, то, похоже, ваш позвоночник в полном порядке. Тем не менее старайтесь побольше двигаться, чтобы его состояние не изменилось в худшую сторону. Рекомендуется заниматься спортом по 20 минут ежедневно или по часу раз в неделю.

**Если вы ответили "да" 4-7 раз**, это означает, что ваш позвоночник имеет первые признаки деградации. Вам следует немедленно начать заниматься плаванием на спине, бегать на лыжах, кататься на роликовых коньках. Кроме того, ежедневно следует выпивать пол-литра молока, что предотвращает остеопороз. Если у вас лишний вес, следует немедленно от него избавиться.

**Если вы ответили "да" 8 и более раз**, вашему позвоночнику требуется неотложная помощь. Теперь уже недостаточно заниматься восстановительными видами спорта самостоятельно - лечебную гимнастику вам порекомендует врач.

Тадеуш КАЧМАРЕК,  
польский ортопед.



## МАСЛО ДЛЯ ЗУБА

центрированное и может вызвать воспаление чувствительных слизистых десен, поэтому лучше разбавить его в отношении 1:1 оливковым или другим растительным маслом.

Гвоздичное масло также может помочь в период, когда у ребенка режутся зубы, однако следует разбавить его еще сильнее, так как слизистые рта малыша нежнее, чем у взрослого человека. Добавьте четыре капли гвоздичного масла к столовой ложке любого растительного - и прикладывайте вату с этой смесью к деснам малыша.

У дочери моей соседки ночью разболелся зуб. Поскольку обратиться к дантисту было невозможно, я посоветовала воспользоваться старым бабушкиным средством: намазать ей зуб и десну гвоздичным маслом. И облегчение наступило почти сразу.

Действительно, это проверенное средство обычно действует безотказно. У меня был случай, когда у подруги заболел зуб вечером с субботы на воскресенье. Было необходимо временно успокоить боль, чтобы она могла дотерпеть до понедельника. И в этом случае на помощь пришло гвоздичное масло. Дело в том, что в его состав входит эвгенол - природное вещество, обладающее сильными болеутоляющими свойствами.

Гвоздичное масло очень кон-

Елена ПЕЧЕРСКАЯ.





Осень, конечно, очень красивая пора - листья падают, астры цветут. Но, к сожалению, это еще и время бесконечных насморков и ангины, бронхитов и артритов - в общем, всех болезней, которые не напоминали о себе все лето.

Поэтому сегодня мы вновь публикуем опробованные опытом наших читателей рецепты народной медицины. Надеемся, они вам помогут остаться здоровыми и красивыми даже в самую ненастную погоду.

## ЕШЬ ЛИМОН - НЕ ЗАБЕДИШЬ КАШАТЬ!

И не нужен "Клеросил"!

Многие молодые люди страдают от прыщей. Хочу дать один проверенный совет.

Возьмите кусочек прополиса, растворите в спиртовом растворе крепостью примерно 70 процентов (в водке прополис не растворяется). Настаивайте сутки, периодически взбалтывая. На ночь протрите лицо, а утром умойтесь теплой водой с детским мылом.

Людмила БАБАРСОВА,  
г. Шуя Ивановской области.

Моей дочке 4 года, она часто болеет, так что опыт лечения накопился немалый. Хочу поделиться своими советами, как избавиться от кашля.

На медленном огне в течение 10 минут варите лимон. Отожмите сок в стакан, добавьте 2 столовые ложки глицерина, размешайте и заполните стакан до краев медом. При сильном и частом кашле принимайте по 2 чайные ложки 3 раза в день перед едой и на ночь.

Смешайте 2 столовые ложки свежего сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, столовую ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимайте по одной чайной ложке 4-6 раз в день.

500 г очищенного репчатого лука измельчите, добавьте 400 г сахара и варите в литре воды на слабом огне в течение трех

часов. Затем дайте остыть, добавьте 50 г меда, перелейте в бутылку и плотно закройте. Принимайте по четыре столовые ложки в день после еды.

А вот маленьких детей от кашля лучше лечить таким способом. К чайной ложке меда добавьте 2 столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения и процедите. Давайте ребенку по чайной ложечке каждые два часа.

Очень помогают и прогревания. На сковородке нагрейте обыкновенную соль, насыпьте в хлопчатобумажный мешочек и положите на грудь ребенка. Только не на голое тело, а на байковую пеленку или махровое полотенце. Таким же образом прогрейте и спинку малыша. Это лучше, чем дышать над картошкой.

Валентина БОЛДЫРЕВА,  
Пенза.

## ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ

Все знают, как важна профилактическая очистка печени. Рецептов для этого очень много, однако большинство из них доставляет массу неудобств. Предлагаю вам достаточно простой рецепт, который подходит даже самым ленивым.

Нужно взять три лимона и 500 г меда. Хорошо вымытые лимоны мелко нарежьте вместе с кожурой. Смешайте кусочки с медом и положите в стеклянную банку. Прикройте крышкой и поставьте в темное место на 4 дня.

Принимать настой надо натощак по 2 столовые ложки, а затем

Хочу поделиться рецептами от простуды, которыми я лечу своих детей.

Перед сном нужно 10-15 минут попарить ноги в горячей воде, затем сразу же натрите их согревающей мазью, например скипидарной, и наденьте теплые носки. Двух-трех процедур бывает доста-

## ЧЕСНОКОТЕРАПИЯ

Зубчики одной головки чеснока измельчите в миксере вместе с целой луковицей. Полученную смесь выложите на кусочек ткани, об-

При ишемической болезни сердца и атеросклерозе хорошо помогает такое средство. 250 г натертого чеснока



## ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ

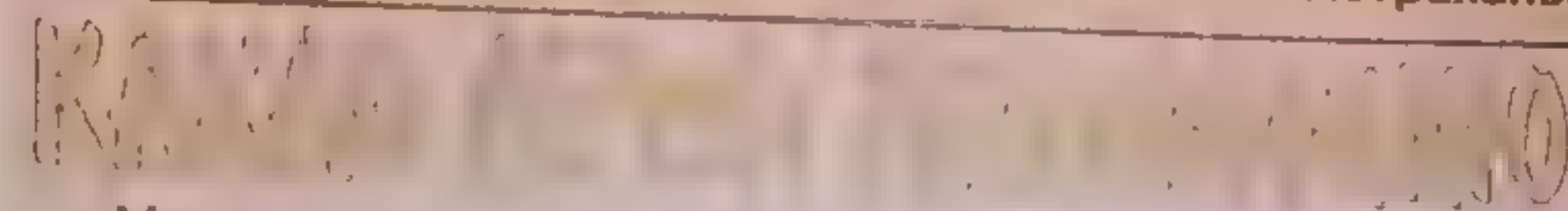
Все знают, как важна профилактическая очистка печени. Рецептов для этого очень много, однако большинство из них доставляет массу неудобств. Предлагаю вам достаточно простой рецепт, который подходит даже самым ленивым.

Нужно взять три лимона и 500 г меда. Хорошо вымытые лимоны мелко нарежьте вместе с кожурой. Смешайте кусочки с медом и положите в стеклянную банку. Прикройте крышкой и поставьте в темное место на 4 дня.

Принимать настой надо по 2 столовые ложки, а затем выпивать полстакана холодной воды.

Помимо желчегонного эффекта это средство хорошо стимулирует работу кишечника.

Фанна КУРМАНГАЛИЕВА. Астрахань.



Меня клали в больницу с двусторонним воспалением легких. Но одна бабушка дала мне этот рецепт, и, к удивлению врачей, вскоре я была здорова, обойдясь без больницы, уколов и прочих неприятных процедур.

Смешайте и разотрите 100 г майского меда и 100 г сахара. Затем смешайте и разотрите 100 г сливочного масла, 100 г нутряного свиного сала и 100 г хорошей сметаны. Затем эту смесь соедините с приготовленными раньше сахаром и медом и добавьте в полученную массу одну столовую ложку какао.

Все это тщательно перемешайте и поставьте на небольшой огонь. Кипятите 5 минут, уберите пенку и снимите с огня.

Принимайте лекарство остывшим по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Валентина ЧЕСНОВА.  
г. Отрадный Самарской области.

## И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ

Просто позавидовать можно человеку, которому незнакомы приступы головной боли. Хочу поделиться несколькими способами, как можно от них избавиться.

Прикладывайте на 5-7 минут к больному участку головы свежие листья сирени или капусты. Через 10 дней вы почувствуете значительное облегчение.

В течение десяти дней за полчаса до еды пейте по 50 г свежевыжатого картофельного сока. Эффект будет больше, если в картофельный сок добавить сок красной капусты.

Приготовьте стакан лукового сока, смешайте его со стаканом меда. Принимайте в течение месяца по одной столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Тамара КАРАВАЕВА.  
г. Кудымкар Пермской области.

## ТАК ПОБЕДИМ БРОНХИТ

Этот рецепт помог мне вылечить острый бронхит. Возьмите 200 г сока алоэ, 200 г нутряного жира (свиного, гусиного), 200 г меда. Все смешайте и прокипятите 5 минут.

15 г мумие растворите в ста граммах теплой кипяченой воды и смешайте с ранее приготовленными компонентами.

Принимайте эту смесь по одной столовой ложке 2 раза в день за 30-40 минут до еды, заливая теплым молоком.

Валентина РЯБУХИНА.  
г. Волжский Волгоградской области.

## ЗАБУДЬТЕ О БОЛЬНЫХ СУСТАВАХ

Хочу поделиться рецептом мази от артрита и ревматизма, которыми наша семья пользуется более 50 лет. Отец помнит, как еще его дедушка лечился.

Возьмите 50 г сухой горчицы, 50 г камфоры, 100 г спирта, белок двух яиц.

Спирт налейте в чашечку, растворите в нем камфору, добавьте горчицу, затем взбитые белки. Получится жидкая мазь.

Вечером перед сном натрите больные суставы, но так, чтобы на коже оставалась пленка, которую потом надо вытереть сухой хлопчатобумажной тканью.

Лариса АНАСТАСИНА. г. Энгельс Саратовской области.

Хочу поделиться рецептом от простуды, которыми я лечу своих детей.

Перед сном нужно 10-15 минут попарить ноги в горячей воде, затем сразу же натрите их согревающей мазью, например скипидарной, и наденьте теплые носки. Двух-трех процедур бывает достаточно.

## ПОМОЖЕТ УКСУС ПРИ ПРОСТУДЕ

точно, чтобы вылечить насморк и кашель.

В стакан теплой воды добавьте 1-2 столовые ложки яблочного уксуса. Этим раствором промойте каждую ноздрю. Затем смажьте их облепиховым или подсолнечным маслом. Если насморк только начинается, достаточно одной процедуры, чтобы от него избавиться.

Этим же раствором хорошо полоскать простуженное горло. Полоскать надо 5-7 минут.

При простуде полезно выпить чашечку горячего чая, в который добавлено немного яблочного уксуса.

Надежда ЗУЕВА.  
Магнитогорск Челябинской области.

## ЧЕСНОКОТЕРАПИЯ

Зубчики одной головки чеснока измельчите в миксере вместе с целой луковицей. Полученную смесь выложите на кусочек ткани, обладающей хорошими впитывающими свойствами. Этой тканью следует растирать грудь при простуде, кашле.

Два зубчика чеснока измельчите и залейте тремя четвертями стакана вина. Дайте постоять три часа. При простудах и гриппе



принимайте по столовой ложке несколько раз в день.

При заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах и пневмонии очень полезно дышать над свежеприготовленной кашицей из лука и чеснока, натертых на терке или измельченных миксером.

Детям при сильном кашле хорошо помогает чеснок с медом. 5-10 долек чеснока растолките в ступке и залейте 2 стаканами молока, прокипятите 5 минут, процедите и добавьте по вкусу мед. Принимайте по столовой ложке несколько раз в день.

При гипертонии 1-2 зубчика чеснока нужно глотать, не разжевывая, как таблетки. Можно запить морковным соком. Это средство хорошо разжижает кровь.

При ишемической болезни сердца и атеросклерозе хорошо помогает такое средство. 250 г натертого на мелкой терке чеснока смешайте с 350 г жидкого меда и настаивайте в темном месте в течение недели. Принимайте по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

При атеросклерозе также очень рекомендуется чесночная настойка. Поллитровую бутылку до половины наполните толченым чесноком и до краев залейте водкой. Настаивайте 12 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимайте по 5 капель, разводя их в чайной ложке кипяченой воды, 3 раза в день за 15 минут до еды.

Еще один способ приготовления такой настойки. 300 г вымытого и очищенного чеснока поместите в поллитровую бутылку. Залейте спиртом и настаивайте 3 недели. Принимайте ежедневно по 20 капель, разводя их в полстакане молока. Эта настойка также помогает при атеросклерозе и является хорошим общеукрепляющим средством.

Галина КЮРДЖИЕВА.  
Новороссийск.

Валентина БОЛДЫРЕВА.  
Пенза.

Здоровье и красота



ПОЛЕЗНО  
И МОДНО

# КЛЕТЧАТАЯ ОСЕНЬ

Нынешней осенью, сообщает из Парижа наш собственный корреспондент Галина ЛИСИНА, в моде трикотажный ансамбль из кардигана и пуловера. В сочетании с юбкой или брюками он выглядит женственно и элегантно.

Есть рисунки, которые никогда не выйдут из моды: например клетка. Достаточно вспомнить традиционные шотландские килты или знаменитые костюмы от "Шанель". Меняются силуэт, крой, ткань, сама клетка может быть мелкой или крупной, но клетчатые юбки, брюки, пиджаки и даже пальто явля-

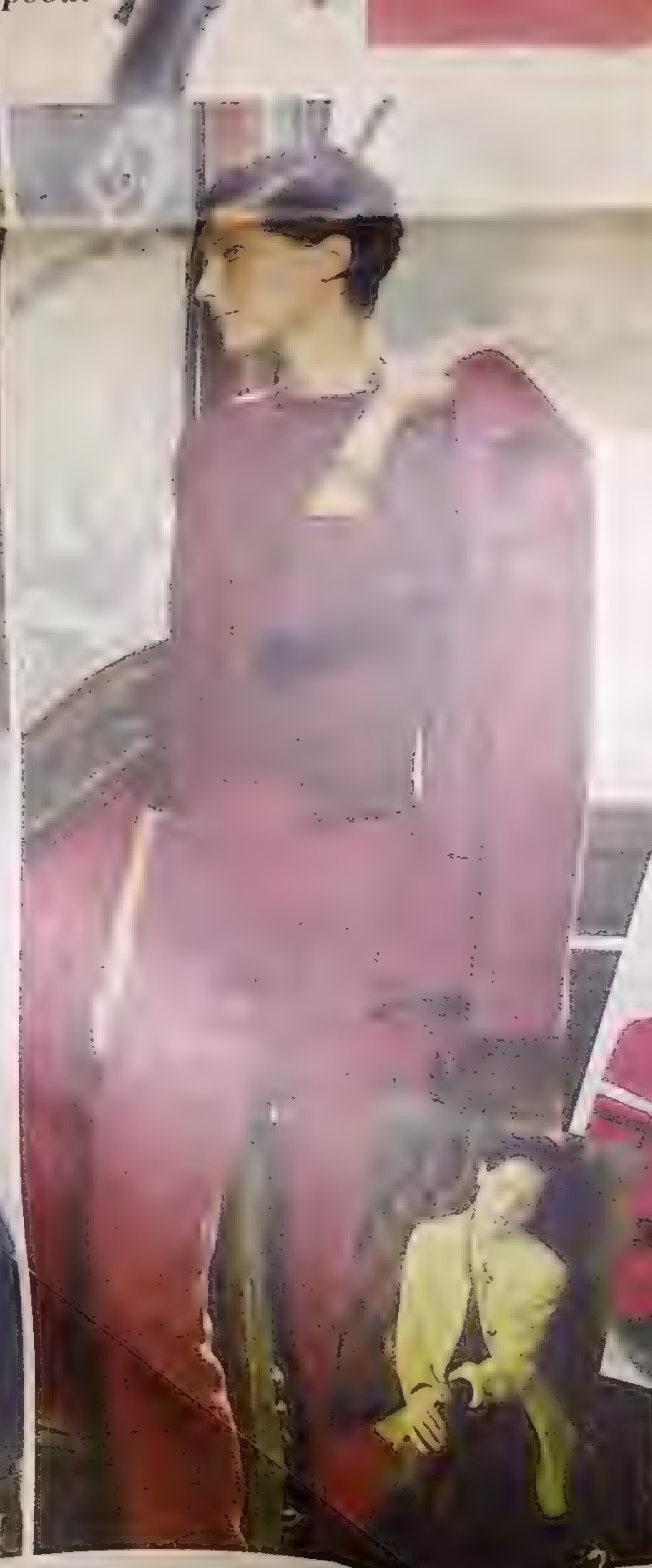
ются неизменным атрибутом осеннего гардероба.



дес  
пала  
дав  
две  
реп  
зря  
ний  
две  
ее?  
вго  
жнь  
Ма  
де  
тол  
как  
ну  
жен  
тол  
тур  
ну  
лим  
чут  
м  
су  
не

л  
и  
т  
п





ПОЛЕЗНО  
И МОДНО

назыв  
Вооб  
закон  
но дел  
нию с  
Госпо  
рят на  
Различ  
множес  
вания л  
ной явл  
стояща  
сверку  
эдаким  
ки. Таки  
деть в  
стиче  
кварти



Мир  
вокруг нас

Как защи-  
титься от не-  
званых гостей,  
предпочитающих на-  
вещать квартиры в от-  
сутствие хозяев? Ведь не  
исключено, что в нынешнее  
смутное время рост квартир-  
ных краж увеличится. На этот  
вопрос отвечает заместитель на-  
чальника московского охранного пред-  
приятия "Кордон-1" Анастасия Федо-  
ровна ЧЕБОКСАРОВА.

## МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ

- Помните, в конце восьми-  
десятих все кому не лень поку-  
пали дрели с перфораторами и  
давали объявление: "Укрепляю  
дверные коробки"? Все, кто ук-  
репил, сейчас спят спокойно. А  
зря! Девять из десяти "укрепле-  
ний" - отчаянная халтура. И так,  
дверь. Как правильно укрепить  
ее? Во-первых, штыри, которые  
вгоняют в коробку и косяк, дол-  
жны быть достаточной длины.  
Мастер показывает штырь - вро-  
де длинный. Но присмотритесь -  
толщина бруса коробки у вас  
какая? На какую глуби-  
ну в стену войдет стер-  
жень? Да еще учтите  
толщину слоя штука-  
турки... Зачастую в сте-  
ну штырь входит мил-  
лиметров на десять,  
чуть-чуть. А надо - мил-  
лиметров на 50 мини-  
мум. По каждому бру-  
су надо ставить не ме-  
нее двух стержней.

Далее - приспособ-  
ление, не позволяю-  
щее снять двери с пе-  
тели. Для этого нужна  
пара штырей со сторо-  
ны петель, при закры-

"глазок" - вещь необходимая.  
Никогда не открывайте дверь,  
если, посмотрев в "глазок" по-  
сле звонка, вы никого не видите  
перед дверью.

Как не привлечь внимания  
воров к квартире? Не выстав-  
ляйте на лестницу коробки из-  
под импортной аппаратуры, ком-  
пьютерной техники, даже бутыл-  
ки из-под дорогих напитков. Не  
забывайте проверять почтовый  
ящик - забитый корреспонден-  
цией, он говорит о том, что в  
квартире подолгу никого не бы-



Сделав запасы макарон и стирального порошка, мы стали думать не  
только о том, как выжить в кризисной ситуации, но и о том, как пережить  
ее, как сделать потери менее болезненными. Как помочь себе справиться  
с трудностями психологически? О чем лучше думать в эти дни и как себя  
вести? Вот что советует кандидат психологических наук, ведущий специ-  
алист Института групповой и семейной психотерапии Екатерина  
МИХАЙЛОВА.

- Екатерина Львовна, как можно охарак-  
теризовать психические процессы, которые  
сейчас происходят в обществе?

- Если говорить не о политических, экономи-  
ческих и финансовых проблемах, а о человеке, то  
кризис - это всегда ситуация с неопределенным,  
непредсказуемым исходом, связанная с опаснос-  
тью потерь. Это же относится и к возрастным  
кризисам, и к личным, и к семейным, и так далее.  
Неопределенная ситуация отличается тем, что мы  
не можем воспользоваться готовыми программа-  
ми поведения. В результате у нас повышается  
тревога - это наш естественный ответ на неопре-  
деленность, неизвестность. Тревога расходует  
наши ресурсы, на нее уходят силы. Она утомитель-  
на сама по себе и не живет долго - человек долго  
не может существовать в таком состоянии.

В зависимости от опыта человека, его семей-  
ного сценария, от того, чему научила его вся  
предшествующая жизнь, разные люди превраща-  
ют тревогу в разное. У кого-то она превращается в  
агрессию: человек находит виноватого, и ему сра-  
зу становится легче. У кого-то, наоборот, появля-  
ются усталость, апатия, оцепенение - состояние  
вздернутости заканчивается полным упадком. Кто-  
то начинает активно действовать, причем часто  
эти действия носят хаотический, может быть, даже  
и неразумный характер, но с помощью этих дей-  
ствий понижается тревога. У кого-то тревога пре-  
вращается в конкретный страх, например страх  
голода или страха насилия. И хотя страх - тоже вещь  
тяжелая и мучительная, но он менее мучителен,  
чем тревога. Тревога, которая превратилась в страх,  
по крайней мере, показывает направление, в кото-  
ром надо действовать для обеспечения безопас-  
ности.

- Какие же способы защиты от тревоги  
являются наиболее оптимальными?

- В ситуации с непредсказуемым исходом,  
связанной с опасностью потерь, возникает уни-  
кальный шанс пересмотреть свои цели и ценности,  
переставить некоторые приоритеты и, может быть,  
выйти на новый уровень своего развития. Те орга-  
низации, которые сейчас не развалились, а сплотились,  
будут работать лучше, потому что у них  
была возможность пересмотреть свои цели и ценности.

ных паникой. Особенно опасен тип "вампира",  
питающегося энергией скандала, беды. Их видно  
сразу: в голосе звучат почти сладостные нотки,  
глаза блестят и румянец расцветает тем более,  
чем вокруг хуже. Нужно прерывать контакт сразу  
же, насколько это возможно, и ни в коем случае  
не вступать с ними в дискуссии - это их только  
возбуждает.

Во-вторых, следует избегать обсуждений типа  
"а что будет, если". В условиях неполноты инфор-  
мации и невозможности повлиять на развитие  
событий все эти разговоры только повышают  
тревогу, а за ней неизбежно следует усталость.  
Один видный психоаналитик, прошедший фаши-  
стские лагеря, писал, что заключенные, без кон-  
ца обсуждавшие в бараке перестановки среди  
высшего лагерного начальства и то, как это отра-  
зится на их судьбе, слабели и погибали быстрее  
других. Он сам во время этих дебатов спал.

В-третьих, следует избегать пренебрежения  
ритуалами. Все, что придает жизни ритм и цик-  
личность, сейчас хорошо. Даже если отличный  
кофе сменился травяным чаем, пить его следует  
из любимой чашки. В то же самое время, что и  
обычно, надо гулять с собакой или делать заряд-  
ку. Любые устойчивые формы поведения, кото-  
рые можно себе позволить, держат нас на плаву.  
Лучше не отменять семейных праздников. Это  
только кажется, что сейчас не до дня рождения  
тети. Семейные традиции и даже простые при-  
вычки - это сегодня окна в нормальную жизнь.

В-четвертых, во время кризиса особенно важ-  
но следить за физическим состоянием. Лучше  
обойтись без резких рывков. Сейчас не рекомендо-  
вается в один день бросать курить или становить-  
ся вегетарианцем (другое дело, если это собира-  
лись сделать давно, - тогда можно). Важно кон-  
тролировать количество выкуренного и выпитого,  
а также стараться высыпаться.

И наконец, нельзя допускать беспорядка в  
своем доме. "Никогда не сдергивайте абажур с  
ламп", - писал Булгаков о страшном восемнад-  
цатом годе. Баррикады из крупы в одном из  
углов, несмотря на свою актуальность, не луч-  
шим образом действуют на нервы.



какая? На какую глубину в стену войдет стержень? Да еще учтите толщину слоя штукатурки... Зачастую в стену штырь входит миллиметров на десять, чуть-чуть. А надо - минимум 50 миллиметров.

Далее - приспособление, не позволяющее снять двери с петель. Для этого нужна пара штырей со стороны петель, при закрытии двери входящих в пазы, или третья петля, привинченная "вверх ногами".

Еще одно слабое место - замок. Самые скверные - производства стран Юго-Восточной Азии, Армении. Самые хорошие - с обратным ходом ключа, когда ключ вставляется, поворачивается, затем тянется на себя и поворачивается в другую сторону. Только учтите: суперзамок - первый сигнал для наводчика: в квартире есть что прятать. Поэтому не переусердствуйте.

Двери в наши квартиры открываются внутрь. Сделано это в целях пожарной безопасности - так их проще выбивать в случае пожара. Однако они (пожарные) "открывают" двери изредка, а воры - каждый день. Поэтому лучше переставить дверь, при этом заменив ее на железную. Кстати, в целях экономии средств не покупайте двухлистовую. Два стальных листа рассчитаны на то, что в вас будут (не дай Бог!) стрелять сквозь дверь. Поэтому срабатывает эффект "разнесенной брони". Рядовому обывателю достаточно одного листа.

Многие устанавливают так называемую тамбурную дверь. Вообще-то это дело не совсем законное - подобные вещи можно делать только по согласованию с районным архитектором и Госпожнадзором. Однако смотрят на это все сквозь пальцы. Различные фирмы предлагают множество моделей. Исследования показали, что оптимальной является дверь, снизу состоящая из железного листа, а сверху забранная решеткой - эдакий железный вариант калитки. Такая дверь позволяет видеть все, что происходит на лестничной клетке, не выходя из квартиры. Кстати, и обычный



вайт. Подойдет и для обычного времени, и для того, чтобы войти на окна. Воры же всегда "вычисляли" слабые места двери и, "работая", поворачивали в окна. Заметить их сложно, однако подстрахуйтесь - вдруг обратите внимание на качающуюся занавеску. То же и перед дверью - если в скважину не входит ключ или дверь приоткрыта, сразу же вызывайте милицию. Возможно, вам нанесли "визит" домшники. Более того, они могут быть еще в квартире.

И последнее - познакомьтесь с соседями, обменяйтесь с ними домашними и рабочими телефонами. Заранее предупредите, если к вам в ваше отсутствие могут приехать друзья или родственники. Ведь, к сожалению, распространены сценарий проникновения в квартиру - это представиться братом, сватом и т.п. ваших соседей: мол, пришел, а их дома нет, можно от вас позвонить?.. В этом случае, прежде чем открыть дверь, надо самому позвонить на работу отсутствующему соседу и выяснить, есть ли у него такой знакомый или родственник. А что делать? Береженого Бог бережет...

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

эти действия носят хаотичный, может быть, даже и неразумный характер, но с помощью этих действий понижается тревога. У кого-то тревога превращается в конкретный страх, например страх голода или страх насилия. И хотя страх - тоже вещь тяжелая и мучительная, но он менее мучителен, чем тревога. Тревога, которая превратилась в страх, по крайней мере, показывает направление, в котором надо действовать для обеспечения безопасности.

**- Какие же способы защиты от тревоги являются наиболее оптимальными?**

- В ситуации с непредсказуемым исходом, связанной с опасностью потерь, возникает уникальный шанс пересмотреть свои цели и ценности, переставить некоторые приоритеты и, может быть, выйти на новый уровень своего развития. Те организации, которые сейчас не развалились, а сплотились, будут работать лучше, потому что у них будет опыт совместного преодоления не только объективных обстоятельств, но и неизбежных конфликтов между собой, у них будет опыт совместного прохождения через испытания.

Если в связи с событиями последнего времени у вас оказалось, скажем, больше свободного времени, можно использовать это как возможность себя обучить или заняться иностранным языком. Также можно использовать данную нам возможность для позитивных, долгосрочных целей - личных и профессиональных. Я знаю людей, которые именно сейчас, казалось бы, в самое неподходящее время, идут чему-нибудь учиться. Тем самым они одновременно снижают свою тревогу. Потому что учение - это организованный процесс, это структурирование информации здания и так далее. А также они делают так, что будущее есть, и в этом будущем они могут получить некоторые знания, умения, навыки. При этом часто человек идет учиться не для того, чтобы потом зарабатывать деньги. Иногда это имеет особую практическую ценность и может быть своего рода помощью себе.

Некоторые избавляются от тревожности тем, что идут к людям, которым они нужны, которым необходима некая личная помощь - в любой форме. Это любопытно, потому что когда мы, находясь в толпе людей обеспокоенных, подавленных, мрачных, говорим что-то утешительное, в этот момент возрождаем в себе наиболее сильную часть. То есть мы сами становимся сильнее, увереннее, добрее. Поэтому, утешив, поддержав, поздравив, подарив что-нибудь, мы на самом деле помогаем прежде всего себе. Люди, которые владеют этим простым искусством, а их довольно много, - они помогают себе. Конечно, это не решает глобальных проблем, но это адекватная самопомощь, которая ведет к простым и ясным результатам.

Я знаю также многих людей, которые в кризисные дни увеличили время, проводимое с ребенком. Они говорят: "Я так лечусь". Поговоришь с трехлетней дочкой - и все светлеет. При том, что за нее, конечно, страшно. Но это опять-таки помощь себе и обращение к своей сильной части - родительской.

Некоторые люди в этой ситуации собирают семью, причем дальнюю родню, обзванивают родственников, может быть, даже из других городов, но не для того, чтобы узнать, сколько там что стоит, хотя об этом речь, конечно, идти будет. Возникает потребность прикоснуться к родным, почувствовать себя частью большой семьи, поддержать или получить поддержку.

**- А каких ситуаций, каких разговоров следует избегать?**

- Во-первых, следует избегать людей, охвачен-

ные можно себе позволить, держат себя в руках. Это лучше, чем отменять семейных праздников. Это только кажется, что сейчас не до дня рождения. Семейные традиции и даже простые привычки - это сегодня окна в нормальную жизнь.

В четвертых, во время кризиса особенно важно следить за физическим состоянием. Лучше обойтись без резких рывков. Сейчас не рекомендуется в один день бросать курить или становиться вегетарианцем (другое дело, если это собираешься сделать давно, - тогда можно). Важно контролировать количество никотинового и выпитого, и также стараться не выпивать, а выпить, и наконец, не сдерживать эмоции.

своем доме. "Никогда не сдерживай в восемнадцатилетнем возрасте", - писал Булгаков о страшном восемнадцатом годе. Баррикады из крупы в одном из углов, несмотря на свою актуальность, не лучшим образом действуют.

**- Какие рекомендации вы можете дать неактивным людям, а также тем, кого охватило чувство бессилия и беспомощности? Что делать человеку, который, скажем, потерял работу или все свои сбережения, - единственное, на что способен сейчас, - это лежать на кровати и смотреть в потолок?**

- Есть два противоположных пути. Первый - на какое-то время стать еще пассивнее и обращаться с собой, как с маленьким: принимать теплую приятную ванну хоть пять раз в день, разрешать себе долго спать. Тепло, расслабление и никакого чувства вины по поводу того, что валяешься вместо того, что-то делать. Таким образом приманиваются к жизни. Второе - наоборот, некоторое время, скажем, в течение недели, жизни. Апатия может быть своего рода сигналом: "Я больше не могу!", знаком того, что человек исчерпал энергетические ресурсы.

Другой тип движения - обратно к жизни - заключается в том, чтобы стимулировать, наоборот, героические фантазии. Можно, скажем, смотреть боевики, какой-нибудь детский пиф-паф, где автомобили сталкиваются, что-то горит, кто-то в кого-то целится. Тем самым провоцируется некоторая тревога и в переносимой дозе слегка повышается агрессивность, возникают фантазии о реванше, победах, а вместе с ними пробуждается интерес.

Бывает, что человеку в состоянии апатии трудно что-то смотреть или читать. Тогда рекомендуется хотя бы что-то просматривать, листать - полстраницы здесь, полстраницы там. Где-то он все равно вовлечется в какую-нибудь историю и, может быть, получит подсказку. И как только он начнет ловить нить воображения, и она волшебный клубок, который уведет его от ситуации, казалось бы, беспросветной.

А вот чего нельзя делать категорически в состоянии упадка - так это ругать себя и стыдиться. Это только усиливает бессознательное сопротивление любой активности.

Беседу вела  
Наталья  
ДОРОШЕВА.

мир  
вокруг нас



ЖИВОЙ  
УГОЛОККЕША  
ХОЧЕТ  
ГОВОРИТЬ

Конечно, многие владельцы попугайчиков мечтают, чтобы их питомец стал достойным собеседником. К тому же существует множество историй о том, какими разговорчивыми бывают эти птички, которые, кстати, способны не только повторять понравившиеся им слова, но и складывать их в предложения. Например, один попугайчик, едва увидев входящего в дом хозяина, интересовался: "Паш, а ты пивка-то принес?"

Как же воспитать себе пернатого собеседника? Во-первых, нужно помнить, что более разговорчивы молодые самцы, изолиро-

ванные от птичьего общества. Однако если друг заговорит самка, то ее лексикон будет значительно богаче. А вот взрослого попугая научить говорить значительно сложнее. Поэтому, приобретая птенца, постарайтесь узнать, как долго он пробыл в обществе собратьев.

Обучение можно начинать лишь после того, как птица будет полностью приручена. Она должна вам абсолютно доверять. "Диалог" может состояться лишь

в том случае, если вы будете максимально заботливы и терпеливы.

Как правило, первое слово, которое произносит птица, - это собственное имя. Лучше, если оно одно- или двусложное, четко выговариваемое. К следующим словам можно переходить только после того, как попугай станет четко проговаривать свое имя. Старайтесь подбирать слова, имеющие гласные "а", "о", согласные - "к", "п", "р", "г". Слова, которые вы учите, старайтесь произносить согласно ситуации. "Здравствуй" - когда входите в комнату, "пока" - когда уходите и так далее. Впоследствии птица обычно безошибочно связывает эти понятия с соответствующей ситуацией.

Уроки лучше вести утром или вечером. Умиротворенное, почти сонное состояние попугая говорит о том, что он внимательно слушает.

И помните, попугаи значительно лучше воспринимают женские и детские голоса.

Мария КОЗЛОВА, орнитолог.



Чтобы приобретенное животное было не в тягость, а в радость всей вашей семье, надо правильно оценить свои привычки, потребности и возможности.

Прежде всего необходимо точно знать, нет ли у кого-нибудь из членов вашей семьи аллергии. Если кто-то не переносит шерсть животных или перья птиц, об этом следует подумать прежде, чем вы сделаете свой выбор.

Вопрос об аллергии можно решить с помощью врача, но ни один специалист не скажет вам, какая именно порода вызывает аллергию. Однако если у ваших друзей живет, предположим, терьер, и после нескольких часов в его обществе вы не начинаете чихать и кашлять, это хороший признак. Стоит подумать, не завести ли вам именно терьера.

Затем встанет вопрос, кого лучше принять в семью: взрослое животное или, наоборот, котенка или щенка. Если вас всерьез беспокоит сохранность ковров, занавесок, обоев, следует отдать предпочтение взрослому, хорошо воспитанному и разумному животному (собаке старше трех лет или кошке старше двух). Если состояние мебели и покрытий волнует вас в меньшей степени, можно взять детеныша. Он легче привыкнет и больше привяжется к вам.

Но кого же взять: кошку или собаку? А может быть, вообще попугайчика или черепаху?

Надо помнить, что обычно больше всего сил, времени, денег и жизненного пространства требует содержание собаки. Собака, как правило, нуждается в большом количестве пищи, ее необходимо выгуливать, а для этого требуется время и соответствующая площадка. Ее прививки и ветеринарный контроль, а также стрижка и выщипывание для некоторых пород обойдутся вам недешево. Кроме того, собака будет тосковать, если вы не сможете общаться с ней и будете на целый день запирайте ее дома в одиночестве. Желательно также, чтобы вы могли

СЕМЬ РАЗ  
ОТМЕРЬ...

Как правильно выбрать четвероногого друга

Кошка несколько меньше нуждается в обществе человека. Однако и ее необходимо правильно кормить, показывать ветеринару и хотя бы полчаса в день посвящать ей. Службой кошкой, даже взрослой, необходимо играть. Если все это слишком обременительно для вас, лучше остановить выбор на более мелком животном или птичке, а может быть, и на аквариуме с рыбками.

Кстати, черепахи, кролики, морские свинки, хомяки тоже способны украсить вашу жизнь, а сил, времени и денег потребуют меньше, чем собаки и кошки (правда, любое правило не без исключений).

Итак, все взвесив и обдумав, вы решили все-таки завести именно собаку. Но собачьих пород великое множество. Какую же из них выбрать?

Если вы...

☺ Хотите иметь надежного спутника для длительных прогулок и пробежек - выбирайте породу, которая любит много двигаться. Это обычно охотничьи собаки, такие, как лабрадоры и ретриверы, или овчарки, например австралийские или шелти;

☺ Можете совершать только короткие прогулки, лучше выбрать комнатную собачку, например йоркширского терьера. Если у вас большой дачный участок, можно завести крупную, но не слишком подвижную собаку (к примеру, ньюфаундленда);

☺ Имеете детей и хотите добрую собаку, которая никогда не кусается, можно остановить выбор на шитцу, австралийской овчарке, боксере, ньюфаундленде. Избегайте агрессивных собак, в частности бульдогов, ротвейлеров, доbermanов.

☺ Не хотите проблем, связанных с линькой, - вам подойдет пудель или многие разновидности терьеров;

☺ Не намерены удивлять соседей и прохожих, но хотели бы иметь покладистого, здорового, сообразительного четвероногого друга, стоит сделать выбор в пользу дворняги. Содержание собаки смешанных кровей гораздо проще, они неприхотливы, и проблем со здоровьем у них меньше.

Теперь представим себе, что ваша семья твердо решила завести кошку. Что можно посоветовать в этом случае?

Во-первых, беспородные кошки, так же как и собаки, доставляют меньше хлопот. А вдруг вы хотите непременно стать хозяевами чистопородной красавицы? В этом случае, если вы...

☺ Не хотите проблем по уходу за шерстью, выбирайте короткошерстные породы (сиамских, бирманских кошек);

☺ Хотели бы, чтобы кошка поменьше линяла, тогда вам подойдет порода под названием "Рекс";

☺ Имеете детей, то знайте, что наиболее нежными и любящими являются персидские, гималайские и бирманские кошки. Избегайте сиамских и балинезийских кошек: они бывают агрессивны;

☺ Проживаете в малогабаритной квартире, наилучшим выбором будет кошка персидской породы;

☺ Имеете мало времени для игры, не забывайте: кошке любой породы нужно минимум 15 минут времени, посвященного только ей. Наименее требовательны в этом отношении персы.

ПРИБАВЛЕНИЕ



выговариваемое. К следующим словам можно прибавлять свое имя. Старайтесь подбирать слова, имеющие гласные "а", "о", согласные - "к", "п", "р", "г". Слова, которые вы учите, старайтесь произносить согласно ситуации. "Здравствуй" - когда входите в комнату, "пока" - когда уходите и так далее. Впоследствии птица обычно безошибочно связывает эти понятия с соответствующей ситуацией.

Уроки лучше вести утром или вечером. Умиротворенное, почти сонное состояние попугая говорит о том, что он внимательно слушает.

И помните, попугаи значительно лучше воспринимают женские и детские голоса.

Мария КОЗЛОВА, орнитолог.

## ПРИБАВЛЕНИЕ СЕМЕЙСТВА



Итак, ваша Жучка решила стать мамой (или вы решили, что ей это необходимо). Что надо делать, чтобы...

рос отвечает ветеринарный врач кандидат зоотехнических наук Людмила АЛЕКСЕЕВА

- Когда собачка готовится стать мамой по вашему желанию, все гораздо проще: вы точно знаете время вязки и можете ориентироваться по дням. Беременность у собак длится 2 месяца (плюс-минус несколько дней), и вы спокойно можете подготовить и необходимые витамины, и место для щенения.

Но, к сожалению, сплошь и рядом случается, что собака "нагуляла" без ведома хозяина. Поэтому после течки надо обращать внимание на следующие признаки: собачка прибавляет в весе, у нее увеличивается живот, набухают молочные железы, повышается температура, из сосков появляются выделения. Последнее означает, что до родов осталось 2-3 дня. Первые же признаки - увеличение веса - проявляются примерно за месяц.

В первой половине беременности можно ничего не менять в собачьем режиме. Следует лишь избегать чрезмерных нагрузок и изменить рацион, сделав его более разнообразным. За месяц до родов гулять с собакой лучше на поводке, оберегая от прыжков. В рацион следует ввести достаточное количество минеральных веществ.

Обычно у беременной собаки улучшается аппетит. И неудивительно - ест она теперь не только за себя. Но если вы вдруг заметили, что ваша Жучка отказывается от корма, да еще температура у нее упала на полтора-два градуса, к тому же и по

времени пора - до родов остался один день.

Место для щенения собака выбирает сама. Надо только заранее подготовить "домик". Подойдет деревянный ящик, большая картонная коробка, устланная чистым половичком. За один-два дня до родов следует подмыть собаку, а длинношерстным породам, например колли, рекомендуется обстричь шерсть вокруг сосков.

Чаще всего помогать собаке в процессе родов не требуется. Инстинкт - великая вещь. Однако приглядывать за ней необходимо, особенно если собака рождает в первый раз. Часто она излишне много суетится и может придавить новорожденного щенка. В таких случаях надо аккуратно придержать ее, подталкивая новорожденного сначала к морде, чтобы собака его облизала, затем - к соскам. Ни в коем случае не надо мешать собаке съедать плаценту, в которой содержится необходимый ей иммуноглобулин, однако и позволять ей съедать много не стоит. Это может привести к расстройству желудка (достаточно плаценты от трех-пяти щенков).

В первые сутки после щенения ваша Жучка вполне может обойтись без прогулки. Однако потом ее необходимо выводить регулярно, и лучше почаще, но на короткое время.

Записал Алексей ТУМАНОВ.

нег и жизненного пространства требует содержание собаки. Собака, как правило, нуждается в большом количестве пищи, ее необходимо выгуливать, а для этого требуется время и соответствующая площадка. Ее прививки и ветеринарный контроль, а также стрижка и выщипывание для некоторых пород обойдутся вам недешево. Кроме того, собака будет тосковать, если вы не сможете общаться с ней и будете на целый день запирайте ее дома в одиночестве. Желательно также, чтобы вы могли побегать и порезвиться со своим питомцем, а это сложно, если вам не позволяют возраст или здоровье.

короткие прически. Избегайте сиамакских кошек: они бывают агрессивны; ☺ проживаете в малогабаритной квартире, наилучшим выбором будет кошка персидской породы; ☺ имеете мало времени для игры, не забывайте: кошке любой породы нужно минимум 15 минут времени, посвященного только ей. Наименее требовательны в этом отношении персы.

По материалам журнала "Prevention" подготовила Елена ПЕЧЕРСКАЯ.

## Почему меня за ушком

Наверное, многие владельцы кошек замечали удивительную способность своих питомцев улавливать не только малейшие звуки, но и определять, откуда они идут - из-за окна или из-под двери. Очень часто кошка находит предметы по звуку их падения. И даже во время сна она безошибочно отмечает ваши шаги и шум именно вашего автомобиля.

Специалисты утверждают, что кошки слышат в диапазоне от 30 до 45 000 Гц, а некоторые животные - 60 000, в то время как человеческое ухо воспринимает звуки лишь до 20 000.

Естественно, за столь чуткими "локаторами" требуется специальный уход. Пожалуй, наиболее распространенная проблема - появление у животного ушных клещей - очень маленьких красновато-бурых насекомых, вызывающих чесотку. Первым симптомом является подрагивание ушей или яростное мотание головой. Некоторое время спустя животное начинает интенсивно расчесывать ухо.

Чтобы снять зуд, можно использовать теплое растительное масло (лучше оливковое) по 3-4 капли, которое размягчит кожу и облегчит состояние животного. А в качестве лечения врач может порекомендовать 2-процентный раствор дихлофоса.

Почти такие же внешние симптомы у другого заболевания - отита. Единственное отличие - кошка меньше расчесывает уши. При тщательном обследовании вы увидите покраснение, а затем появятся желтоватые выделения. Здесь уже необходи-

ма помощь врача. Еще одна часто возникающая неприятность - комочки, частицы растений, ости колосков, попавшие в ухо, могут привести к интенсивному раздражению. Поэтому необходимо аккуратно извлечь посторонний предмет.

А теперь остановимся на тех случаях, когда без помощи врача не обойтись. К ним в первую очередь относится гематома - кровавый волдырь, образующийся между слоями ушной раковины. Животное настолько интенсивно трясет головой и чешет ухо, что может повредить сосуды. Как правило, в этой ситуации необходимо хирургическое вмешательство.

Так же необходимо срочно обращаться к врачу, если в ухе возникли язвы. В этом случае сначала появляются густые выделения с неприятным запахом, которые засыхают, образуя корочку. При более тщательном исследовании можно обнаружить и сами язвочки.

Екатерина ЛЕБЕДЕВА.

ЖИВОЙ УГОЛОК



Во саду ли,  
в огороде

Это растение было известно еще в Древней Греции, его молодыми побегами лечили лошадей. В тибетской медицине использовали плоды, когда болел желудок, возникали проблемы с кожей или начинал мучить ревматизм.

## СИБИРСКИЙ АНАНАС

Сегодня из отжатых ягод сибирского ананаса изготавливают масло, которое успешно борется со всевозможными, даже самыми страшными, ожогами, ранами, язвой желудка, а также помогает и при многих женских заболеваниях.

Специалисты обнаружили вещество серотонин, обладающее противовоспалительным свойством. А о чудо-масле и говорить нечего. Но бежать за ним в аптеку не обязательно. Вы его можете и сами сделать дома, взяв шрот, что остается после отжатия сока. Высушите и мелко измель-

чат наполнит организм целым комплексом витаминов.

Вырастить на участке столь ценный ананас можно несколькими способами: посеяв семена или посадив черенки. Также используют отпрыски, отводки и поросль. Важно только помнить, что получить ягоды можно лишь в том случае, когда рядом находится мужское и женское растение, иначе не произойдет опыления, и плоды не завяжутся. Почвы облепихе нужны легкие и нейтральные. Расстояние между соседними деревцами лучше сделать 2-2,5 м в рядах и 4 - в междурядьях. При подготовке растений к посадке необходимо внести в каждую лунку по одному килограмму перегноя и 200-300 г суперфосфата.

Ухаживая за растениями, помните, что очень важен полив с июня по июль, когда растение готовится к будущему урожаю. Ведь при хорошем содержании с одного деревца можно получить свыше пятнадцати килограммов ценных ягод, чего вполне хватит и на компоты, и на варенье всей семье до следующего урожая.

Наталья НЕСТЕРОВА,  
агроном.

## КОШАЛЧЬЯ РАДОСТЬ



О существовании такого растения, как валериана, знают, наверное, все. Настойка из корней этой травки хорошо известна своим успокаивающим действием. Ее применяют при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, спазмах сосудов и учащенном сердцебиении. Впрочем, на кошек даже запах корней валерианы действует совершенно противоположно: они возбужденно бегают, катаются по полу, становятся агрессивными.

Наверное, многие из вас многократно проходили мимо этого растения, не обращая на него никакого внимания. В природе розово-белые соцветия валерианы не очень-то заметны. В вы-

соту они достигают метра-полтора, кроме того, характерный аптечный запах присущ только корням. Цветы имеют несильный сладковатый аромат, а листья и стебли вовсе ничем не пахнут.

Валериану лекарственную с успехом можно выращивать и в саду. На плодородной почве у растений образуются более высокие и толстые побеги, а соцветия превращаются в большие пушистые шапки. Групповые посадки валерианы очень декоративны, они образуют ажурные цветочные пятна.

Это растение очень легко размножается самосевом, поэтому лишние экземпляры можно использовать для получения целебных корней. Для этого валериану выкапывают (обычно во второй половине лета), отделяют от корней надземную часть, а затем тщательно промывают в проточной воде. Если корни толстые, то их режут на части и сушат под навесом. При этом нужно следить, чтобы температура была не очень высокой, иначе значительная часть эфирного масла может испариться. Ну и конечно же ароматные корешки нужно оберегать от кошек. Известны случаи, когда эти хвостатые существа растаскивали весь урожай.



Облепиха, а именно ее и окрестили сибирским ананасом, к сожалению, не имеет ничего общего с заморским фруктом.

Чтите этот жмых (лучше в кофемолке), залейте оливковым или подсолнечным маслом из расчета, что его потребуется в 1,5 раза больше, чем шрота. Эту

## НЕУВЯДАЮЩИЙ БУКЕТ

Гелихризум не напрасно называют бессмертником. Глядя на его цветы, иной раз и не определишь сразу: жи-



Вам нужно просто срезать, удалить со стебля листья, срезать в воде.



Облепиха, а именно ее и окрестили сибирским ананасом, к сожалению, не имеет ничего общего с заморским фруктом, разве что вкус чуть-чуть похож на иностранного тезку.

Свое название наша сибирячка получила из-за интересного расположения плодов - они сидят на коротких ножках около толстых веточек, как бы облепляя их.

Облепиха в медицине - особа важная. Отвар ягод легко справится с кожными болезнями, отвар листьев и ветвей быстро одолеет понос, а отвар семян, наоборот, неплохое слабительное средство. В коре спе-

чите этот жмых (лучше в кофемолке), залейте оливковым или подсолнечным маслом из расчета, что его потребуется в 1,5 раза больше, чем шрота. Эту массу надо периодически взбалтывать. Через 20-22 дня слейте верхнюю осветленную часть. Вот ваше масло и готово

Пригодится также и сок, который получился при отжиме. Добавьте на его один килограмм два килограмма сахара и тщательно перемешайте. Получившийся концентрат хорошо хранится в банках. Разведите его водой или чаем, и он не только прекрасно утолит жажду, но и

Наталья НЕСТЕРОВА, агроном.

режут на части и сушат под навесом, чтобы температура была не очень высокой, иначе значительная часть эфирного масла может испариться. Ну и конечно же ароматные корешки нужно оберегать от кошек. Известны случаи, когда эти хвостатые существа растаскивали весь урожай.

Гелихризум не напрасно называют бессмертником. Глядя на его цветы, иной раз и не определишь сразу: живые они или нет

А все потому, что лепестки этого растения очень похожи на жесткие чешуйки. При высыхании они практически не изменяют ни цвета, ни формы. Именно поэтому гелихризум считают одним из самых лучших растений для зимних букетов.

Каких-то особых приемов сушки не требуется. Цветы



нужно просто срезать, удалить со стеблей листья, связать в небольшие пучки и повесить "вверх ногами". Однако даже в таких условиях цветы еще некоторое время будут продолжать распускаться. Но полностью раскрытые "ромашки" гелихризумов обычно бывают не очень красивыми. Поэтому растения, предназначенные для зимних букетов, нужно срезать в то время, когда их цветы распустились только наполовину.

## ПРИНЦЕССА СВОРОБОРИНА



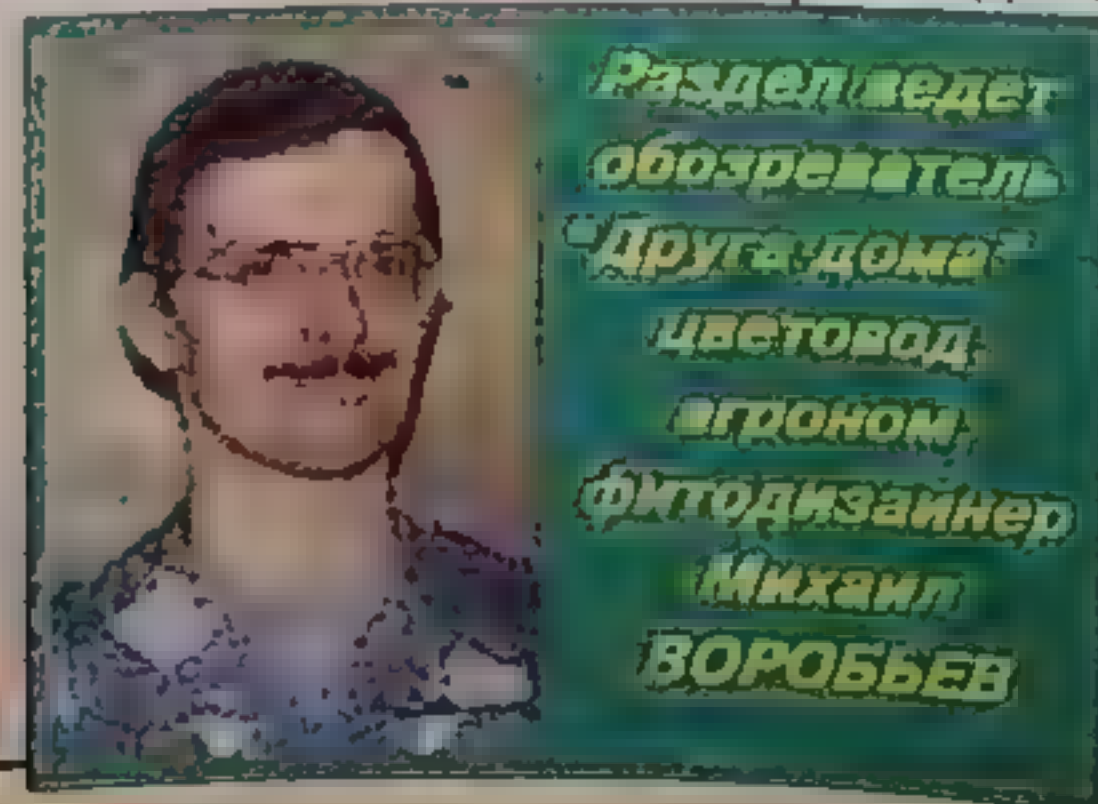
Безусловно, роза - царица цветов. Но и ухода, особенно в северных районах, она требует поистине королевского. Надо и вовремя закрыть от заморозков осенью и не опоздать с открытием весной - иначе можно снести на нет все подкормки и формировки куста. Ну что тут скажешь - капризная особа!

А ведь у этой царицы есть и менее прихотливый родственник. В условиях средней полосы России он прекрасно себя чувствует. Его ярко-красные плоды содержат витамина С больше, чем ягоды черной смородины. Вы конечно же догадались, что речь идет о шиповнике.

Свороборина, так его называли в старину, пораждает вас летом ароматными цветами, а осенью целебными плодами. Посадите несколько кустов по периметру участка - и вот вам защита от непрошенных гостей.

Вырастить шиповник нетрудно. Он хорошо размножается черенками, отводками и делением куста. Расстояние между соседними кустами должно быть от полутора до трех метров. Высаживая шиповник весной или осенью на постоянное место, не забудьте внести в посадочную яму 10 кг перегноя и 300 г нитрофоски. Саженьцы тоже надо подготовить: подрежьте побеги, оставляя 8-10 см, чуть укоротите корни. При посадке растение не стоит заглублять.

Наталья НЕСТЕРОВА, агроном.



Раздел ведет  
обозреватель  
Друга дома  
цветовод-агроном  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ

## Вьет гнездо асплениум

В тропических лесах Африки и Юго-Восточной Азии обитает необычный папоротник. Это асплениум гнездовой. Его крупные блестящие листья сразу привлекают взгляд. От большинства других папоротников асплениум отличается тем, что листья у него не рассеченные, а цельные.

В тропическом лесу деревья образуют такую плотную крону, что солнечные лучи до земли почти не доходят, поэтому асплениум (или как его еще называют, костенец) поселяется на стволах и ветвях деревьев. Там достаточно света, но влаги и питательных веществ ему не хватает. В таких условиях листья асплениума образуют воронку. Туда с помощью ветра и дождя заносятся опавшие листья и веточки. Растение пронизывает их своими корнями и удерживает. После перегнивания эта смесь превращается в своеобразную питательную почву. Такие подвешенные запасы могут достигать нескольких сотен килограммов. Это сооружение внешне напоминает огромное гнездо, за что этот вид и получил название

Асплениум достаточно неприхотливое комнатное растение, и что особенно важно, он не требует высокой влажности воздуха. Растение ставят на светлое, но защищенное от прямых солнечных лучей место, обильно поливают и иногда опрыскивают. Почва для выращивания асплениума должна быть слабокислой и легкой.



Елена БОЧКАРЕВА, цветовод.

Ароматный  
цветник



Настоящий  
мужчина

Современное жилище трудно представить себе без книг. Почему бы полки для них не попробовать сделать своими руками?

## ПОЛКИ ВСЯКИЕ НУЖНЫ

На рисунке 1 показан самый простой способ изготовления полок-ящиков. За основу надо взять модуль 35/35 см - квадратный ящик глубиной 25 см. Это дает возможность для многих композиционных решений.

Ящики собирают из мебельных (новых или старых) щитов, отдельных досок или облегченных фанерно-реечных щитов.

Жесткость и надежность конструкции каждого ящика достигается использованием металлических уголков. Их прибивают гвоздями или крепят шурупами в местах соединения вертикальных и горизонтальных щитов.

Для блокировки ящиков по вертикали к каждому из них и к верхней плоскости щита прикрепляют две горизонтальные рейки шириной 1,5 см, длиной 25 см. Каждая рейка отступает от края на толщину щита.

Полки-ящики можно закрепить на стене или поставить на пол. Закрепить их на стене помогут металлические петли, а соединить их в горизонтальную линию - металлические болты. В боковых стенках двух соседних полок проделывают сквозные отверстия, в которые затем вставляют болты и завинчивают их гайками. Для крепле-

ния достаточно двух крепежных болтов.

К полкам можно прикрепить рабочий стол на специальных кронштейнах-держателях.

Используя готовые книжные полки и деревянные плиты, можно сделать не только красивый, но и довольно вместительный книжный шкаф (рисунк 2).

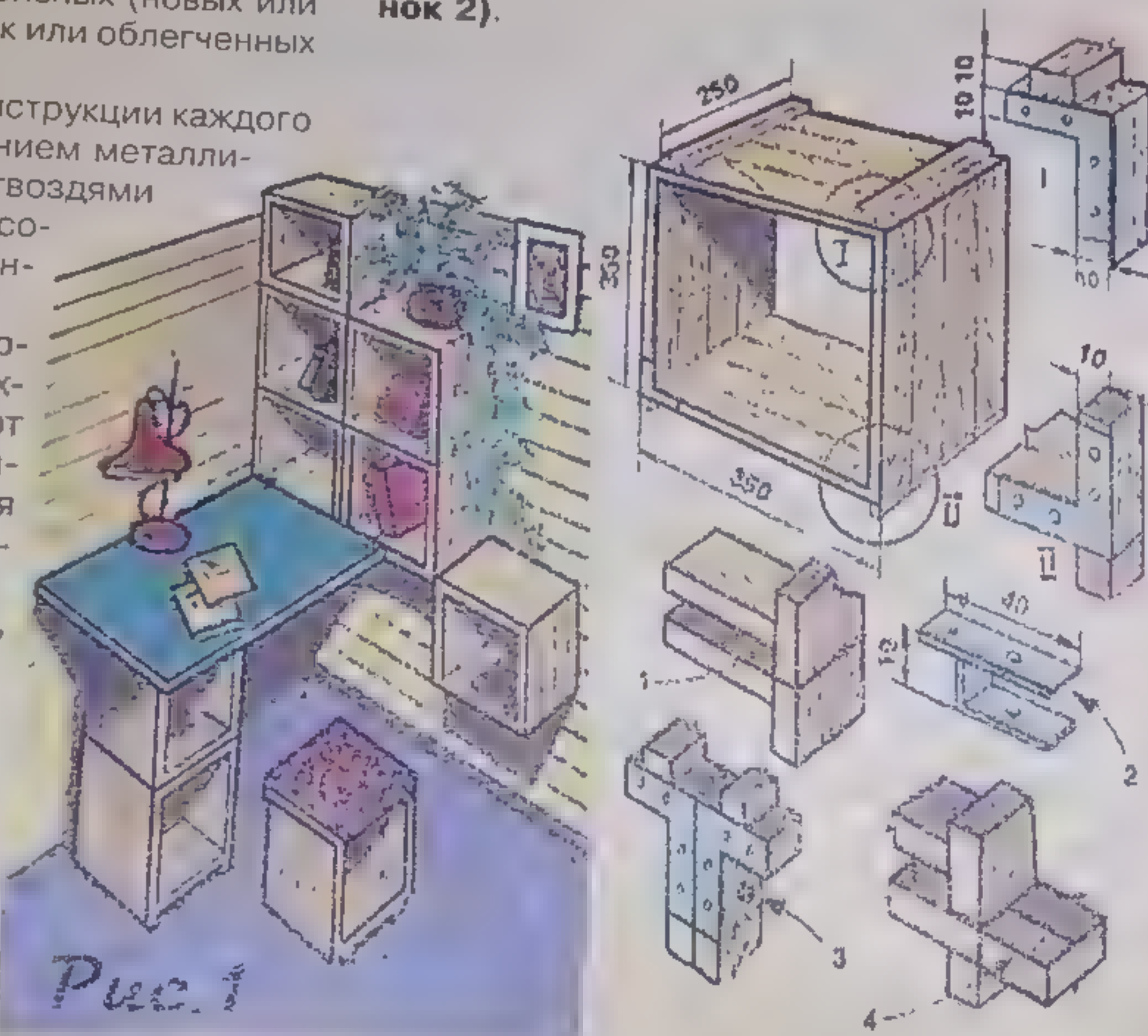


Рис. 1

Туалетные полки (рисунк 3) могут быть различной формы и размеров, с зеркалом и без них. Если полка с ящиком, то в первую очередь изготавливают и крепят его, а затем ставят кронштейны и полочки. Отдельные детали соединяют друг с другом с помощью клея, на шипах, шурупах. Например, кронштейны и ящики можно крепить с помощью шеек круглой или квадратной формы. Зеркала крепят с помощью вырезанных из жести или алюминия крепов. Крепы сперва прибивают гвоздями, а затем загибают к зеркалу, придавая им нужную форму. Кромки зеркал, не имеющих фасетов, следует зачистить наждачной шкуркой или мелкозернистым наждачным бруском. Полочки для мыла лучше всего покрасить масля-

## ДЕРЕВЯННЫЕ СЕКРЕТЫ

Чтобы мебель, которую вы собираетесь сделать своими руками, вышла добротной и красивой, начинающему столяру необходимо знать некоторые нюансы.

Присмотритесь к размеру спиленного дерева. Известно, что каждый год с его внешней стороны прибавляется по кольцу. У многих пород часть кольца, которая отложилась весной, более светлая, чем осенняя, и, как правило, менее прочная. Чем тоньше годичные слои, тем древесина прочнее. Самая рыхлая часть ствола - сердцевина. И для качественной мебели она не годится.

У древесины бывают пороки - их тоже надо уметь выявлять. Иногда волокна дерева располагаются не вдоль ствола, а как бы по спирали. Такие доски плохо обрабатываются и обычно непрочны. Бывает, что волокна идут волнами или даже завитками. Обрабатывать такую древесину нелегко. Хотя, с другой стороны, в этом случае получается очень красивая текстура. То же можно сказать и о сучках. В общем-то, помеха, но сучок, который "сидит" крепко, не имеет трещин, может украсить материал.

Портят древесину и трещины. Если они появились на растущем дереве, тут уже ничего не сделаешь. Хотя в большинстве случаев - это следствие неправильной сушки и хранения. Чтобы этого избежать, нужно уметь определять влажность древесины. В домашних условиях я это делаю следующим образом. На расстоянии 3 см от конца доски отпиливаю брусок и обрезаю с

боковых сторон так, чтобы его размер был примерно 15 см. Тщательно взвешиваю и затем на 4-5 часов кладу в духовку с температурой около 100 градусов. Вынув брусок, вновь его взвешиваю. Полученную в весе разницу надо разделить на вес сухой древесины и умножить на 100. Таким образом получится величина влажности в процентах. Для изготовления мебели рекомендуется древесина, влажность которой составляет от 6 до 12 процентов.

Сушить доски и бруски можно около плиты или печи. Уложите доски ровными рядами, делая между ними прокладки из тонких ровных реек, а на верхний ряд поставьте груз. В этом случае доски будут меньше коробиться. Наилучший вариант - если доски, прежде чем уложить их в тепле, подержать около года в сарае или под навесом. Если помещение позволит, доски лучше подвесить. Сделать это несложно. К потолку на проволоке подвесьте перекладки, на них положите длинные доски, а сверху более короткие.

Для мебели также используется фанера средней водостойкости. Если вы хотите, чтобы текстура "заиграла", фанеру следует очистить проволочной щеткой по направлению волокон. Фанеру можно легко согнуть. Для этого предварительно с обеих сторон намочите ее водой и прогладьте горячим утюгом. Потом снова смочите и начинайте гнуть. По изгибу опять прогладьте.

Олег ИВАНОВ.  
Ижевск.

Просто, как табуретка



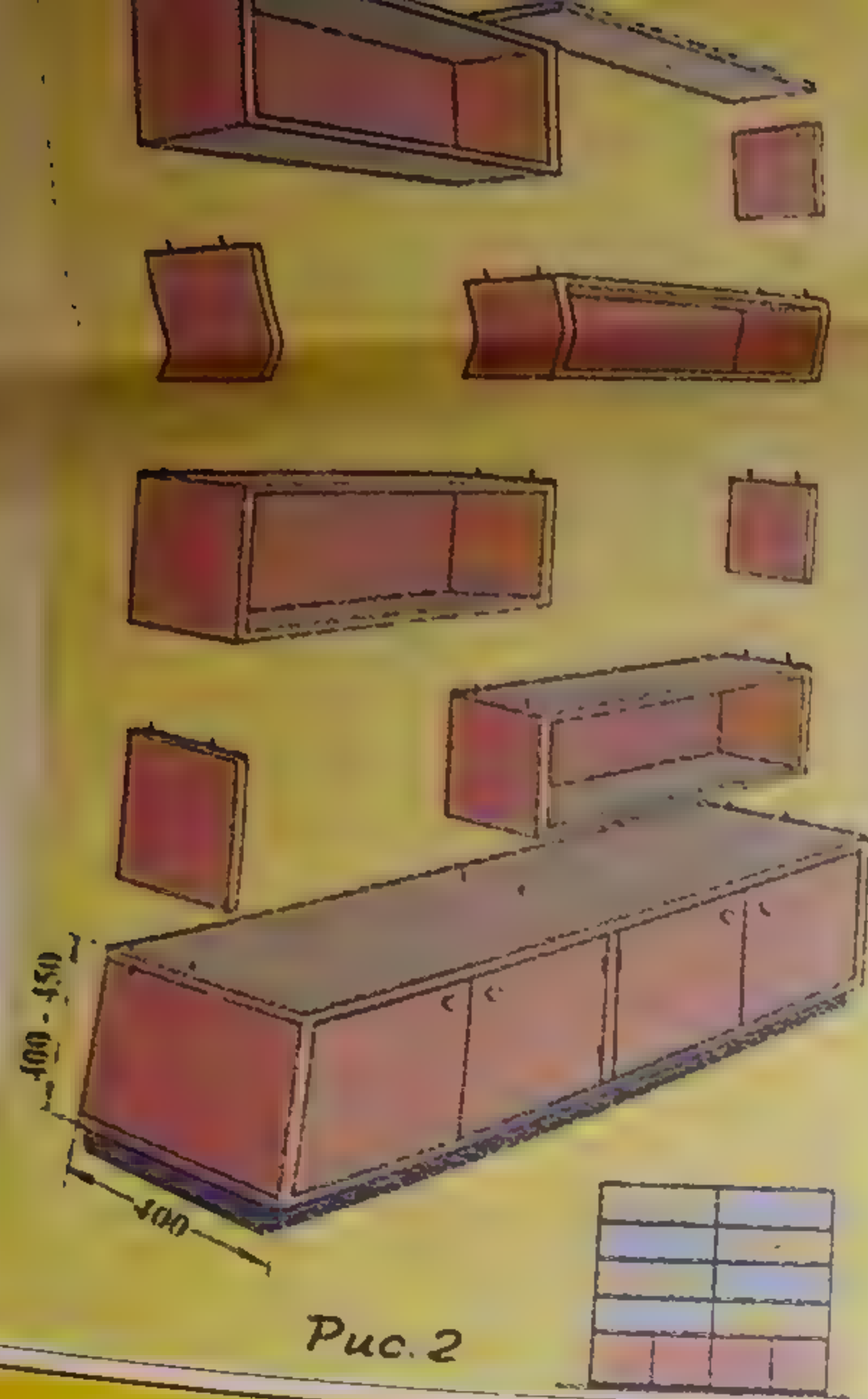


Рис. 2

личной формы и размеров, с зеркалом и без них. Если полка с ящиком, то в первую очередь изготавливают и крепят его, а затем ставят кронштейны и полочки. Отдельные детали соединяют друг с другом с помощью клея, на шипах, шурупах. Например, кронштейны и ящики можно крепить с помощью шеек круглой или квадратной формы. Зеркала крепят с помощью вырезанных из жести или алюминия закрепов. Закрепы сперва прибивают гвоздями, а затем загибают к зеркалу, придавая им нужную форму. Кромки зеркал, не имеющих фасетов, следует зачистить наждачной шкуркой или мелкозернистым наждачным бруском. Полочки для мыла лучше всего закрасить масляной или эмалевой краской.

Андрей ТИМОШИН,  
мастер трудового обучения.  
Тула.

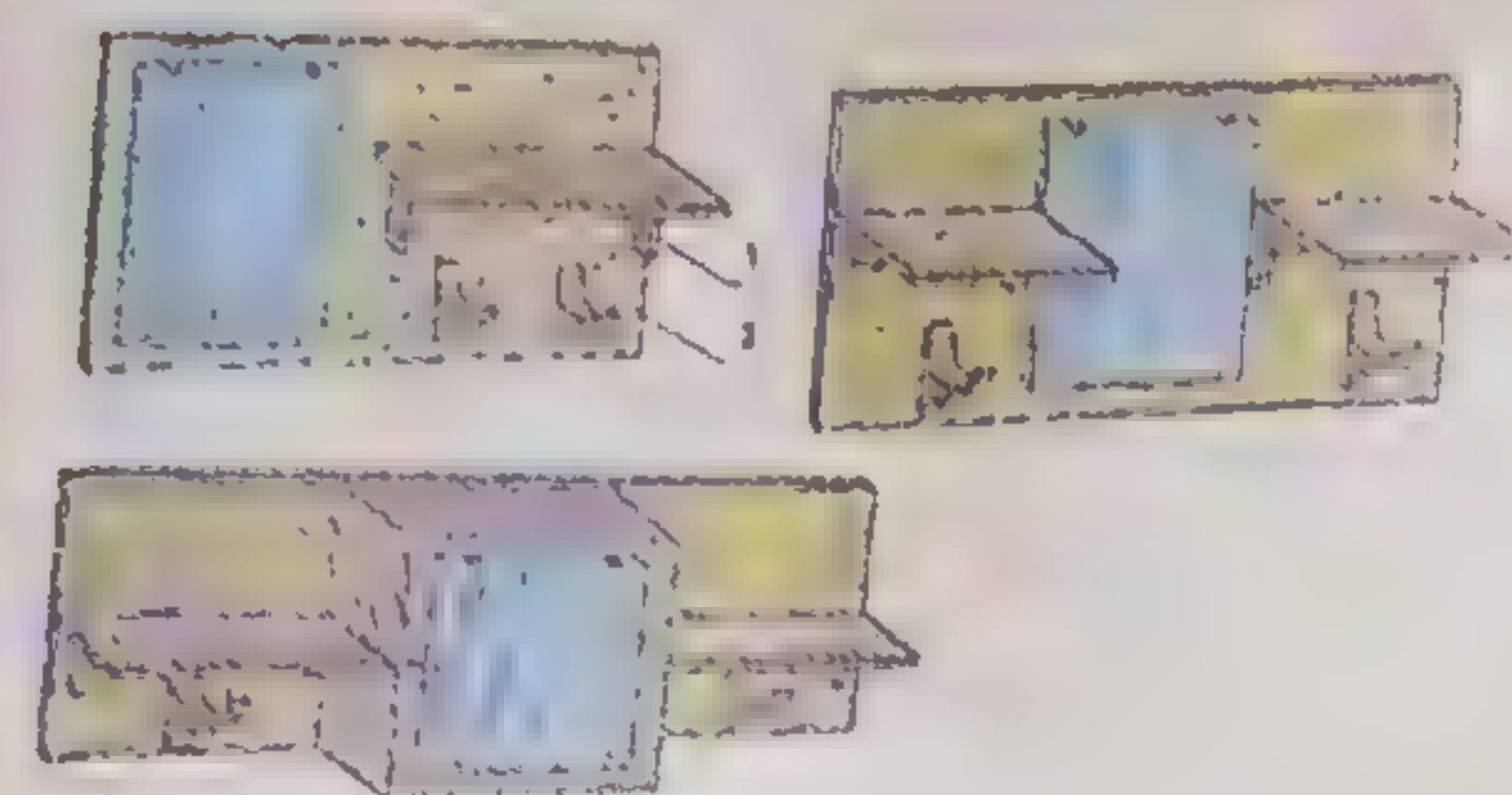


Рис. 3. Туалетные полки:  
1 - кронштейны, 2 - стойки

## САМ СЕБЕ ШИНОМОНТАЖ

Автолюбители знают, что отделить борт проколовшейся шины от диска - непростая задача. Советую в качестве шиноотделителя использовать домкрат и петлю из крепкой капроновой веревки (например, буксирного троса).

Веревку пропускают через отверстие в диске и завязывают петлей. Домкрат ставят на борт покрышки и упирают в петлю. Работая им на подъем, отделяют покрышку от диска. Чтобы не завязывать петлю каждый раз, ее можно сделать двойной и хранить в машине как постоянное приспособление.

Александр  
РАЖЕВ.  
г. Первоуральск  
Свердловской  
области.



тущем дереве, тут уже ничего не сделаешь. Хотя в большинстве случаев - это следствие неправильной сушки и хранения. Чтобы этого избежать, нужно уметь определять влажность древесины. В домашних условиях я это делаю следующим образом. На расстоянии 3 см от конца доски отпиливаю брусок и обрезаю с

ной щеткой не направление волокон. Фанеру можно легко согнуть. Для этого предварительно с обеих сторон намочите ее водой и прогладьте горячим утюгом. Потом снова смочите и начинайте гнуть. По изгибу опять прогладьте.

Олег ИВАНОВ.  
Ижевск.

## Просто, как табуретка

Табурет для кухни (рисунки а, б) можно изготовить с царгами различной формы: прямыми в виде двух брусков шириной 60-80 мм, толщиной 25-50 мм; крестообразными из брусков шириной 45 мм и толщиной 35 мм, скрепленных между собой шурупом. В царгах сверлят или долбят сквозные отверстия диаметром 20 мм для ножек. Центр отверстия должен находиться на расстоянии 50 мм от конца царги. Ножки могут быть квадратного или круглого сечения с шипами (должны быть на 2-3 мм короче глубины гнезд в царгах) на концах. Шипы должны с усилием входить в гнезда. По отношению к царгам ножки лучше ставить под углом. Тогда и гнезда в царгах нужно сверлить под тем же углом.

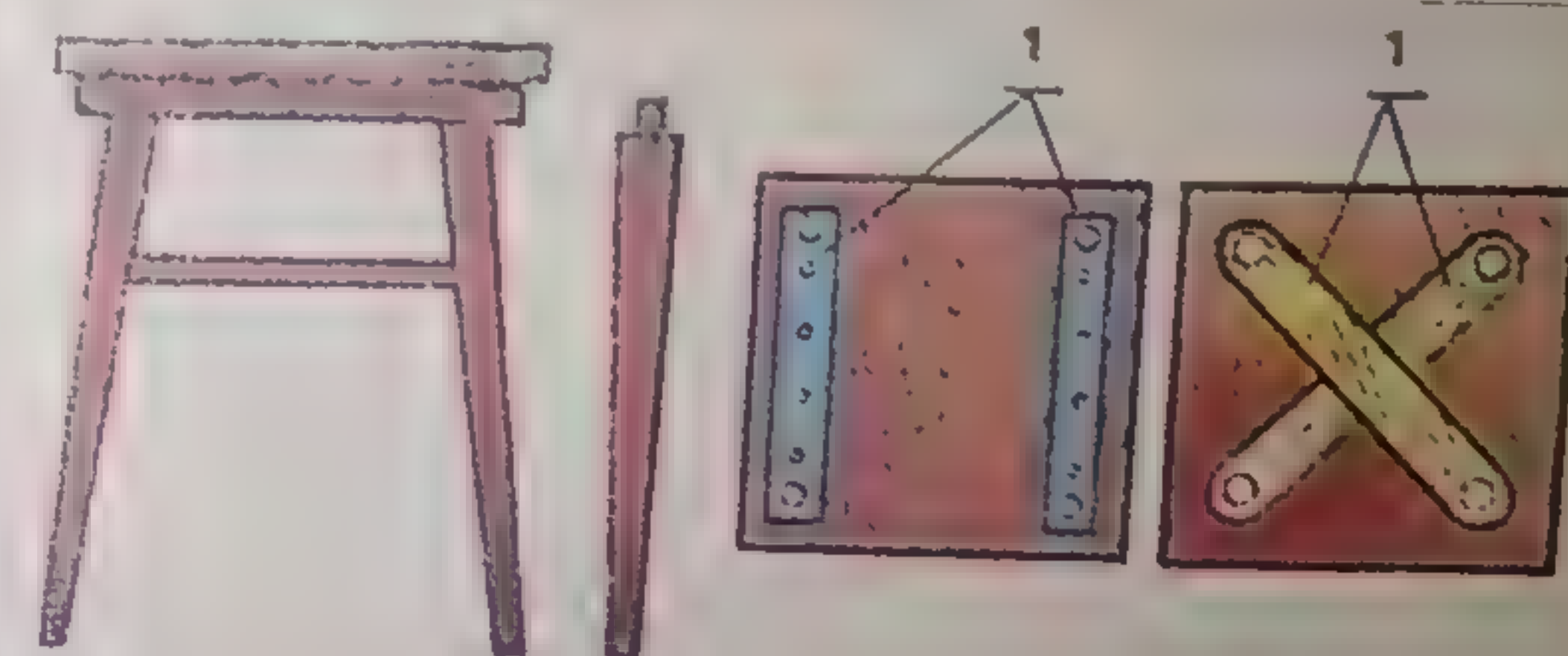


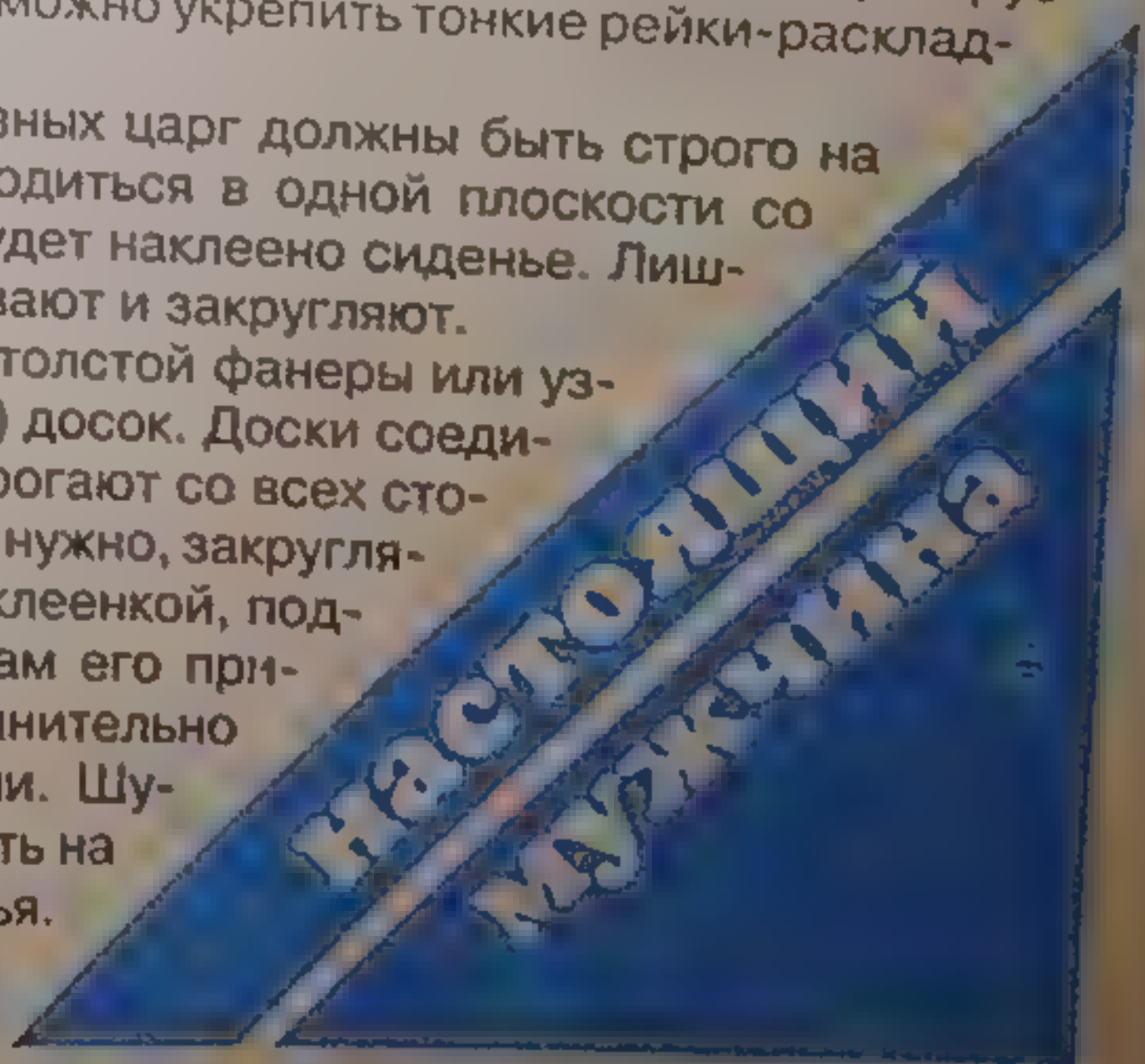
Рис. а, б. 1 - царги из брусков

Сперва собирают и склеивают пары ножек, а затем весь каркас. Шипы ножек намазывают клеем и вставляют в гнезда царг. Всю конструкцию прочно сжимают. Чтобы закрыть торцы царг-брусков, со стороны торцов можно укрепить тонкие рейки-раскладки.

Бруски крестообразных царг должны быть строго на одном уровне или находиться в одной плоскости со стороны, на которую будет наклеено сиденье. Лишние концы царг отпиливают и закругляют.

Сиденье делают из толстой фанеры или узких (шириной 60-70 мм) досок. Доски соединяют между собой и строгуют со всех сторон. Углы сиденья, если нужно, закругляют. Можно обшить его клеенкой, подложив поролон. К царгам его приклеивают клеем и дополнительно привертывают шурупами. Шурупы не должны выходить на лицевую сторону сиденья.

Михаил РОДИОНОВ,  
инженер.



Ученые Калифорнийского университета, сообщают "Пресс Экстра", установили, что витамин С положительно влияет на механизм передачи наследственности, улучшая качество спермы.

## Съешь лимончик, доктор!

Результаты исследований показали: именно витамин С повышает защиту содержащихся в сперме мужских половых клеток от вредных воздействий. У мужчин, получающих витамин в достаточном количестве, гораздо реже наблюдается расстройство механизма передачи наследственных свойств. Недостаток витамина С в рационе питания может приводить к снижению и даже полному исчезновению мужской половой оплодотворительной способности, а также к врожденным генетическим порокам у детей. Это опаснее в этом смысле

положение курящих мужчин. Как известно, никотин, тар и другие содержащиеся в табаке вещества снижают содержание витамина С в крови.

Столь необходимый мужчинам продукт содержат цитрусовые (особенно много лимоны и грейпфруты, меньше - апельсины и мандарины), клюква, черная смородина (красная и белая - меньше), яблоки (особенно кислые сорта типа антоновки), плоды крыжовника и шиповника, лесная земляника (но не огородная), квашеная капуста, курага, урюк (сушеные абрикосы, свежие - меньше), зеленый лук.



# Советы на каждый день

## Утюг не терпит суеты

Одежду из натурального шелка не рекомендуется часто гладить. Лучше ее почистить влажной щеткой и потом повесить на плечики. А если уж шелк гладят, то с изнаночной стороны. Лучше не брызгать его водой, от неравномерной влажносты легко образуются сборки и сгибы.

Лен и хлопок гладят влажными с лицевой стороны, чтобы ткань приобрела первоначальный блеск.

Шерсть легко садится, поэтому гладьте ее только с изнанки и через влажную тряпочку. Если надо погладить с лицевой стороны, следите, чтобы тряпочка была достаточно влажной, а утюг - горячим.

Бархат и велюр рекомендуется гладить на весу. Сбрызните с изнанки водой и легко водите утюгом по изнаночной стороне до тех пор, пока горячий пар не расправит смявшиеся ворсинки.

Волан сначала гладится по краю, и только затем проглаживается вся оборка.

Ажурную вышивку нужно гладить с изнаночной стороны. А если ткань льняная или хлопчатобумажная, то тогда еще и с лицевой.

Прежде чем начать гладить, проверьте, насколько хорошо выстирано белье. Горячий утюг выявит даже едва заметные пятна.

Перед тем как гладить, зашейте и заштопайте все дырочки. Под утюгом они могут расползтись.

Если ткань под утюгом слегка подпалилась, сразу же смочите это место перекисью водорода или чистой водой с добавлением буры. Потом изделие прополощите, высушите и заново прогладьте.

Если утюг прилипает к белью во время глажения, протрите его навоощенной тряпочкой. То есть сложите тряпочку в несколько раз, положите в нее кусочек воска и проведите горячим утюгом. Потом еще раз проведите утюгом, но уже по чистой ткани перед тем, как гладить белье.



Елена КУРАПТЕВА. Иркутск.

## МУХОМОР ПРОГОНИТ ТАРАКАНОВ

Дороже своей жизни оценивают некоторые люди старую одежду и утварь... Так, сообщает "Пресс Экстра", считают австрийские ученые, в частности 90-летний доктор Бройс, обеспокоенные влиянием на здоровье населения общедоступных химических средств по борьбе с молью и другими бытовыми на-

ные средства от моли и тараканов, то учеловека постоянно обостряются хронические заболевания, а остальные с трудом поддаются лечению.

Как считают ученые, гораздо проще и безопаснее использовать вместо них естественные

## УКРЕПЛЯЕТ СОЛЬ ПОБЕЛКУ

- Двери, обитые дерматином, следует мыть теплой водой без применения каких-либо моющих средств.
- Двери и окна легко отмыть от белых потеков после побелки потолка смесью воды и уксуса.
- При побелке потолка надо помнить, что гашеная известь хорошо ложится на влажную поверхность. Стойкость побелки увеличится, если в раствор добавить поваренную соль (50 - 100 г на 10 л раствора).
- Линолеум всех видов при низких температурах становится хрупким. Поэтому побывавшее на морозе покрытие, перед тем как настилать, следует выдержать 2-3 дня при

Если в кастрюле что-то пригорело, хорошо бы немедленно поставить ее в тазик с холодной водой. После этого она легче отмоется. Есть еще один способ. Прокипятите в такой кастрюле раствор питьевой соды (1 чайная ложка на 2 л воды) или 2-3 луковицы.

## Всегда блестящие кастрюли

Если алюминиевые сковороды после мытья почистить сухой крупной солью снаружи, а изнутри зубным порошком, они будут блестеть, как новые.

Пятна от фруктов и овощей на ножах из нержавеющей стали исчезнут, если протереть лезвие сырым картофелем.

А вот от запаха рыбы можно избавиться тряпочкой, смоченной в растительном масле или уксусе.

Ирина ПЛОТНИКОВА. с. Мухоршибирь, Республика Бурятия.

## Ничуть не хуже "Лигеро"

Конечно, в дальней поездке малышу без памперсов не обойтись, а вот постоянно их носить вряд ли стоит. Да теперь и дорого очень.

Когда дочка Наташа была маленькой, я пользовалась подгузниками из марли. В обиходе достаточно 15 штук.

Из марли шириной 90 см нарежьте квадраты. Затем сложите их пополам и прошейте со всех сторон, оставив небольшой участок незашитым. Выверните изделие и прошейте подгузник по периметру. Теперь нужно сделать еще 2 шва (через 15 см) по длине изделия.

Все. Прокипятите, прогладьте подгузник с обеих сторон и можете использовать. Прослужат такие подгузники очень долго.

Валентина МАЗУРИНА. с. Одесское Омской области.

## Панно из крышечек

Однажды, увидев, как маленький мальчик играет на улице крышками от пивных бутылок, я придумала, как можно сделать оригинальное панно. За год я насобирала целый мешочек таких крышечек. Каждую из них обшила плотной тканью, а затем сшила их вместе, komponуя таким образом, чтобы получился пестрый узорчик.

У меня на кухне таким образом сделаны подставки для кастрюль и чайника, чтобы не ставить горячее на стол. На стене висит панно.

А так как мой маленький ребенок постоянно катает туда-сюда свои машинки по серванту, такие салфетки очень хорошо предохраняют полированную поверхность от царапин.

Екатерина РУДЕНЯ. Беломорск, Карелия.

## ПУСТЬ ДОМ ВСЕГДА БЛАГОУХВАТ

- Если на кухне повисит смоченной в уксусе, а затем



Дороже своей жизни оценивают некоторые люди старую одежду и утварь... Так, сообщает "Пресс Экстра", считают австрийские ученые, в частности 90-летний доктор Бройс, обеспокоенные влиянием на здоровье населения общедоступных химических средств по борьбе с молью и дру-



Оказывается, если в квартире есть нафталин, искусственная камфора, ДДТ или подоб-

ные средства от моли и тараканов, то уже века постоянно обостряются хронические заболевания, а остальные с трудом поддаются лечению.



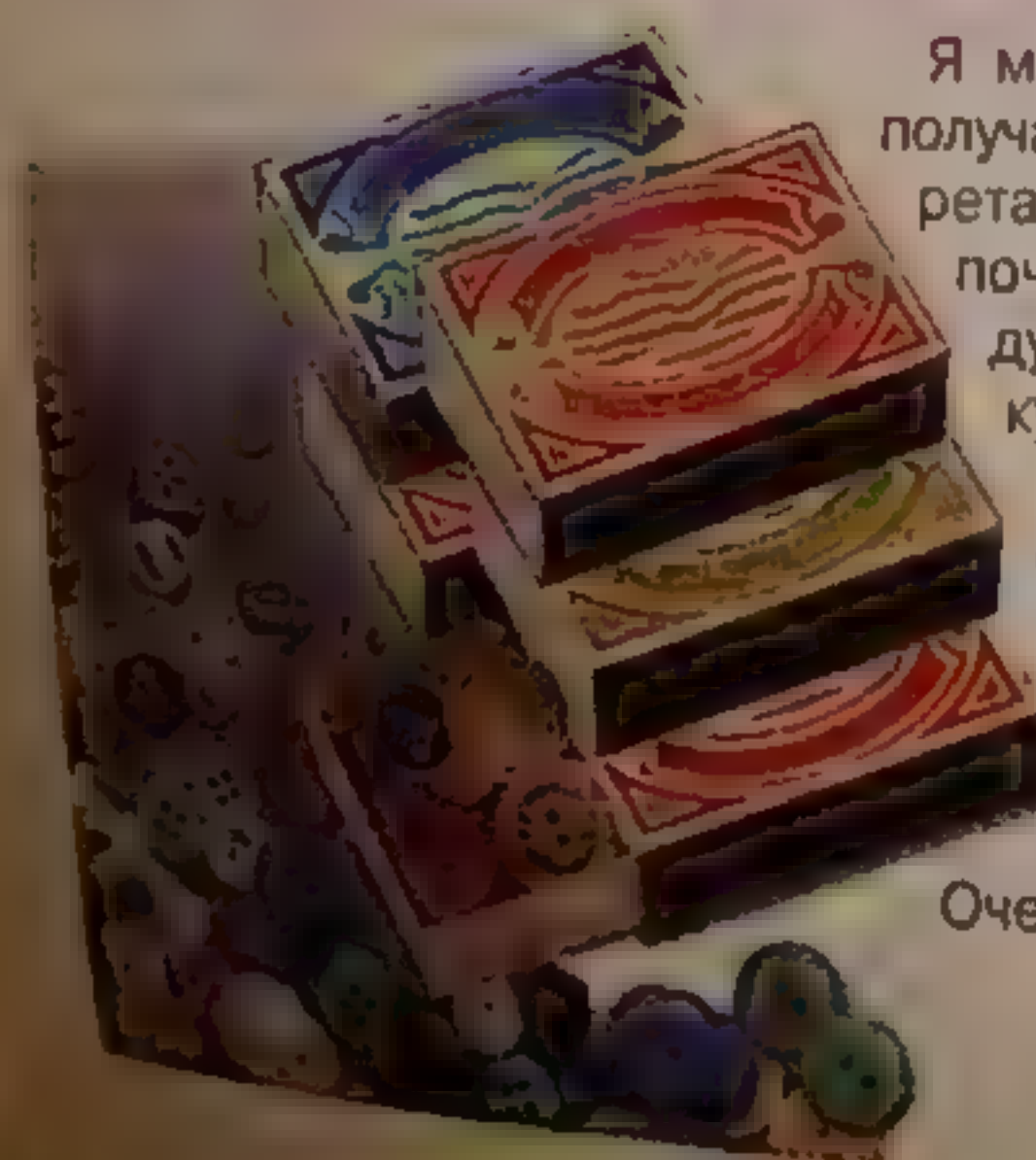
Как считают ученые, гораздо проще и безопаснее использовать вместо них естественные средства. Так, вместо нафталина и искусственной камфоры прекрасно служат лаванда, листья грецкого ореха, хмель, полынь, ядовитое мыло, табак, духи или натуральная камфора. Тараканы уходят из дома, если на кухне разложить 6 больших мухоморов.

## ЭКСПРЕСС-ПРОСТОКВАША

- Для того чтобы не зашивать фаршированную птицу при запекании ее в духовке, можно воткнуть в нее с обеих сторон разреза тонкие деревянные палочки и переплести их крепкой ниткой. После приготовления птицы палочки и нитки легко удаляются.
- Чтобы суп с фрикадельками был прозрачным и вкусным, фрикадельки предварительно нужно 5 минут прогреть в духовке на сковороде.
- Чтобы томатный соус не заплесневел, надо сразу, как только открыли банку, накрыть ее

- обыкновенным горчичником (горчицей вниз) и закрыть полиэтиленовой крышкой. В таком виде в холодильнике соус хранится довольно долго.
- Поджарить оладьи можно и без жира, если раскаленную сковороду смазать соевым соусом.
- Чтобы мука или панировочные сухари равномерно покрывали кусочки мяса для жарки, надо пересыпать муку в полиэтиленовый пакет, опустить мясо и, закрыв пакет, встряхнуть его несколько раз.

## ВОЛШЕБНАЯ ШКАТУЛОЧКА



Я многодетная мать, годами не получаю зарплату и вынуждена изобретать и готовить что-то вкусное почти из ничего. А мои дети придумали очень удобную шкатулку для пуговиц. Спичечные коробки нужно склеить в два ряда по 10 штук и обклеить цветной бумагой. В этих "ящичках" можно хранить пуговицы, иголки, крючки, кнопки и другую мелочь. Очень удобно.

Надежда УСОВА.  
с. Первая Хананевка  
Саратовской области.

- Двери, обитые дерматином, следует мыть теплой водой без применения каких-либо моющих средств.
- Двери и окна легко отмыть от белых потеков после побелки потолка смесью воды и уксуса.
- При побелке потолка надо помнить, что гашеная известь хорошо ложится на влажную поверхность. Стойкость побелки увеличится, если в раствор добавить поваренную соль (50 - 100 г на 10 л раствора).
- Линолеум всех видов при низких температурах становится хрупким. Поэтому побывавшее на морозе покрытие, перед тем как настелить, следует выдержать 2-3 дня при комнатной температуре.

Елена ГОЛУБЦОВА.  
г. Рубцовск Алтайского края.

- немного столового уксуса и подержите на огне до тех пор, пока он не испарится.
- Для уничтожения неприятного запаха в термосе прополощите его водой с уксусом.
- Если в фарфоровом чайнике, которым редко пользуются, появился затхлый запах, промойте чайник, вытрите насухо и положите на дно кусочек сахара.
- Для того чтобы устранить запах рыбы, лука, чеснока с разделочных досок и посуды, сполосните их сначала холодной водой, а затем вымойте теплой с добавлением моющих средств или протрите лимонным соком.
- Чтобы избавиться от затхлого запаха из старого чемодана, протрите его изнутри тряпочкой,

пачку. А так как мой маленький ребенок постоянно катает туда-сюда по серванту, такие салфетки очень хорошо предохраняют полированную поверхность от царапин.

Екатерина РУДЕНЯ. Беломорск, Карелия.

## ПУСТЬ ДОМ ВСЕГДА БЛАГОУХАЕТ

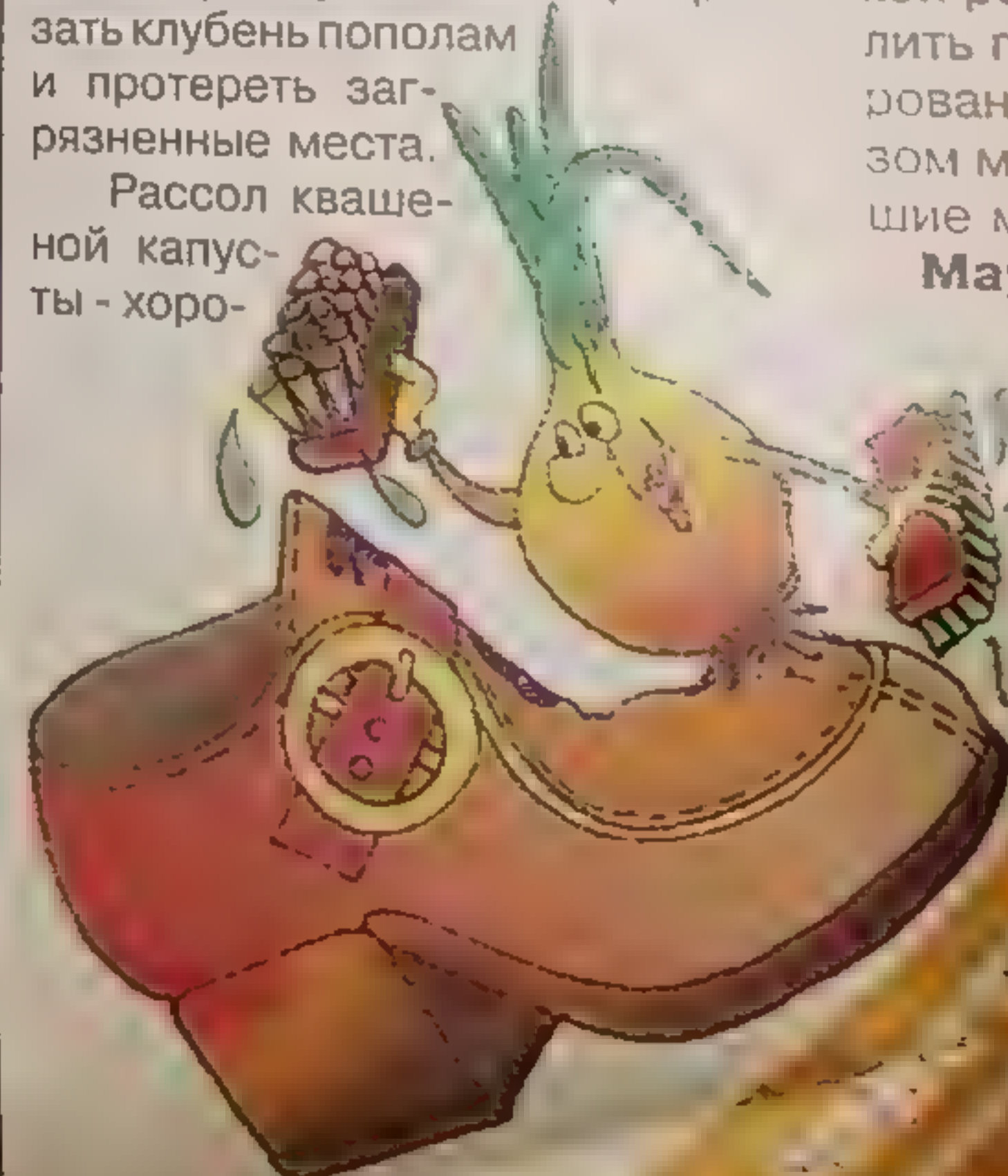
- Если на кухне появился неприятный запах, налейте на сковородку смоченной в уксусе, а затем просушите на солнце.
- Для того чтобы в комнате исчез запах табака, откройте окно, намочите в холодной воде два махровых полотенца и положите в различных местах. Такие полотенца хорошо впитывают этот запах.
- Чтобы воздух в квартире был насыщен вашим любимым ароматом, расставьте в разных местах небольшие флакончики с маслом или эссенцией соответствующего растения.
- Чтобы усилить благоухание, можно смочить в этом растворе тампоны и положить их около нагревательных приборов.
- Разбираясь в шкафах, можно протереть их изнутри губкой, смоченной несколькими каплями ароматического масла, лимона, кедра, можжевельника или лаванды. К тому же эти ароматы устраняют неприятные запахи и предотвращают появление моли в квартире.

Ирина МАГАЙЧУК.  
г. Одинцово Московской области.

## ХИМЧИСТКА С ОГОРОДА

Сырым картофелем чистят бронзовые изделия, а вареным можно удалять пятна на крашеной двери. Нужно только разрезать клубень пополам и протереть загрязненные места.

Рассол квашеной капусты - хорошее средство для освежения ковра.



Разрезанной пополам головкой репчатого лука можно удалить пятна на обуви. А на лакированной обуви таким же образом можно убрать потускневшие места.

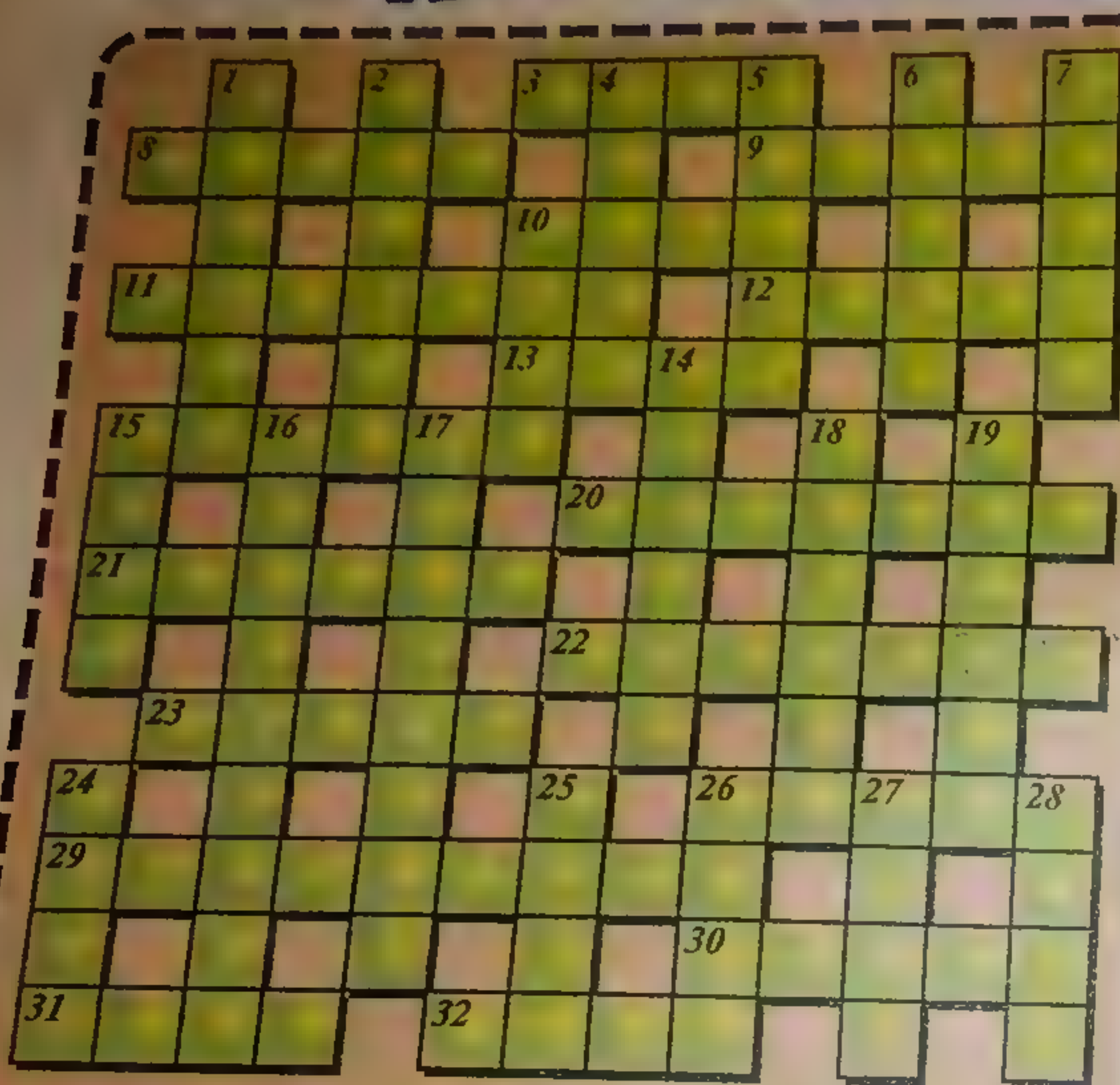
Мария ДМИТРИЕВА.  
пос. Крутинка  
Омской области.

- Чтобы картофельная масса для оладьев не почернела, в нее надо добавить луковый сок или посыпать массу мукой.
- Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, заменят вам в соусе белое вино.
- Если вам надо очень быстро приготовить простоквашу, натрите дно и стенки посуды тмином и налейте молоко. Через 5 минут простокваша будет готова.

Нина НИКИТИНА.  
Москва.



## СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ МИХАИЛА РОЖКОВА

**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.** 3. Взгляд на поэтическом языке. 8. Мох под копытами северных оленей. 9. Роман Ф. Достоевского, где самый яркий - образ бабушки героя. 10. Источник брынзы. 11. Советская балерина, которой при жизни в Швеции поставили памятник. 12. Женщина в глазах мужчины, исповедующего пословицу: курица не птица, а баба не человек. 13. Лесная красавица в новогоднем наряде. 15. Постельная принадлежность. 20. Блюдо, по-другому называемое студнем. 21. Жидкая часть крови. 22. Освобождение курицы от перьев. 23. Муза любовной поэзии. 26. Человек, близко познакомивший французскую королеву Марию Антуанетту с гильотиной. 29. Проказница. 30. И овощ, и блюдо. 31. Характер. 32. У всякой девушки есть ... выйти замуж.

**По вертикали.** 1. Куда ..., туда и нитка (поговорка). 2. Праздник гуляка, обычно умеющий компостировать мозги женщинам. 4. Работы не в проворот. 5. Кастильский город, где испанки строго берегут обычаи. 6. Мера веса. 7. Риза иконы. 10. Зерно для производства "геркулеса". 14. Домашний родич зайца. 15. Одна из модных нынче собачьих пород. 16. Поклонница искусства Миллтонэны. 17. Поэтесса, однажды получившая письмо от поклонника с подписью "Ваш адмирал Н.Н.". Анна Андреевна Лавинская: "Я чувствую себя королевой. У меня уже есть флот". 18. Оркестровое или инструментальное музыкальное произведение. 19. Нераспаханная земля, уведшая в Казахстан немало женщин. 24. Кухня.

**ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРДЫ,  
НАПЕЧАТАННЫЕ  
В № 18**

**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.** 3. Ревнивец. 7. Скалка. 8. Киркоров. 9. Дрожжи. 13. Чирей. 14. Алчность. 15. Лихва. 16. Меню. 17. Бытие. 21. Щипец. 23. Химера. 25. Талия. 26. Штоф. 27. Залп. 28. Элит. 29. Нрав. 30. "Юлия".  
**По вертикали.** 1. Укор. 2. Пляж. 3. Раки. 4. Вера. 5. Изобилие. 6. Ерофеева. 9. Драхма. 10. Овчинникова. 11. Жмот. 12. Отзыв. 15. "Лидия". 18. Фет. 19. Металл. 20. Гарпия. 22. Цапля. 23. Хитон. 24. Яшин.

**ДЛЯ МУЖЧИН**

**По горизонтали.** 3. Бунинник. 7. Трубка. 8. Ярошенко. 9. Эшелон. 13. Идиот. 14. Френкель. 15. Жилет. 16. Крен. 17. Узник. 21. Дятел. 23. Моцарт. 25. Халат. 26. Руно. 27. Чуни. 28. Юрист. 29. Щука. 30. Шарм.

**По вертикали.** 1. Грош. 2. Обол. 3. Баян. 4. Звон. 5. Наездник. 6. Искровец. 9. Эффект. 10. Ежемесячник. 11. Очки. 12. Слеза. 15. Живот. 18. Цех. 19. Вакула. 20. Атеизм. 22. Лавры. 23. Масса. 24. Прыщ.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**По горизонтали.** 3. Учебник. 7. Торт. 8. Экзамен. 9. Яшма. 12. Лава. 15. Царь. 16. Мыло. 17. Боксер. 18. Жало. 19.

**ДЛЯ МУЖЧИН**

**По горизонтали.** 3. Судно для парусных гонок. 8. Лошадиная фамилия из рассказа А. Чехова. 9. Столярный сверлильный инструмент. 10. Накидывать ... - делать неясным, таинственным. 11. Актер, чей Штирлиц затмил все остальные роли. 12. Гаремный страж. 13. Имя певца Бернеса. 15. Беспорядочная стрельба. 20. Поприще Сергея Соловьева. 21. Войско, упавшее с неба. 22. Ударный инструмент в игре мускулами. 23. Накидка на автомобиль. 26. Главный в волчьей стае. 29. Бандит. 30. Спортсмен школьного возраста. 31. Роман И. Тургенева. 32. Французский город, центр кинофестивалей и туризма.

**По вертикали.** 1. Знаменитый возглас Архимеда в ванне. 2. Основание электролампочки. 4. Как говаривал Ходжа Насреддин, сколько это слово ни повторяй, во рту сладко не станет. 5. Кавказский горец, ставший на тропу войны. 6. Территория боевых действий. 7. Посыльная за невестой. 10. Самый неверующий из апостолов. 14. Пустить в ... (расстрелять на языке красноармейцев и чекистов). 15. Русская мера длины (около четверти аршина). 16. Актер, замечательно сыгравший таможенника Верещагина в "Белом солнце пустыни". 17. Питерский акробат.



**По вертикали.** 1. Куда... туда и нитка (поговорка). 2. Праздник гуляка, обычно умеющий компостировать мозги женщинам. 4. Работы не впрок. 5. Кастильский город, где испанки строго берегут обычаи. 6. Мера веса. 7. Ризаиконы. 10. Зерно для производства "геркулеса". 14. Домашний родич зайца. 15. Одна из модных нынче собачьих пород. 16. Поклонница искусства Меламента. 17. Поэтесса, однажды получившая письмо от поклонника с подписью "Ваш адмирал Н.Н.". Анна Андреевна улыбнулась: "Я чувствую себя королевой. У меня уже есть флот". 18. Оркестровое или инструментальное музыкальное произведение. 19. Нераспаханная земля, уведшая в Казахстан немало русских женщин. 24. Кувшин с крышкой. 25. Спасительница Жилина в рассказе Л. Толстого "Кавказский пленник". 26. Целительное, если больной в это сильно поверит, движение рук экстрасенсорки. 27. Девушка в стихотворении С. Есенина "Я спросил сегодня у менялы...". 28. Жена и муж.

Вакула. 20. Атеизм. 22. Лавры. 23. Масса. 24. Прыщ.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 3. Учебник. 7. Торт. 8. Экзамен. 9. Яшма. 12. Лава. 15. Царь. 16. Мыло. 17. Боксер. 18. Жало. 19. Дочь. 20. Майн.

**По вертикали.** 1. Стая. 2. Гром. 4. Чуковский. 5. Брат. 6. Иней. 10. Шпагат. 11. Альбом. 13. Нырок. 14. Вольт. 16. Мед.

город центр кинофестивалей и туризма. **По вертикали.** 1. Знаменитый возглас Архимеда в ванне. 2. Основание электролампочки. 4. Как говаривал Ходжа Насреддин, сколько это слово ни повторяй, во рту сладко не станет. 5. Кавказский горец, ставший на тропу войны. 6. Территория боевых действий. 7. Посыльная за невестой. 10. Самый неверующий из апостолов. 14. Пустить в ... (расстрелять на языке красноармейцев и чекистов). 15. Русская мера длины (около четверти аршина). 16. Актер, замечательно сыгравший таможенника Верещагина в "Белом солнце пустыни". 17. Литовский актер; одна из его лучших ролей - разведчик Ладейников в "Мертвом сезоне". 18. "Люди гибнут за металл" (какой?). 19. Географическая координата. 24. Автокража. 25. Подставка непротивленца под кулак. 26. Желтая рыба, обычный живец на налима, щуку. 27. Человек, проводящий жизнь в погоне за наслаждениями. 28. Самая модная при нынешнем президенте спортивная площадка.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

Спасибо вам большое за приз! Это просто чудо - мне очень редко везет. Но благодаря "Другу дома" посетила удача. Купила внукам подарки - и им радость была.

"Друг дома" для меня отдушина от работы, домашних дел. А сколько в газете нужного мне, дочке, сыну, мужу, снохе, зятю! Вся семья читает и получает удовольствие.

Фаина  
КУРМАНГАЛИЕВА.  
Астрахань.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 3. Площадка, где показывают свое искусство и актеры, и артисты. 6. Каждая из тех, какие писать "учат в школе, учат в школе". 8. По известной песне, она "начинается с улыбки". 9. На шее флагу красному в пример его носил прилежный пионер. 10. Он на любой этаж вас вознесет. Езду в нем ощущаешь как полет. 13. Стоит на огороде ..., ворон и воробьев измучило. 14. Механизм огромный и такой подъемный. 15. Коль солнце летнее печет, она тебя бросает в пот. 16. Обидчик Мухи-Цокотухи. 17. Чувство неловкости за нехороший поступок. 18. Низкий детский голос.

**По вертикали.** 1. Сырой, холодный и седой поплыл над лугом и водой. 2. Он о себе похвальных слов наврать с три короба готов. 4. Сей дом построен на потеху. Там клоун уморит со смеху, покажет чудеса гимнаст и всякий зверь играть горазд. 5. Вспомните: "Жил-был у бабушки серенький козлик". Потом на него напали злые волки, и "остались от козлика рожки да ...". 7. Первый весенний месяц. 8. Пиявочных дел мастер в "Золотом ключике". 10. Устроен инструмент не глупо для каши, шей, сметаны, супа. 11. Главный воин шахматного короля. 12. Чувство, главное за обеденным столом. 13. Они идут, даже если висят или лежат.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА,  
Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Женственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
новению художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
подотвительной черстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
ти, а также к врожденным жежда ТИМОФЕЕВА.  
тическим порокам у детей. иструнина.  
Еще опаснее в этом смысле свежий «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-84-16, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 66500 экз. Тип. № 6431 Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№3/91  
1999  
с

выходит  
два раза  
в месяц

## ОБЛИЛСЯ - И ПОМОЛОДЕЛ



Водный  
массаж ока-  
зывает благо-  
приятное воздей-  
ствие на кожу, а

### КОЛЕСО С СЕКРЕТОМ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в редакцию нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

Из прошлых конкурсов в "Друге дома" № 2 нам особенно понравились "Секреты дамского счастья", рецептами которых поделилась Людмила Николаевна КАНИНА из с. Боговарово Костромской области. А наиболее оригинальным и полезным нам показался совет Игоря Анатольевича ГРОМОВА из Суздаля Владимирской области, предложившего способ ремонта колес детских велосипедов.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Елена ЕВДОКИМОВА  
с мужем



Светлана  
Васильевна  
МОРДОВЕЦ



Елена  
САВЕНКОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома".



**Водный массаж** оказывает благоприятное воздействие на кожу, а также на глубоко лежащие ткани и органы. Массаж увеличивает приток кислорода и питательных веществ к массируемой области. Влияние массажа сказывается также в ускоренном движении крови и лимфы, он воздействует на многочисленные нервные окончания и центральную нервную систему. "Обычно значительную часть времени люди находятся в сидячем или стоячем положении, - говорит врач-косметолог **Дмитрий Абрамович ЛАСКИС**. - Это приводит к различным нарушениям сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, к вялости мышц и преждевременному старению. Водный массаж не только предотвращает появление этих нарушений, но и прекращает их".

Водный массаж осуществляется струей воды, направленной на тело. Но действует не только давление струи, но и температура воды. Чем ниже температура и чем выше давление, тем сильнее действие массажа.

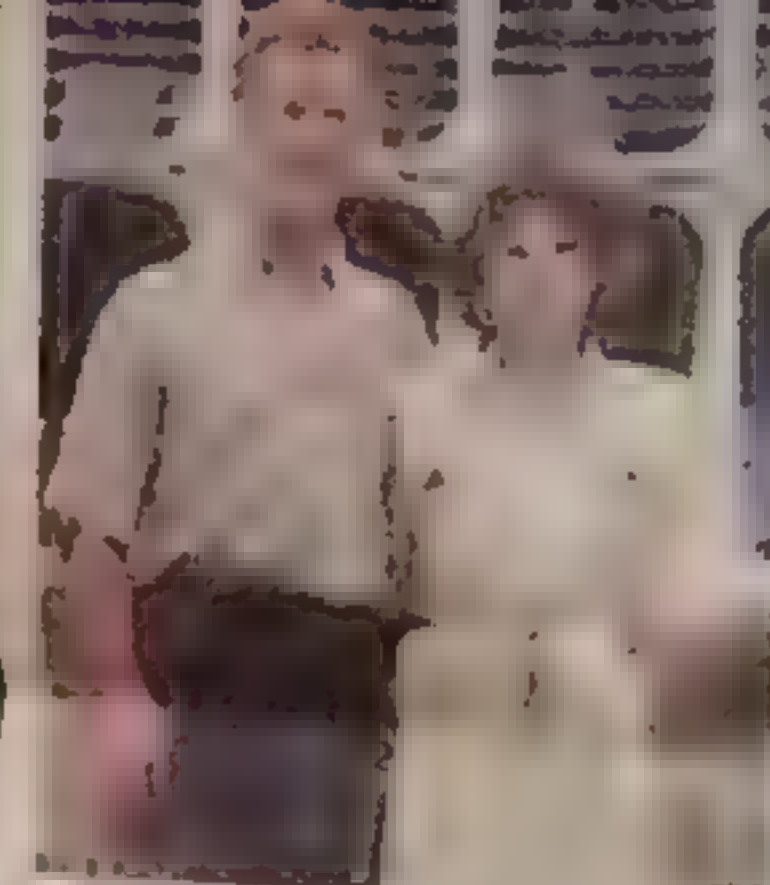
В домашних условиях для водного массажа удобнее всего пользоваться гибким шлангом. Если снять сетку, то струя будет круглой, а если частично прижать отверстие, то она станет веерообразной.

Сначала массируют ноги, медленно направляя круглую струю снизу вверх. На паховую область сильную струю направлять не следует. Живот массируют по кругу справа налево, туловище - вдоль, грудные железы - вокруг. Водный массаж лица производят круговыми движениями от виска до виска, от носа к вискам, от подбородка к ушам.

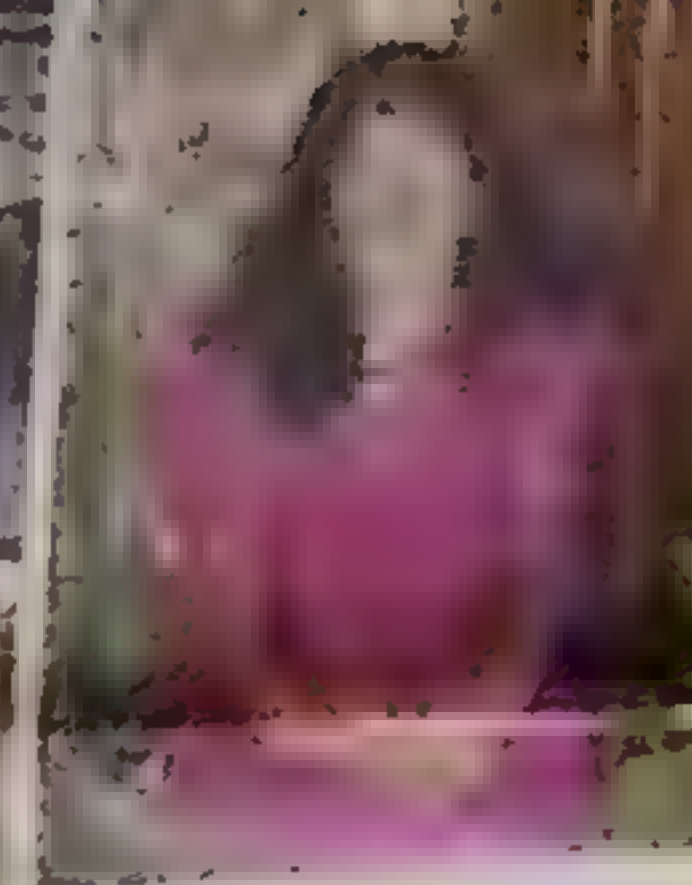
Очень осторожно следует массировать вокруг глаз, используя только дождевую струю. Переднюю часть шеи массируют сверху вниз дождевой или веерообразной струей, а при круглом лице или двойном подбородке - лучше круглой.

После массажа кожа делается гладкой, бархатистой, приобретает нежный приятный цвет. Повышается кожно-мышечный тонус тела и лица. Вялая, рыхлая и отвисшая кожа приобретает нормальную эластичность и плотность. Отечность и одутловатость делаются менее заметными. Благодаря улучшению циркуляции крови уменьшаются застойные явления, краснота лица. В результате массажа круглой струей постепенно исчезают жировые отложения, целлюлит. Водный массаж рекомендуется делать ежедневно по 5-10 минут.

**Елизавета ЧЕРНЫШЕВА.**



**Елена ЕВДОКИМОВА**  
с мужем



**Светлана**  
**Васильевна**  
**МОРДОВЕЦ**



**Елена**  
**САВЕНКОВА**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - **до 5 марта 1999 года**. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



**Надежда**  
**ТИМКИНА**



**Владимир**  
**Александрович**  
**МАККАВЕЕВ**

А теперь подведем итоги.

После розыгрыша анкет из 23-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали **Нурия Шалильевна АУБЕКЕРОВА** из Астрахани, **Раиса Федоровна ВАЖНИЧИНА** из Белгорода, **Елена Александровна ЕВДОКИМОВА** из Костромы, **Ольга Николаевна КРЫСАНКОВА** из Челябинска, **Владимир Александрович МАККАВЕЕВ** из ст. Карымская Читинской области, **Светлана Васильевна МОРДОВЕЦ** из Владимира, **Татьяна Васильевна ПЕТРОВА** из д. Железно Псковской области, **Елена Ярославовна САВЕНКОВА** из Волгограда, **Елена Николаевна СОПРАНЬКОВА** из Липецка и **Надежда Александровна ТИМКИНА** из Омска.

### ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

"Друг дома" № 3

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

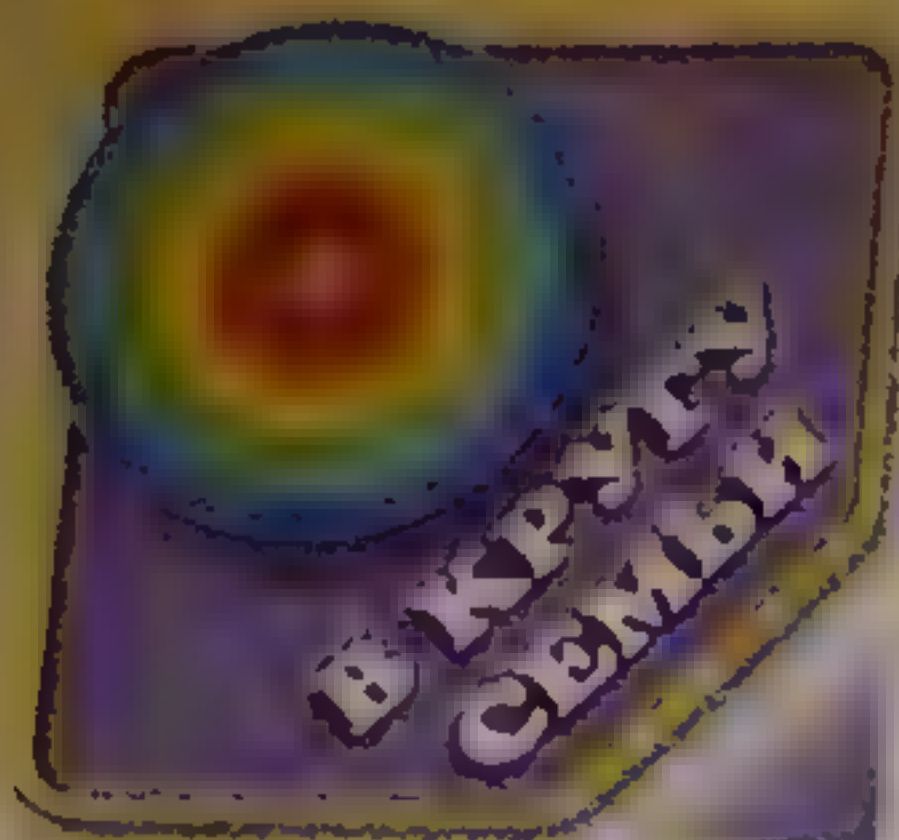
Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **05.03.99 г.**





# А ВОТ Я ПИШУ КРАСИВО!

Красивый ясный почерк в наше время большая редкость. И первоклашки, и взрослые люди, как правило, пишут словно курица лапой. К тому же, по мнению медиков, после пятнадцати минут современного чистописания ребенок находится в состоянии, близком к стенокардии. В итоге у подавляющего большинства школьников нарушение осанки, близорукость, заболевания, связанные с гиподинамией. Где же выход? Оказывается, ребенка нужно готовить к чистописанию, начиная с довольно раннего возраста. О том, как это сделать, рассказывает известный педагог-новатор Николай ЗАЙЦЕВ.

Для того чтобы дошкольник научился красиво писать, в первую очередь необходимо развивать мелкую мускулатуру руки. Это можно делать разными и давно проверенными способами. Предложите ребенку обвести нарисованные вами или с помощью трафарета квадратики, многоугольники, звездочки, эллипсы и потом их раскрасить или заштриховать. Покажите малышу, как эти фигуры можно нарисовать по клеточкам.

Можно попробовать и такой метод. Картинка, копия и чистый лист бумаги вкладываются в прозрачный полиэтиленовый пакет или еще лучше папку. Картинка обводится через полиэтилен шариковой ручкой. Полученный на чистом листе рисунок еще раз обводится и раскрашивается.

Следующий шаг - представьте ребенку алгоритм написания буквы. "Разложите" букву (цифру) на элементы, нарисовав их, например, зеленым цветом, а последний этап - "целую" букву сделайте черной. Стрелочками (красными) укажите направления прописывания буквы. И предложите малышу сначала пальчиком обвести все зеленое, следя стрелочкам-указателям, а затем уже повторить эти движения на "целой" черной букве.

Важно, чтобы рука "запомнила" все эти вертикали, горизонталы, наклоны, овалы, очередность и направления прописывания элементов. Причем совершенно не важно, с какой буквы начинать - принцип везде одинаковый.

Каждую букву надо нарисовать на отдельной карточке. При-

чем они должны быть достаточно большими (100 на 410 мм), а буквы - 36 мм (строчные), 66 (заглавные). Размер карты не случаен - хочешь не хочешь, а глазки от большой карты, обводя буквы, ребенок будет держать подальше. Если вы предложите ребенку обводить пальчиком буквы, а сами будете в это время рассказывать ему сказку, то, во-первых, добьетесь авто-

матизма, а во-вторых, обеспечите гимнастику для глаз - малыш волей-неволей будет смотреть то на вас, то на карточки. Совершенно не обязательно, чтобы ребенок обводил буквы, сидя за столом. Пусть он это делает в любой удобной для него позе - сидя, стоя, лежа на полу, поджав под себя ногу или оперев локти на стол. Зрение и осанка он себе не испортит.

Еще одна сложность калли-

графии - наклон. Освоить эту премудрость можно, научившись рисовать диагонали прямоугольников. В тетрадке в клеточку нарисуйте прямоугольник основанием в одну клеточку, высотой в две. Поставьте одну точку на пересечении линий внизу, другую справа, на пересечении линий в верхней клеточке. Соедините точки линией сверху - влево - вниз. Еще поставьте точку, еще соедините. Затем

предложите ребенку проделать это самому. Пока вы читаете ребенку сказку, он целую страничку такими диагоналями испишет, а через некоторое время и точки ставить перестанет - линии из уголка в уголок будут сразу проводиться. Таким образом рука "научится" правильно наклон.

И последнее. Учиться писать нужно карандашом. Каждый ребенок мечтает о красивой тетради, то есть тетради без всяких исправлений и ошибок. А ведь только карандашную ошибку можно исправить, оставив тетрадь красивой. Поэтому не делайте никаких исправлений и подчеркиваний ошибок красным цветом. Красным цветом ставьте лишь красивые пятерки. Ну в крайнем случае четверки. Ошибки при проверке лишь легко подчеркивайте простым карандашом. Например, одной чертой - ошибка, двумя - некрасивая буква. На полях напротив ошибок - птичка. За слабую работу - карандашная двойка. Через некоторое время от подчеркивания ошибок можно отказаться (пусть ребенок ищет их сам), ограничившись только проставлением птичек на полях.

Что делает ребенок, получив такую тетрадь? Естественно, сначала вытирает двойку, а затем с невероятным желанием, терпением и сообразительностью исправляет все ошибки. Правда, объясните ему, что птички трогать нельзя. Их вы уберете потом, после того, как мама-учитель поставит красивую красную пятерку.

Как правило, после такой тетрадки и "настоящие" школьные тетради у ребенка будут чистыми и аккуратными, а почерк - четким и ясным.

Записала  
Таня МАРКАРЬЯНЦ.

Оказывается, суп-

# ТЫ МНЕ - Я ТЕБЕ



Важно, чтобы рука "запомнила" все эти вертикали, горизонталы, наклоны, овалы, очередность и направления прописывания элементов. Причем совершенно не важно, с какой буквы начинать - принцип везде одинаковый.

Каждую букву надо нарисовать

(заглавные). Размер карты не случаен - хочешь не хочешь, а глазки от большой карты, обводя буквы, ребенок будет держать подальше. Если вы предложите ребенку обводить пальчиком буквы, а сами будете в это время рассказывать ему сказку, то, во-первых, добьетесь авто-

Совершенно не обязательно, чтобы ребенок обводил буквы, сидя за столом. Пусть он это делает в любой удобной для него позе - сидя, стоя, лежа на полу, поджав под себя ногу или оперев локти на стол. Зрение и осанку он себе не испортит.

Еще одна сложность каллиг-

нарисуйте прямоугольник с наведением в одну клеточку, высотой в две. Поставьте одну точку на пересечении линий внизу, другую справа, на пересечении линий в верхней клеточке. Соедините точки линией сверху - влево - вниз. Еще поставьте точки, и соедините.

Как правило, после такой тетрадки и "настоящие" школьные тетради у ребенка будут чистыми и аккуратными, а почерк - четким и ясным.

Записала

Татьяна МАРКАРЬЯНИЦА

# ТЫ МНЕ - Я ТЕБЕ

**Считается, что метод пряника в обращении с детьми приносит только положительные результаты. Но бывает, что мы, стремясь добиться от собственных детишек быстрого результата, порой переусердствуем, выискивая все новые и новые стимулы поощрения, а потом с ужасом хватаемся за голову - как же теперь быть?**

- Началось все с мелочи, - рассказывает Наталья, мама 14-летнего Алеши. - Мы ждали гостей, и я попросила сына помочь мне с уборкой. Он отказывался, ссылаясь на какие-то свои дела, и я, чтобы ускорить процесс, предложила ему за помощь деньги. Тут же, прервав свои занятия, он быстренько помог мне. В следующий раз, когда нужно было сходить в Сберкасса заплатить за квартиру, он с готовностью сделал это, но... за определенную плату. А потом как-то незаметно так и повелось. Сбегал в магазин - оставил себе сдачу, пропылесосил пол - получил мелочь на сладости. Постепенно это вошло в некую систему. Поначалу я особо не переживала - ну что ж, в конце концов, всякий труд должен быть оплачен, что ж тут плохого, ведь

у нас сейчас везде рыночные отношения, зато сын стал помогать мне быстро и с удовольствием. Но вскоре наша жизнь превратилась в череду бесконечных переговоров - сын стал торговаться со мной из-за всякой мелочи. Дошло до того, что он отказывался помыть за собой чашку или почистить свои собственные ботинки. Я кричала, уговаривала, ругалась, но все было бесполезно...

Чашу моего терпения переполнил один случай. Как-то раз я серьезно заболела и попросила Алешу сходить в аптеку. А он, вместо того чтобы побежать за лекарствами, спокойным голосом спросил, сколько я ему за это заплачу... Со мной была самая настоящая истерика. Пришлось идти и просить соседку. Мне было ужасно обидно, что моему сыну нет до меня никако-

го дела, что он воспринимает меня только как источник финансирования, а не родную мать. В итоге я просто махнула на все рукой. Сейчас у нас с сыном довольно натянутые, прохладные отношения, мы практически перестали разговаривать, он сидит в своей комнате, а я в своей...

Очень часто родители используют подобные методы в поиске более легких путей воспитания. Но, как известно, благими намерениями вымощена дорога в ад. Одни лишь материальные стимулы в воспитании ребенка обычно приводят к тому, что у него формируется своеобразное отношение к людям: ты мне - я тебе. Оно, естественно, аукнется во взрослой жизни, когда ему придется общаться с другими людьми. Ваш сын или дочь не сможет усвоить простую вещь - у каждого члена семьи есть свои обязанности, для того чтобы построить семью, нужно уметь вкладывать бескорыстно. Если ваши дети начнут строить отношения с вами, с друзьями и знакомыми по принципу, а что мне за это будет, то не смогут получить и испытать душевного тепла, любви, дружбы, настоящей искренней привязанности.

Дети нуждаются в поощрении, и награда за помощь обязательно должна быть. Только вот какая? Наше признание детских успехов, благодарность за помощь, похвала приводят к ус-

пешному поведению ребенка, к построению теплых и доверительных отношений в семье, ко взаимной помощи и поддержке. Задача взрослых - уметь этими стимулами пользоваться.

- Я никак не могла заставить свою дочь сесть за уроки, - вспоминает Катя. - Но когда мне все же удалось уговорить ее, я тут же сказала, что горжусь своей дочерью - она хоть и маленькая, но уже такая сильная, целеустремленная, какая радость иметь такую дочку... Назавтра моя Катерина принесла пятерку и без напоминаний разложила свои книжки и тетрадки. А я, увидев это, поцеловала ее в теплую макушку. Каждый день я обязательно чем-то отмечала ее нужные и правильные поступки - ласковыми словами, радостными улыбками, хорошим настроением. А потом я с удивлением заметила, что моя дочь стала добровольно, без моих напоминаний, помогать мне по дому - мыть посуду, пылесосить пол, вытирать пыль. А я не забывала благодарить ее и показывать, насколько мне это приятно...

Каждый неуспешный взрослый человек обязательно проходит в детстве путь наказания, упреков или взаимоотношений, основанных на принципе "ты сделай это, тогда получишь то". И каждый успешный человек во взрослой жизни обязательно испытал в детстве признание, радость, похвалу. Ведь именно они укрепляют веру в себя и становятся основным заделом будущих успехов.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

**Оказывается, супруги, спящие на разных кроватях, имеют в четыре раза больше шансов сохранить семью, чем спящие вместе.**

## ЛУЧШЕ СПАТЬ ВРОЗЬ

К такому выводу пришла группа шведских исследователей, в которую входили психологи, сексологи и неврологи. Все они единодушно отмечают: в подкорке после плохого сна сразу после пробуждения, увидев любимого или любимую, на впечатление от скверного сна видения накладывается первое, что видишь (в данном случае образ спящего рядом человека). Потом это лицо начинает чаще вызывать бессознательное раздражение, ведущее к все более частым крушениям семей.

Да и в чисто сексуальном плане раздельный сон предпочтительнее. Ведь для достижения интимной близости, преодолевая, пусть небольшое, расстояние, как бы приходишь в гости к объекту страсти (или, наоборот, принимаешь неожиданного, но желанного гостя). При совместном сне секс превращается в рутину. А рутина надоедает, утверждают шведские специалисты.

Владимир ГУРЬЕВ.



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

**Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей**

**Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.**

**Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99"**



Женщинам следовало бы вести себя более естественно, утверждают мужчины. Этим они облегчили бы отношения с партнером и жизнь вообще. О чем же мечтают мужчины? Какими качествами должна обладать женщина, о которой мужчина, боясь обидеть даму сердца, не всегда говорит вслух, но которые, однако же, были бы ему приятны? Вот к каким выводам пришли эксперты агентства "Пресс Экстра".

## ОКУТАЙ СЕБЯ МОЛЧАНИЕМ

### 1. Женщина не должна слишком сильно краситься!

Как гласит шуточная поговорка, раскрашенная женщина является самой лучшей оградой, потому что держит на расстоянии любого мужчину. Конечно же всем нравятся ухоженные женщины, однако мужчины не любят, если косметика напоминает боевую раскраску индейца. 42 процента мужчин просто не выносят, если приходится вытираться после каждого поцелуя. Им также не нравится, когда все вокруг пропахло духами.

### 2. Женщина не должна жаловаться, что у нее бедный гардероб!

Мне нечего надеть, часто сетуют женщины. От этих слов мужчины готовы полезть на стену. 35 процентов их молча переживают сердечный приступ, когда женщина жалуется на свой гардероб, в то время как постоянно покупает новые туалеты.

Однажды по подобному поводу жаловалась жена Джека Лондона. "Если тебе нечего надеть, окутай себя молчанием", - дал совет раздраженный

# ЛОЖЕЧКУ - ЗА МАМУ...

Ваш ребенок ничего не ест? Часами ковыряется в тарелке? Отказывается от овощей и каши? Поверьте, ваша проблема типична и является поводом для беспокойства у 50 процентов родителей.



вы плохо и мало едите, поверьте, этим самым вы создаете для своего ребенка модель поведения, которой он будет следовать всю оставшуюся жизнь. Очень важно обратить внимание и на то, какой порядок заведен в вашем доме. Возможно, вы не сколько раз в день всей семьей собираетесь за кухонным столом, а возможно, все члены

вашей семьи привыкли есть на бегу, перекусывая и перехватывая бутерброды и конфеты. И в этом случае не следует удивляться тому, что ваш ребенок плохо и нерегулярно ест.

Для формирования полезных, хороших привычек ребенку требуется порядок, контроль и родительский совет. Предложите ему выбрать в каждой большой группе продуктов (например, из овощей, хлеба, мясных и рыбных продуктов, из круп и так далее) то, что ему нравится. Попробуйте комбинировать те продукты, которые он любит, с теми, от которых отказывается и которые при этом полезны. Например, если ваш ребенок любит яйца, возможно, он не откажется, если вы приготовите их с сыром, курицей или овощами. Дети, любящие макароны, с удовольствием пообедуют спагетти с

овощным или грибным соусом. Тот, кто любит сладкое, понравятся сырники с вареньем, торт с медом или манная каша с фруктами.

При этом не следует забывать и о том, что многие дети предпочитают пять небольших приемов пищи трем серьезным трапезам. В этом нет ничего необычного. Конечно не обязательно кормить ребенка фруктами, орешками или кусочками сыра. Можно есть фрукт, кусочек сыра или бутерброд с ржаным хлебом и кусочками овощей. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что он ест не из-под палки, а когда ему хочется, и то, что ему нравится. Еда должна приносить удовольствие, а не являться дополнительной нагрузкой. Если ребенок капризничает и не ест, просто уберите со стола, но ни в коем случае не потакайте его капризам и не кормите его позже картофельными чипсами и шоколадками, из-за которых он отказался от ужина или завтрака. Важно, чтобы ребенок понимал: проголодавшись, он будет есть то, что ему приготовила мать, и что капризы на это правило не действуют.

И главное, включите в семейное меню больше здоровой пищи (которая вопреки общественному мнению совершенно нетождественна дорогой пище): больше овощей, молочных продуктов, ржаного хлеба, яиц, рыбы.

Желательно не давать детям искусственные стимуляторы аппетита, так как они не самым лучшим образом влияют на детский организм. Лучше давать травяные настои и отвары из трав, способствующие пищеварению и улучшающие аппетит: из мяты, одуванчика, тысячелистника, дягиля и других.

Людмила СТУПАКОВА,  
врач-педиатр.

## И НЕ ХОЧЕТСЯ, И НЕ МОЖЕТСЯ

Еще до свадьбы мне говорили, что у многих женщин оргазм пробуждается только после родов, и, может быть, придется подождать. Но у меня все наоборот: оргазм я стала испытывать через месяц, а вот после родов он исчез. Мне всего 22 года, мужу 24, а мне и не хочется, и не получается. Но сколько же можно ссылаться на усталость или головную боль? Боюсь, такая я мужу не буду нужна.

Ольга. г. Арзамас.





Им также не нравится, когда все вокруг пропахло духами.

## 2. Женщина не должна жаловаться, что у нее бедный гардероб!

Мне почему-то надоть, часто сетуют женщины. От этих слов мужчины готовы поминуть на одну. 35 процентов их молча переживают сердечный приступ, слыша, как женщина жалуется на свой гардероб, в то время как постоянно покупает новые туалеты.

Однажды по подобному поводу жаловалась жена Джека Лондона. "Если тебе нечего надеть, окутай себя молчанием", - дал совет раздраженный супруг.

## 3. Женщина не должна относиться к мужчине, как к своей игрушке!

Мужчины думают только об одном, говорят женщины. Для обольщения всегда должны быть двое, отвечают представители сильного пола. В этой связи сексологи сделали удивительные наблюдения. По их мнению, часть женщин, живущих в цивилизованных странах, не меньше мужчин проявляют интерес к сексу: пользуются секс-телефонами, в туристических поездках часто выступают инициаторами сексуальных знакомств с молодыми мужчинами. А между тем для 70 процентов мужчин важно, чтобы секс сочетался с чувствами.

## 4. Женщина не должна постоянно говорить о том, что ей нужно похудеть!

Не следует после каждого куса вспоминать о диете и вставать на весы. Ведь мы же знаем, говорят мужчины, что 99 процентов женщин любят поесть. Почему же они хотят убедить нас, что подсчитывают каждую калорию?

Между прочим, мужчинам нравятся жизнерадостные женщины, и не беда, если они имеют пару лишних килограммов.

## 5. Женщина не должна поднимать шума из-за пустяков!

Многие женщины любят делать из мухи слона и преувеличивают проблему, чтобы сделать по-своему. Однако хорошие партнерские отношения основаны на взаимности, и в них нет места для истерики.

Разумеется, как и во многом другом, это относится к обоим партнерам.

зически не в состоянии съесть столько, сколько вы требуете.

Очень часто дети перенимают продовольственные и кулинарные привычки своих родителей, им нравятся те же продукты, те же блюда, те же напитки. Если

отказывается и которые при этом полезны. Например, если ваш ребенок отказывается от овощей, попробуйте их с сыром, курицей или опятами. Дети, любящие макароны с удовольствием пообедают сальмой и

или тушеные тыквы, изюм, одуванчики, морковь, лук, чеснок, базилик и других

Людмила СТУПАКОВА,  
врач-педиатр.

# И НЕ ХОЧЕТСЯ, И НЕ МОЖЕТСЯ

Еще до свадьбы мне говорили, что у многих женщин оргазм пробуждается только после родов, и, может быть, придется подождать. Но у меня все наоборот: оргазм я испытывала через месяц, а вот после родов он исчез. Мне всего 22 года, мужу... а мне и не хочется, и не получается. Но сколько же можно ссылаться на усталость или головную боль? Боюсь, такая я мужу не буду нужна.

Ольга, г. Арзамас.

Действительно у многих женщин после родов снижается сексуальность, а порой исчезает оргазм. Причины этого могут быть самые различные. Вы напрасно с самоиронией говорите об усталости и головной боли. На самом деле считается, что именно физическая усталость от послеродовых нагрузок стоит на первом месте в снижении сексуальности. Особенно если речь идет о первых родах, а тем более если нет помощи бабушек и дедушек. Здесь переплетаются и чисто бытовые нагрузки - уход, стирка, готовка, бессонные ночи, и психологические - тревога за малыша, сомнения в правильности ухода и кормления, переживания за свой имидж (и возможно, карьеру) и за мужа.

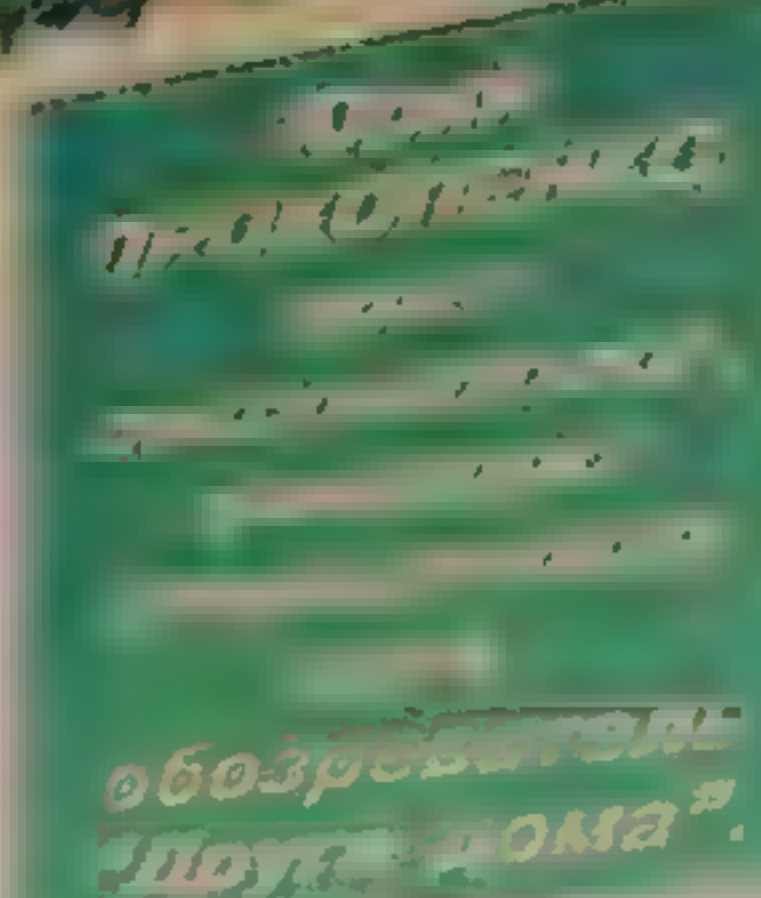
Не секрет, что порой после родов молодая мама превращается в настоящую домашнюю машину: прибрать, постирать, погулять, сходить на молочную кухню, в поликлинику, вставать по ночам, готовить каждому отдельно и при этом постараться хорошо выглядеть. В ежедневной суете становится не до секса. И желания особого нет, и времени жалко - уж лучше поспать.

Нередко у женщин развивается так называемая послеродовая депрессия, которая бывает выражена так, что требует вмешательства медицины, а иногда протекает более легко, не привлекая внимания врачей, но вызывая недовольство мужа и других домашних: ничего делать не хочет, все бы ей лежать, плачет, взрывается по пустякам и так далее. Ну-ка, возьми себя в руки, соберись силами, ты же жена и мать! Она рада бы взять, но ни сил, ни желания не оставляет на это депрессия, с которой не справляются домашними методами. Вот и сердится муж, недосмотрен ребенок, а женщина болезненно-безразлично наблюдает за домашней разрухой.

Наконец, у кого-то заботы о малыше приобретают повышенное значение, заслоняют весь белый свет. Заботы о муже и доме отступают на задний план, становятся такими мелкими и ненужными... Какой тут секс, если рядом беспомощный родной комочек, требующий ежесекундного ухода и ласки. Доходит до того, что муж предпочитает мастурбировать, чтобы только не преодолевать нежелание жены и не тратить силы и нервы на то, чтобы в очередной раз попытаться и не добиться того, что раньше было столь легко достижимо.

Продолжение такой ситуации бывает двух видов. В первом случае по мере роста малыша, уменьшения нагрузок и постепенной адаптации к новому ритму жизни влечение женщины день за днем возрастает и в конце концов приходит в норму, а то и превосходит ранее имевший уровень. Все нормализуется, оставаясь только память о том, что бывает не до удовольствий, когда забот полон рот. Другой вариант заканчивается не так хорошо. Не дождавшись восстановления сексуальности, муж начинает предъявлять претензии, жена нервничает, у нее развивается невроз ожидания неудачи, а потому восстановление прежних ощущений может задержаться надолго и стать предметом обсуждения с врачом. Точно такое же развитие событий происходит при так называемом синдроме менеджера, когда человек (чаще мужчина), отдавая себя делам и заботам, просто перестает обращать внимание на секс.

Однако если при этом состоянии врачи рекомендуют отдохнуть, снизить нагрузки, регулярно и полностью отвлекаться от них, то давать такие же рекомендации молодой маме считается странным: а кто будет дом вести?! И тем не менее поскольку причины расстройства одинаковы, то и выход надо искать в



подобной тактике: освободить женщину от части забот, организовать хозяйственную так, чтобы она могла время от времени принадлежать только самой себе, отдыхать и отвлекаться от бытовых хлопот. Это порой бывает достаточно затруднительно, но игра стоит свеч: жена быстрее придет в себя, с новыми силами станет отдавать себя и жизни вообще, и половой жизни в частности.

Кроме того, учитывая, что снижение жизненных сил у женщины может быть проявлением депрессивной реакции, не постесняйтесь проконсультироваться у врача, который порой назначением одного-двух лекарств может в течение 2 недель добиться того, на что самой женщине понадобится несколько месяцев.

А главное - понимание и забота со стороны мужа. Беременность и роды сами по себе достаточно нелегкое телесное и психическое испытание, особенно если они протекали не самым лучшим образом. Усиленная нагрузка после родов никак не пойдет на пользу женщине, ее интересу к мужу и сексу. Разгрузите ее, дайте прийти в себя, найдите такой

подход к интимным отношениям, который не потребует от женщины больших затрат энергии и времени.

СЕКРЕТ  
ДЛЯ ДВОИХ



# ПРОСНИСЬ, КРАСАВИЦА, ВСТАВАЙ!

## И начинай делать зарядку для ленивых

Иметь хорошую фигуру хотят все, а делать ее - почти никто. Небольшой комплекс упражнений, к которым можно приступить прямо лежа в кровати, не вставая, предлагаю самым ленивым. Вам осталось только найти в себе мужество, открыв глазки, откинуть в сторону одеяло и усилием воли сбросить на пол подушку.



Боль в левом подреберье, ноющая, опоясывающая, пришла неожиданно - после выпитого на ужин стакана молока. С чего бы это?

- Возможно, это первый сигнал о панкреатите - нарушении работы поджелудочной железы, "фабрики" пищеварительного сока и инсулина, - говорит Римма ГОЛИКОВА, заведующая терапевтическим отделением Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова.

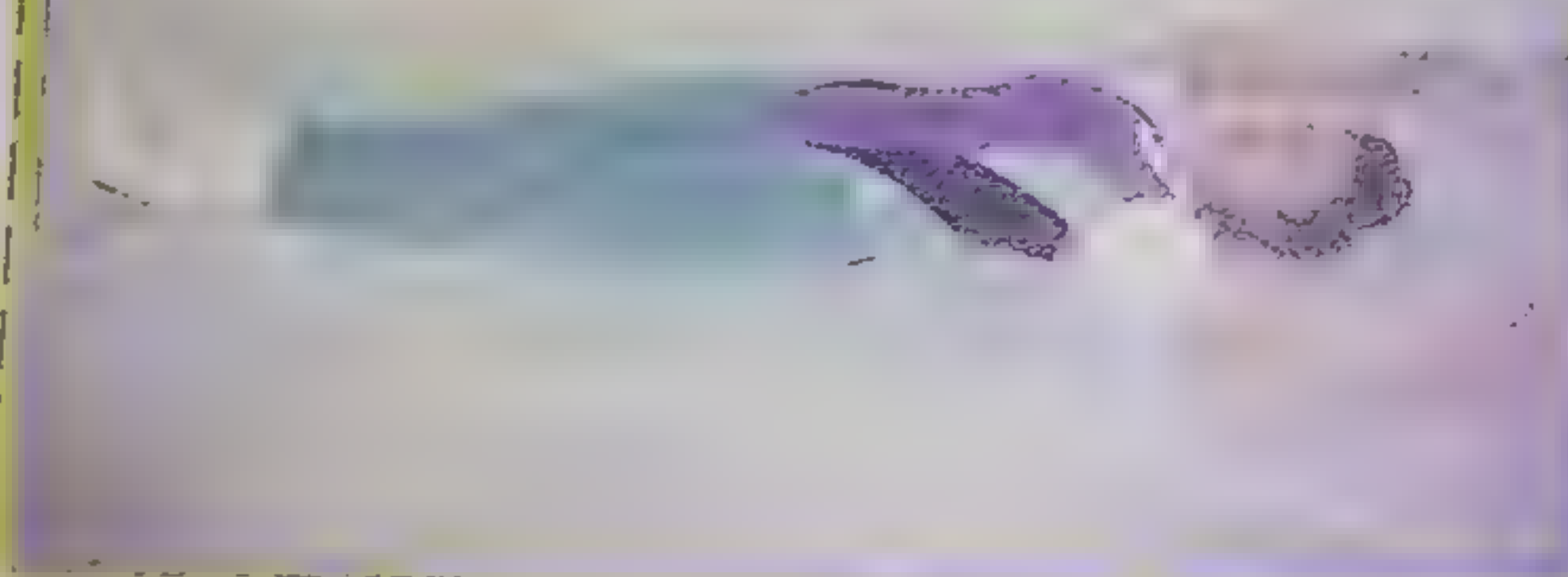
- Какие причины вызывают воспаление поджелудочной железы?

- Основные из них - это заболевания желчного пузыря, желчевыводящих каналов и желудка (язва, эрозивный гастрит). Но самый разрушительный удар наносит этому важному органу алкоголь.

Воспаленная поджелудочная железа не вырабатывает достаточного количества ферментов для расщепления, измельчения не только молочной пищи, но и продуктов, содержащих клетчатку, например капусты, углеводы - в выпечке, сладостях, алкоголе. Отсюда вздутие живота, отрыжка, болезненные ощущения в кишечнике: жесткая пища его раздражает.

Острый приступ панкреатита вызывает резкую сильную боль, многократную рвоту, не приносящую облегчения,

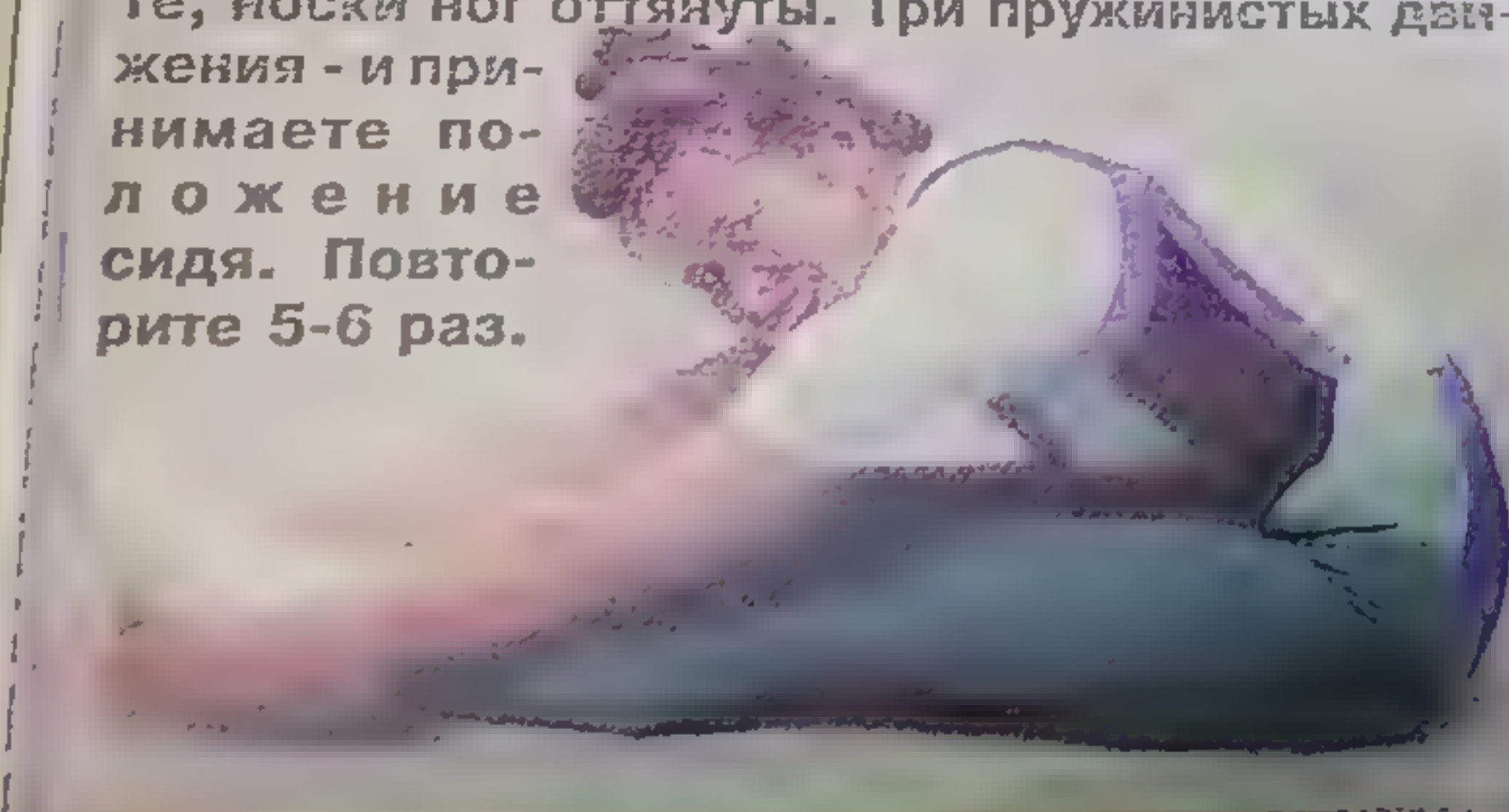
**Упражнение 1.** Лежите спокойно и ровно. Глаза можно не открывать. Соедините ноги вместе. Руки согнуты в локтях. Дыхание ровное. Вытяните носки ног, напрягая мышцы.



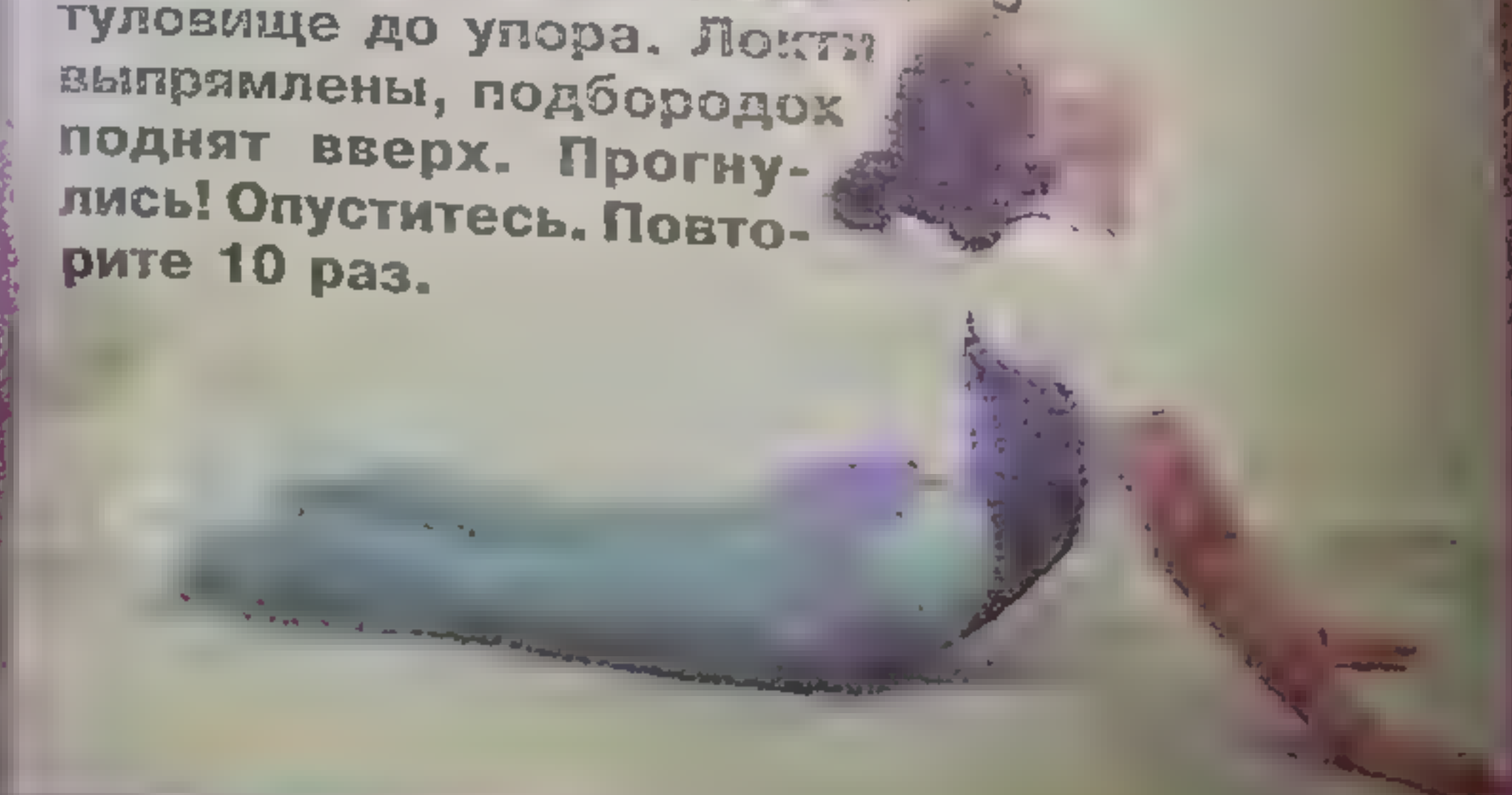
Не поднимая правую ногу, левую согните в колене и прижмите руками к груди. С еще большим усилием тяните носки обеих ног. Руки напряжены. Повторите 5-6 раз, потом поменяйте положение ног.



**Упражнение 2.** Сидя на кровати, соедините ноги вместе. Начните наклоны вперед, стараясь ухватить себя за пятки. Колени не сгибайте, носки ног оттянуты. Три пружинистых движения - и принимаете положение сидя. Повторите 5-6 раз.



**Упражнение 3.** Перевернитесь на живот. Ноги на ширине плеч, носки оттянуты. При помощи рук поднимите туловище до упора. Локти выпрямлены, подбородок поднят вверх. Прогнулись! Опуститесь. Повторите 10 раз.



**Упражнение 4.** Пора вставать! Вам потребуется что-нибудь устойчивое, типа деревянного стула. Сядьте на пол, ноги вместе, носки вытянуты, руками держитесь за сиденье стула. Крепко держась руками, начинайте медленно отрываться от пола, касаясь его только пятками,

носки вытянуты. Без пауз медленно поднимайтесь и опускайтесь, на полу не сидите. Повторите 5-10 раз по мере сил. После зарядки сделайте несколько круговых движений руками в стороны-вверх и пружинистых приседаний, а закончите бегом на месте и ходьбой.

# ЖИРНОГО, ЖАРЕНОГО

... сахара в крови, падение артериального давления. В этом случае требуется госпитализация. До приезда врача можно выпить сосудорасширяющее лекарство, но-шпу, спазмолитик, чтобы уменьшить болевую реакцию.



# ЖАРЕННОГО

повышение сахара в крови, падение артериального давления. В этом случае необходима срочная госпитализация. До прихода врача можно выпить сосудорасширяющие лекарства - нитроглицерин. Нельзя принимать болеутоляющие препараты - аналгин, седальгин, так как они, сняв на время боль, могут смазать общую картину заболевания, что не позволит врачу правильно поставить диагноз.

**- Чем снимаются острые приступы панкреатита?**

- Обязательно в больнице - голодом на живот и голодом в течение пяти дней. Больному разрешается выпить немного минеральной воды. Когда острая боль снята, назначаются по назначению врача препараты - ферменты, панкреатин.

Панкреатит - серьезное заболевание, и об этом не следует забывать.

**- Как нужно себя вести, чтобы избежать обострений?**

- Прежде всего не есть продукты, после которых в желудке и кишечнике возникает ощущение дискомфорта - тяжести, вздутия. Отказаться от жирной жареной, очень острой пищи, исключить алкоголь, особенно крепкие спиртные напитки - коньяк, водку, наливку, настой.

Конечно, в период обострения необходимо соблюдать строгую диету. После того, как острая боль стихнет, можно выпить один из ферментных препаратов - панкреатин, панкреозим, фестал. Если же обострение произошло в период без обострения, то не следует есть жирное, острое, жареное, копченое, соевое, не употреблять алкоголь, особенно крепкие спиртные напитки.

Беседа с врачом Евгением ПЕЧОВА

**Упражнение 4. Пора вставать!** Вам потребуется что-нибудь устойчивое, типа деревянного стула. Сядьте на пол, ноги вместе, носки вытянуты, руками держитесь за сиденье стула, крепко держась руками, начинайте медленно отрываться от пола, касаясь его только пятками,

носки вытянуты. Без пауз медленно поднимайтесь и опускайтесь, на полу не сидите. Повторите 5-10 раз по мере сил. После зарядки сделайте рывки-вверх и пружинистых приседаний, а закончите бегом на месте и ходьбой.



Татьяна ЧИЛИК, инструктор краснодарского женского спортклуба "Шарм".

## АРОМАТНЫЕ ПОТЫ

Знаете ли вы, что создаваемое парфюмерами духи должны издавать тот или иной запах, но один и тот же запах, который сменяет друг друга, может нанести вред на кожу?

Важно отметить, что парфюмерия создается не только для того, чтобы она пахла, но и для того, чтобы она пахла 10-20 минут и дольше. Это зависит от того, какой запах вы хотите получить. Если вы хотите, чтобы запах был стойким, то вам нужно использовать духи, которые пахнут 20-30 минут. И тогда вы сможете почувствовать запах, который вы хотите.

Однако, если вы хотите, чтобы запах был стойким, то вам нужно использовать духи, которые пахнут 20-30 минут. И тогда вы сможете почувствовать запах, который вы хотите. Это зависит от того, какой запах вы хотите получить. Если вы хотите, чтобы запах был стойким, то вам нужно использовать духи, которые пахнут 20-30 минут. И тогда вы сможете почувствовать запах, который вы хотите.

Знаете ли вы, что создаваемое парфюмерами духи должны издавать тот или иной запах, но один и тот же запах, который сменяет друг друга, может нанести вред на кожу?

Важно отметить, что парфюмерия создается не только для того, чтобы она пахла, но и для того, чтобы она пахла 10-20 минут и дольше. Это зависит от того, какой запах вы хотите получить. Если вы хотите, чтобы запах был стойким, то вам нужно использовать духи, которые пахнут 20-30 минут. И тогда вы сможете почувствовать запах, который вы хотите.

в правильности сделанного выбора.

Чтобы аромат проявился полнее и сильнее, духи надо наносить на пульсирующие точки, где кожа наиболее чувствительна на поверхности сосудов теплее. Это внутренняя сторона запястий, локтевые и коленные сгибы, за ушами, на задней поверхности шеи, в ямочке под подбородком и между молочными железами. Если вы воспользуетесь духами сразу после душа или ванны, когда кожа не успела остыть, аромат будет более сильным и стойким. В солнечный день не наносите духи на открытые участки тела. В состав некоторых духов могут входить компоненты, которые под воздействием солнечных лучей оставляют на коже темные пятна.

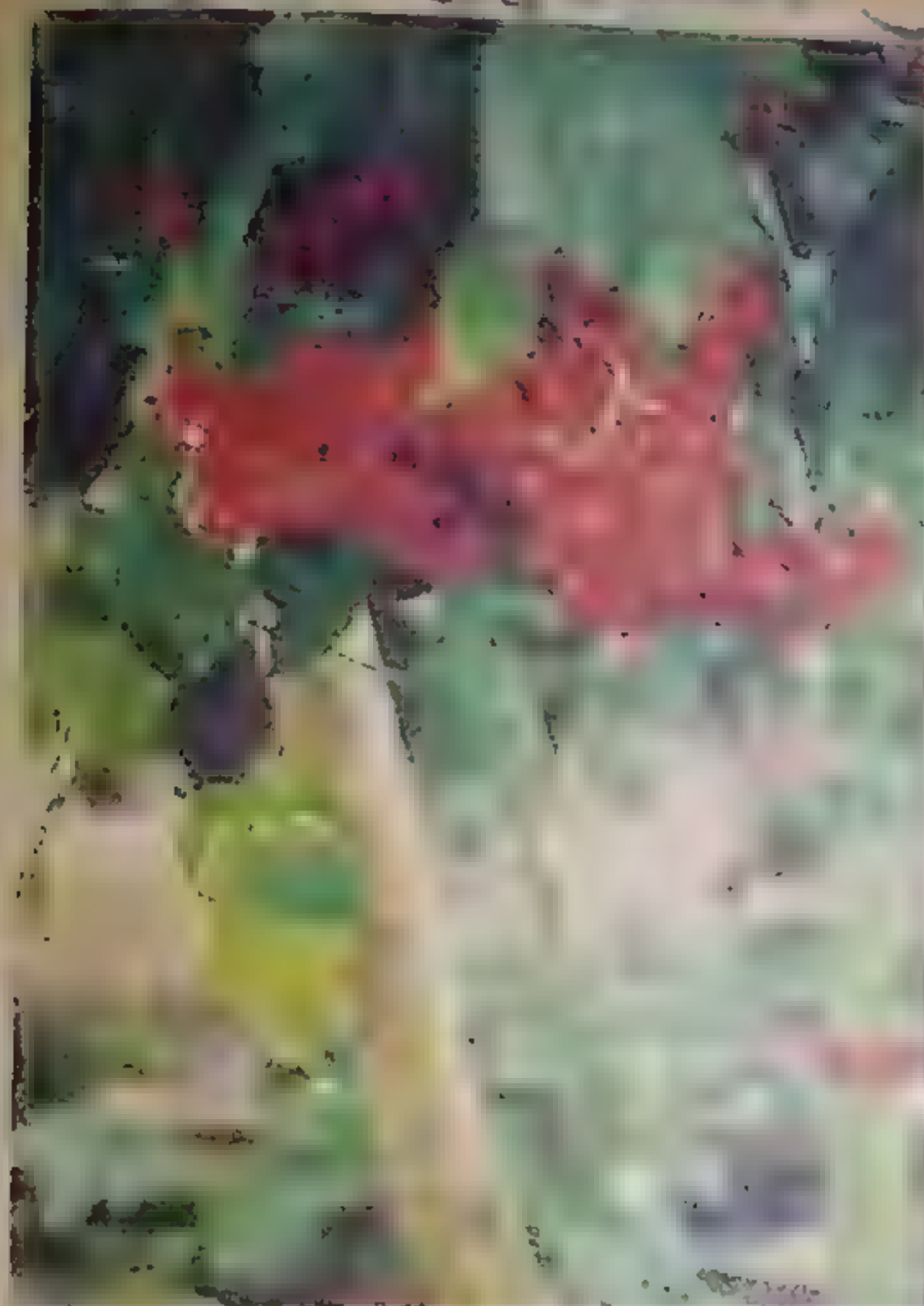
И наконец, чтобы сохранить духи, держите их плотно закрытыми в темном прохладном месте. И не надо стараться растянуть их на годы. Они потеряют свой истинный аромат и уже не зазвучат прекрасной сонатой.

Татьяна АЛЕШИНА, косметолог.

**Владимир ГУРЬЕВ.**

Многие из нас, живя в современном мире, часто забываем о том, что такое здоровье. Мы забываем, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние души. Мы забываем, что здоровье - это не только физическое, но и психическое. Мы забываем, что здоровье - это не только тело, но и душа. Мы забываем, что здоровье - это не только жизнь, но и любовь. Мы забываем, что здоровье - это не только богатство, но и доброта. Мы забываем, что здоровье - это не только сила, но и слабость. Мы забываем, что здоровье - это не только красота, но и уродство. Мы забываем, что здоровье - это не только молодость, но и старость. Мы забываем, что здоровье - это не только жизнь, но и смерть. Мы забываем, что здоровье - это не только тело, но и душа. Мы забываем, что здоровье - это не только физическое, но и психическое. Мы забываем, что здоровье - это не только богатство, но и доброта. Мы забываем, что здоровье - это не только сила, но и слабость. Мы забываем, что здоровье - это не только красота, но и уродство. Мы забываем, что здоровье - это не только молодость, но и старость. Мы забываем, что здоровье - это не только жизнь, но и смерть.





## КАЛИНКА - ЭТО ВАМ НЕ МАЛИНКА

Не столько по вкусу (есть любители обеих ягод), сколько по пользе для здоровья. Настой из сушеных цветков этого растения очень хорошо помогает от золотухи и аллергической сыпи у детей, а взрослых может избавить и от более серьезных аллергических проявлений.

Настой готовят, как чай, пьют его и делают из него компрессы. Кстати говоря, долгое время медики считали, что сильные лекарственные свойства имеет только американская калина. Она и продавалась в апте-

ках. Но исследования показали, что наша калинка ничуть не хуже. А народные знахари в этом никогда и не сомневались.

## ШАР ДЛЯ ХРАПУНА

Говорят, что храп - это шум более громкий, чем грохот отбойного молотка. И когда судьба сводит вас вместе с храпуном в одном купе или, чего доброго, вообще в одной постели, спасения от этого нет. Но только на первый взгляд. Можно, конечно, пытаться подвязывать челюсть (что небезопасно) или постоянно расталкивать храпящего (что мучительно).

Гораздо проще применить старый походный способ: к спине храпуна прикрепляется шарик от пинг-понга или



другой небольшой и неострый предмет. Вреда человеку он не причинит, зато, когда он попытается во сне лечь на спину, шарик будет мешать и заставит спящего перевернуться на бок. А на боку почти что никто не храпит.

Этим способом вы не только обеспечите себе спокойный сон, но, возможно, спасете партнера от смерти - ведь, по статистике, у храпунов нередко случается остановка дыхания.

## ЧТО КАРОТИН, ЧТО НИКОТИН

Смех смехом, а зайцы оказались потомственными наркоманами. Оказывается, не просто так ушастые грызут морковь на приусадебных участках. Содержащийся в оранжевом овоще каротин при употреблении в больших количествах вызывает та-

кое же стойкое привыкание, как никотин.

Рассказываю об этом не для зайцев, а для людей, которые прирастились к морковной диете. Ешьте овощ в меру - уже зафиксировано немало случаев, в том числе и в России, когда переизбыток моркови в рационе приводил к самым настоящим отравлениям.

## СИРОП ИЛИ ЛЕДЕНЦЫ?

Такой выбор обычно стоит перед пришедшим в аптеку человеком, сражающимся со своим кашлем. В помощь ему - совет: если кашель сухой, берите сироп. Если появилась мокрота, наоборот, он может навредить. В этом случае сосите антисептические леденцы.

Евгений ГУРЕВИЧ, врач.

# ЕСЛИ ЛИЦО, КАК ПОДУШКА...

## Как бороться с отеками

Увы, отеки - бич многих людей. Всемирно известная актриса Джейн Фонда развонила на всю Америку изобретенный ею нехитрый способ "лечения" отеков. Нужно всего-то не выбрасывать одноразовые пакетики с чаем, а после заваривания прикладывать их к глазам. Но если бы проблема решалась так быстро и просто... Вот что думает об этом кандидат медицинских наук уролог Элеонора Иоганновна ШАПИРО.

- Отеки, или скопление жидкости в межтканевых и межсудистых пространствах (в старину эту напасть называли "водянка"), не являются самостоятельным заболеванием. Они всегда лишь симптомы того или иного недуга, при котором происходит дисбаланс водно-солевого обмена.

Механизм образования отеков сложен и при различных заболеваниях свой, но все же существует общий механизм, приводящий к избыточному содержанию ионов натрия в клетках и тканях организма и накоплению в них излишней жидкости. Начальные стадии заболевания почек всегда сопровождаются отеками, в основном на лице и нижних конечностях. Часто наблюда-

ют, а врач-косметолог. Но, повторяю, сначала надо расставить все точки над "i". Ибо лечение отеков - это всегда лечение основного заболевания. Безусловно, прежде всего это относится к больным диабетом, осложненным заболеванием почек. Сам сахарный диабет отеков не вызывает, однако поражение почек, спровоцированное диабетом, вполне может их "организовать".

Возможно ли как-то повлиять на отеки самостоятельно? В том случае, если вы правильно лечите основное заболевание, - да.

Лечение отеков заключается в выведении натрия и лишней жидкости из организма. Существует масса проверенных веками, отлично зарекомендовавших

Вопреки расхожему мнению о том, что можно пить только три чашки чая в день, количество выпиваемой жидкости не должно строго регламентироваться. Оно зависит от соотношения выпитой и выделенной жидкости в течение суток и действенности принимаемого диуретика. Интересный факт: за скоплением жидкости в организме можно наблюдать путем ежедневного взвешивания. Даже незначительное увеличение веса, появление отеков в области лодыжек и на передней поверхности голени требует либо смены, либо увеличения дозы принимаемого диуретика.

Количество жиров в рационе тоже должно быть ограничено. Предпочтительны ненасыщенные жиры - подсолнечное и куку-

Умывание лица - достаточно важная часть ухода за кожей. Конечно, оно не сможет кардинально изменить вашу внешность. Однако с его помощью можно сделать кожу нежной, мягкой, бархатистой, увлажнить ее, замедлить процесс старения. Косметолог Ирина ТОМИНА дает несколько советов, как и чем умываться. Большинство из них основано на старинных французских и русских рецептах красоты.

# ЖЛЕБ ВМЕСТО МЯС



простой. Вспомните  
**Иоганновна ШАПНРО.**

- Отеки, или скопление жидкости в межтканевых и межсудистых пространствах (в старину эту напасть называли "водянка"), не являются самостоятельным заболеванием. Они всегда лишь симптомы того или иного недуга, при котором происходит дисбаланс водно-солевого обмена.

Механизм образования отеков сложен и при различных заболеваниях свой, но все же есть некий общий знаменатель нарушений, приводящий к избыточному содержанию ионов натрия в клетках и тканях организма и накоплению в них излишней жидкости. Начальные стадии заболевания почек всегда сопровождаются отеками, в основном на лице и нижних конечностях. Часто наблюдается такая ситуация: с утра суем ногу в башмак. Что за черт - вчера был впору, а сегодня мал! Такие же отеки наблюдаются и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Поэтому в любом случае при их появлении визит к врачу лучше не откладывать.

Существуют также отеки, наблюдающиеся при длительном голодании или при заболеваниях, связанных с затрудненным приемом и усвоением пищи. Весьма распространены отеки у беременных, причины которых могут быть различными. На особом счету так называемые ангионевротические отеки (отек Квинке), вызванные аллергией к тем или иным продуктам. Не раз, наверное, приходилось встречать весной во время цветения трав и деревьев людей с опухшими лицами - этим беднягам не позавидуешь. Локальные отеки в области одной из конечностей возможны при нарушении кровообращения и лимфообращения в ногах в результате варикозного расширения вен, тромбоза. Как видите, природа отеков весьма разнообразна...

Часто к врачам обращаются женщины (как правило, старше сорока), которые жалуются на отеки нижних век. Эта небольшая "деталь" буквально уродует лицо. И если при обследовании у пациентки никакой патологии не выявили, то можно говорить о повышенной всасываемости жидкости и рыхлости потерявших упругость тканей. И вот тогда нужен действительно уже не уро-

лог, а врач-косметолог. Но, повторяю, сначала надо расставить все точки над "i". Ибо лечение отеков - это всегда лечение основного заболевания. Безусловно, прежде всего это относится к больным диабетом, осложненным заболеванием почек. Сам сахарный диабет отеков не вызывает, однако поражение почек, спровоцированное диабетом, вполне может их "организовать".

Возможно ли как-то повлиять на отеки самостоятельно? В том случае, если вы правильно лечите основное заболевание, - да.

Лечение отеков заключается в выведении натрия и лишней жидкости из организма. Существует масса проверенных веками, отлично зарекомендовавших себя средств. Например, этими свойствами обладают препараты диуретики, количество которых на фармацевтическом рынке постоянно пополняется. Весь мир гонит отеки, ведь быть отеком нездорово и неэстетично! Но здесь я снова вынуждена охладить пыл. Дело в том, что любой из диуретиков, выводя из организма жидкость и ионы натрия, устраняет при этом и калий, так необходимый для сердечной мышцы. Поэтому бесконтрольное их применение может привести к непоправимым последствиям, вплоть до инфаркта миокарда. Только опытный врач может подобрать соответствующий вашему организму диуретик и сопутствующие препараты, обогащающие организм калием.

Очень неплохие результаты дает специальная диета, построенная на уменьшении приема натрия и увеличении дозы калия в рационе. При наличии отеков рекомендуют ограничить прием поваренной соли до трех граммов в день (в некоторых случаях еще меньше, вплоть до полного исключения). В продаже появились диетические соли, способные полностью вытеснить из рациона обычную поваренную соль без всякого ущерба для вкусовых ощущений. Но порой достаточно просто перестать баловать себя селедкой, мариладами и поедать банками соленые огурцы. При этом нужно построить свой каждодневный рацион на продуктах, в избытке содержащих калий. Это прежде всего картофель, капуста, свекла, курага, чернослив.

Вопреки расхожему мнению о том, что можно пить только три чашки чая в день, количество выпиваемой жидкости не должно строго регламентироваться. Оно зависит от соотношения выпитой и выделенной жидкости в течение суток и действенности принимаемого диуретика. Интересный факт: за скоплением жидкости в организме можно наблюдать путем ежедневного взвешивания. Даже незначительное увеличение веса, появление отеков в области лодыжек и на передней поверхности голени требует либо смены, либо увеличения дозы принимаемого диуретика.

Количество жиров в рационе тоже должно быть ограничено. Предпочтительны ненасыщенные жиры - подсолнечное и кукурузное масло, но не оливковое! Исключаются жирные сорта мяса, при этом мясо и рыба употребляются только в отварном виде. Овощи и фрукты подбираются соответственно основному заболеванию (в частности, не должны вызывать аллергии), но присутствие их в рационе так же, как и свежеприготовленных соков, обязательно.

Усилить действие диуретиков (или даже заменить их) можно приемом мочегонных трав. У народной медицины богатый опыт по этой части. Хорошо зарекомендовали себя лист толокнянки, полевой хвощ, лист брусники, кукурузные рыльца, корень, семя и зеленые побеги петрушки кудрявой, ягоды можжевельника и шиповник. Но опять же есть одно "но". Непрерывное употребление этих душистых трав тоже небезобидно, ибо, обладая диуретическим (мочегонным) эффектом, они в то же время вымывают из организма необходимые для его жизнедеятельности соли. Так что после 1-1,5 месяцев приема этих трав дайте себе 1-2 недели отдыха. Если вы принимаете их неделю, следует сделать перерыв в один день, после чего возобновить прием. При этом, как и при диуретиках, не забывайте принимать калийсодержащие препараты и пищу, богатую калием и витаминами. Кстати, очень богаты калием всеми нами любимые бананы. Помните только о том, что по калорийности они равняются картошке. Так что "банановый рай" и осинная талия несовместимы...

**Записала Елена РУЛЕВА.**

нами. Оказывается, не просто так ушастые грызут морковь на приусадебных участках. Содержащийся в оранжевом овоще каротин при употреблении в больших количествах вызывает та-

наоборот, он может навредить. В этом случае сосите антисептические леденцы.

**Евгений ГУРЕВИЧ,**  
врач.

**Умывание лица - достаточно важная часть ухода за кожей. Конечно, оно не сможет кардинально изменить вашу внешность. Однако с его помощью можно сделать кожу нежной, мягкой, бархатистой, увлажнить ее, замедлить процесс старения. Косметолог Ирина ТОМИНА дает несколько советов, как и чем умываться. Большинство из них основано на старинных французских и русских рецептах красоты.**

## ЖЛЕЕ ВМЕСТО МЫЛА

- Умываться надо только кипяченой водой, при возможности дождевой.

- При шероховатой сухой коже лицо и шею следует 2-3 раза в неделю мыть коркой белого хлеба, предварительно размоченной в кипяченой холодной воде. Хорошо в таких случаях помогает и умывание свежим рисовым несоленым отваром.

- В XIX веке советовали для очищения кожи вместо умывания с мылом чистить кожу каким-либо жиром, например перетопленным свиным. Для этого надо взять ватный шарик, намочить его жиром и этим шариком вытирать кожу, удаляя пыль и грязь. Движения должны быть направлены снизу вверх. Как только шарик загрязнится, надо его заменить на свежий. Обычно приходится менять ватный тампон 5-6 раз.

- Для мягкости и чистоты кожи полезно умываться водой, в которой варились рожь, овес или миндальные отруби.

- Чтобы цвет лица стал ярче, свежее, а кожа гладкой, полезно 2-3 раза в неделю умываться прохладной кипяченой водой, в которую добавлен нашатырный спирт (3-4 капли на стакан воды).

- Для мягкости кожи и придания бархатистости мойтесь один раз в неделю яичным желтком или горстью крупы "Геркулес", предварительно замоченной в крутом кипятке. Такое "мыло" может храниться в холодильнике 2-3 дня.

- Хорошо умываться раз в неделю соленой водой (чайная

ложка на стакан воды). Это тонизирует кожу, делает ее бархатистой и замедляет процесс старения.

- Умывание отваром тысячелистника делает кожу гладкой и матовой. Эффект будет больше, если после умывания кожу не вытирать полотенцем.

- Бодрящее умывание. Сначала умойте лицо и шею очень горячей водой, затем очень холодной. Повторите несколько раз. Последний раз следует умываться холодной водой. Такая процедура тонизирует кожу, улучшает кровообращение, а цвет лица становится заметно лучше.

- Чтобы освежить сохнущую кожу, мойте ее горячей водой.

- Для того чтобы сократить обвисшую кожу, рекомендует-ся часто смачивать проблемные места холодной водой.

- Если вы хотите иметь "загорелую" кожу, умывайтесь настоем чая. После умывания не вытирайтесь полотенцем - дайте отвару впитаться в кожу. И не забудьте, что шея тоже должна быть "загорелая".

**Записала  
Елизавета ЧЕРНЫШЕВА.**







Отношение к парикам и шиньонам во все времена было неоднозначным. Целый ряд источников свидетельствует о том, что "вторые волосы" открыли для себя еще в Древнем Египте женщины высших сословий, которые с их помощью делали на голове башнеобразные сооружения. В Европу мода на парики и техника их изготовления при-

шли из Азии около тысячи лет назад. Иногда парики действительно служили "протезами" - в тех случаях, когда природа поскупилась на естественный материал. Однако в XVII-XVIII веках парики прочно завоевали рынок и стали неотъемлемой частью облика преуспевающего человека.

## ЛИШНИЙ ЛОКОН ВАМ НЕ ПОМЕШАЕТ



Потом парики исчезли с авансцены, однако ненадолго. В шестидесятые годы нашего столетия парики и шиньоны снова стали частью моды.

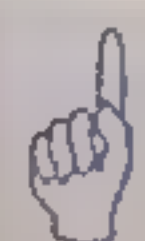
Что греха таить - что удобно, то удобно. Женщины получили возможность за-

будет оказывать на волосы и кожу головы вредного воздействия. К тому же, если парик носить ежедневно в течение 8-9 часов, он быстро изнашивается.

Парик следует систематически стирать - один раз в 3-4 недели с высокока-

# НЕОБХОДИМО И ДОСТАТОЧНО

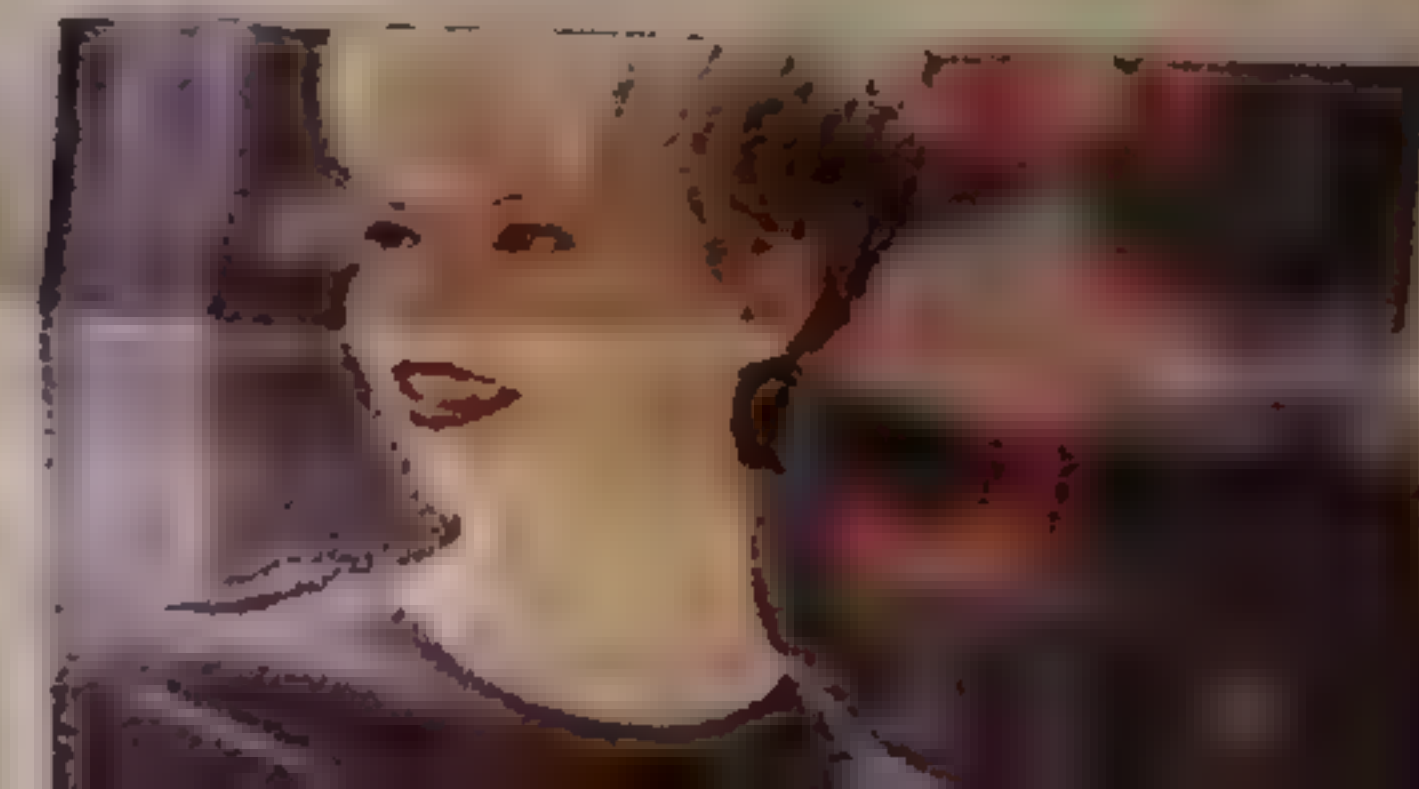
Для того чтобы этой зимой выглядеть модно и эффектно, совсем не нужно забивать шкаф одеждой. Французские модельеры предлагают несколько тщательно отобранных вещей, соответствующих последним веяниям моды, которые сделают ваш костюм эффектным и современным. Правильный силуэт и хорошо подобранные аксессуары - вот что вам нужно для того, чтобы обновить гардероб и отлично выглядеть. Итак, в этом сезоне желательно обзавестись:



Шерстяной с добавлением нейлона водолазкой.



Бархатными или велюровыми брюками и рубашкой.







Потом парики исчезли с авансцены, однако ненадолго. В шестидесятые годы нашего столетия парики и шиньоны снова стали частью моды.

Что греха таить - что удобно, то удобно. Женщины получили возможность зимой ходить без шапки, уже не говоря о том, что прическу можно было снять на ночь, а утром снова поместить на голову - причем совершенно неповрежденной.

В последний год индустрия париков и шиньонов сделала новый шаг. Искусственные локоны почти не отличить от натуральных - по блеску и фактуре они даже превосходят их. Модельеры и стилисты не видят ничего зазорного в том, чтобы прибавить к прическе лишнюю прядь. При этом они утверждают, что это даже не стоит скрывать! Искусственные пряди - не пломбы и не протезы. Это - украшение, очень деликатное и нужное.

Как и в любой другой отрасли моды, здесь есть свои законы. Например, не светлее или темнее ваших натуральных волос - это совершенно не испортит общей картины, напротив, придаст прическе глубины, спонтанность и естественность. Если вы решительно не хотите, чтобы "обман" был раскрыт, добавьте к искусственной пряди заколку, бант или еще какую-нибудь декоративную финтифлюшку - это отвлечет внимание. Но в целом бояться обнародовать факт присутствия на вашей голове чужих составляющих абсолютно не стоит.

С париками сложнее. Никогда не покупайте первый попавшийся, благо сейчас выбор очень велик. Потратьте несколько дней, обойдите магазины и рынки ради того, чтобы перемерить все, что имеется в наличии. При этом учитывайте не только цвет ваших глаз, овал лица и традиционный макияж, но и тот факт, что, возможно, с приобретением парика вам придется срочно менять цветовую гамму своего гардероба. А "потянете" ли вы такую масштабную акцию?

Но, как это ни грустно, даже парик, изведенный в наши дни из суперлегкого материала, все равно следует носить больше 2-3 часов в день. Только в соблюдении этого условия парик не

будет оказывать на волосы и кожу головы вредного воздействия. К тому же, если парик носить ежедневно в течение 8-9 часов, он быстро изнашивается.

Парик следует систематически стирать - один раз в 3-4 недели с высококачественным шампунем. Не экономьте и не надейтесь, что парик неживой - с него и хозяйственного мыла хватит. Это не так. Искусственные волосы требуют такого же бережного отношения, как и настоящие.

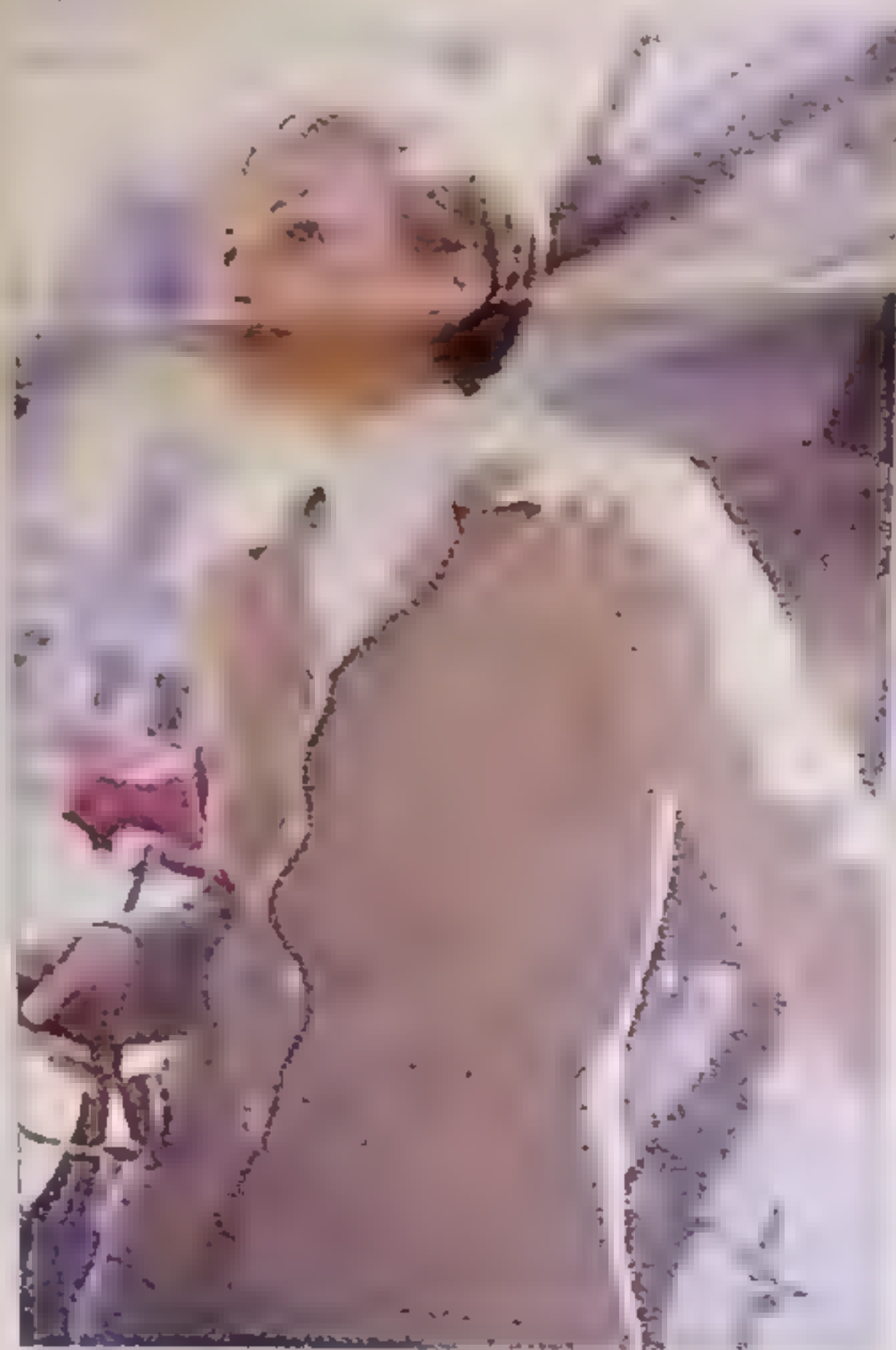
При стирке парик надо взять так, чтобы волосы свешивались вниз, после чего весь его погрузить в воду. Тщательно выстирав и прополоскав, наденьте его на форму для шляп (на худой конец подойдет стеклянная банка) и сушите при комнатной температуре. Внимание! Большинство дам совершают роковую ошибку - сушат свой парик как обычные волосы - с помощью фена теплым воздухом. Но натуральные и искусственные волосы имеют ряд существенных отличий. Так что соблюдайте золотое правило - не ускоряйте процесс сушки, а просто оставьте парик на несколько часов в покое.

Парик можно также стирать бензином. Делать это надо так: бензин налить в миску, легкими сжимающими движениями прополоскать в нем парик, после чего завернуть его в махровое полотенце и несколько раз скатать в трубку, однако не очень сильно надавливая. После этого повесьте парик в доступном для воздуха месте. Соблюдайте осторожность! Бензин - легковоспламеняющаяся жидкость, и загораятся даже его пары. Поэтому лучше всего стирать парик на балконе или хотя бы при открытом окне.

Есть еще одно "но". Мокрый парик нельзя расчесывать ни гребнем, ни щеткой. Так вы уничтожите его за считанные минуты, и сгодится он после такой реанимации разве что на половую тряпку. Только когда парик начнет высыхать, можно начать его расчесывать, легко встряхивая. Можно также после полного высыхания завить волосы на бигуди, предварительно смочив каждую прядь ватным тампоном.

Елена РУЛЕВА.

Шерстяной с добавлением нейлона водолазкой.

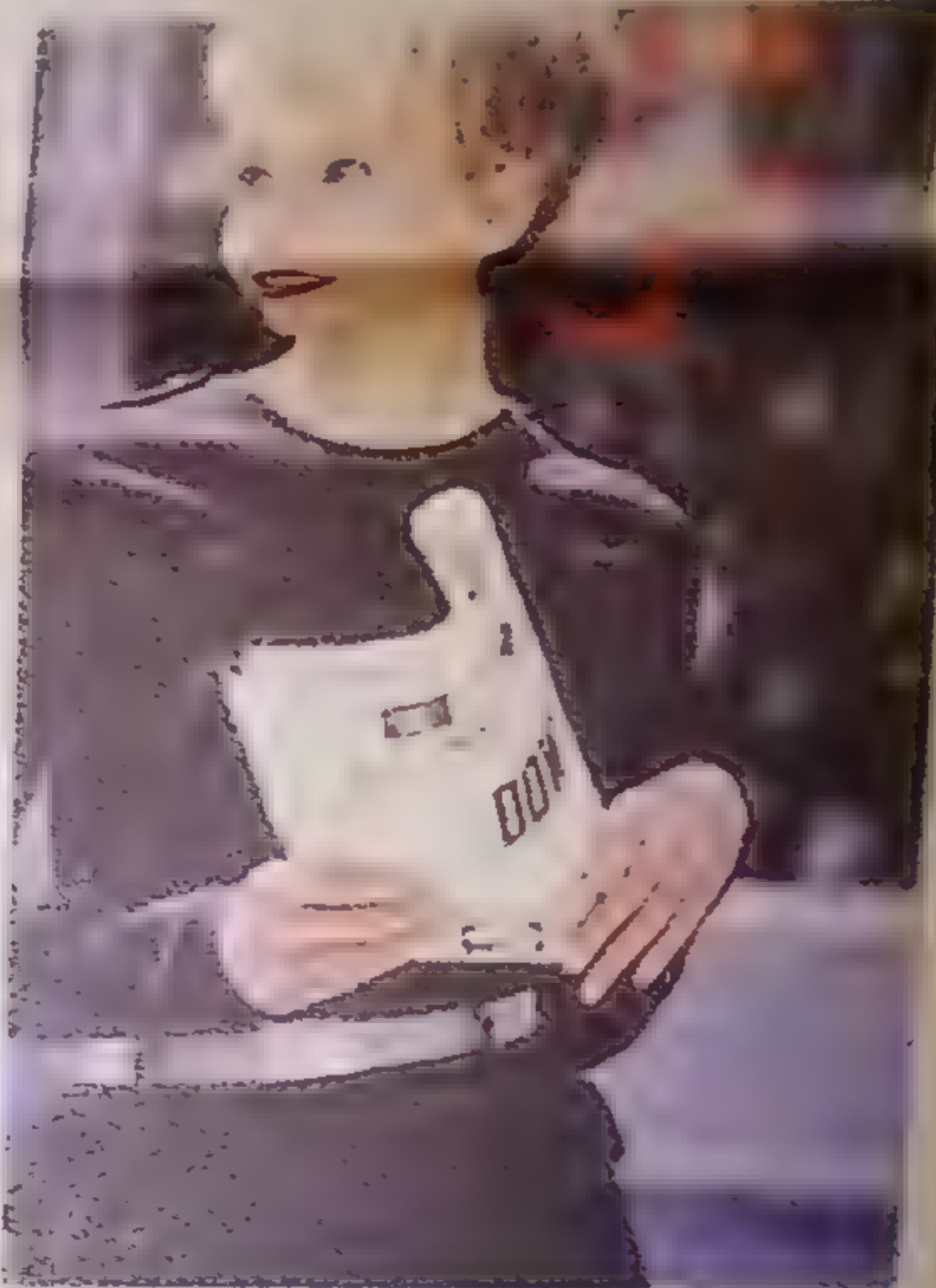


Кофтой, выполненной в виде пиджака.



Слегка расширенными или прямыми брюками почти мужского покроя.

Бархатными или велюровыми брюками и рубашкой.



Коротким черным джемпером.



Мягкой сумкой квадратной или прямоугольной формы.





## ДАРИТ ЯСЕНЬ СЕМЕНА

Семена растений, например ясеня, клена, а также апельсиновая кожура - прекрасный материал для аппликаций. Этот природный материал очень удобен еще и потому, что его можно найти зимой, когда другой недоступен. Неплохо получают птицы, рыбы, разные зверюшки (рис. 1, 2 и 3). Их можно сделать из семян ясеня или клена, накладывая их одно на другое, как чешуйки.

Из семян ясеня и стручков белой акации можно сделать ромашки (рис. 4). Сердцеви-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

ны цветков можно сделать по-разному: вырезанную из бумаги овальную или другую форму сердцевинки промажьте клеем, на клеевую поверхность насыпьте пшено, манку, придавите их, лишнее сбросьте, подсушите под небольшим грузом и приклейте к цветку. Можно использо-

вать цветок бессмертника, высушенный под гру-

зом. Красивые сердцевинки можно сделать из апельсиновой кожуры (рис. 5).

Стилизованные цветы можно сделать (рис. 6) можно

Рис. 4



Если вам необходимо организовать удобное и компактное место для занятий или работы в небольшом помещении, воспользуйтесь конструкцией, предложенной на рисунке 1. Это удобный стеллаж со встроенной столешницей и креслом. Места для такого сооружения потребуются меньше, чем для установки стандартного письменного стола. Такую конструкцию можно установить в детской комнате, в спальне, в мастерской. Варианты размещения полок, ширина секций и их количество вы можете определить сами в зависимости от назначения такого стеллажа и габаритов пространства, где он будет установлен.

На нашем примере приводится оптимальное конструктивное решение стеллажа для размещения стандартных книг и письменных принадлежностей. Общие габариты конструкции 200x166x35 см. Предложенная конструкция состоит из двух секций, шириной по 80 см. Более длинные полки делать не рекомендуется, так как под тяжестью книг они могут прогнуться.

Для работы вам потребуются ламинированные или фанерованные древесностружечные плиты или хорошо обработанные доски толщиной 2 см. Из готовых панелей следует лишь нарезать элементы определенной длины и обработать торцы. Если вы решили использовать доски, их придется

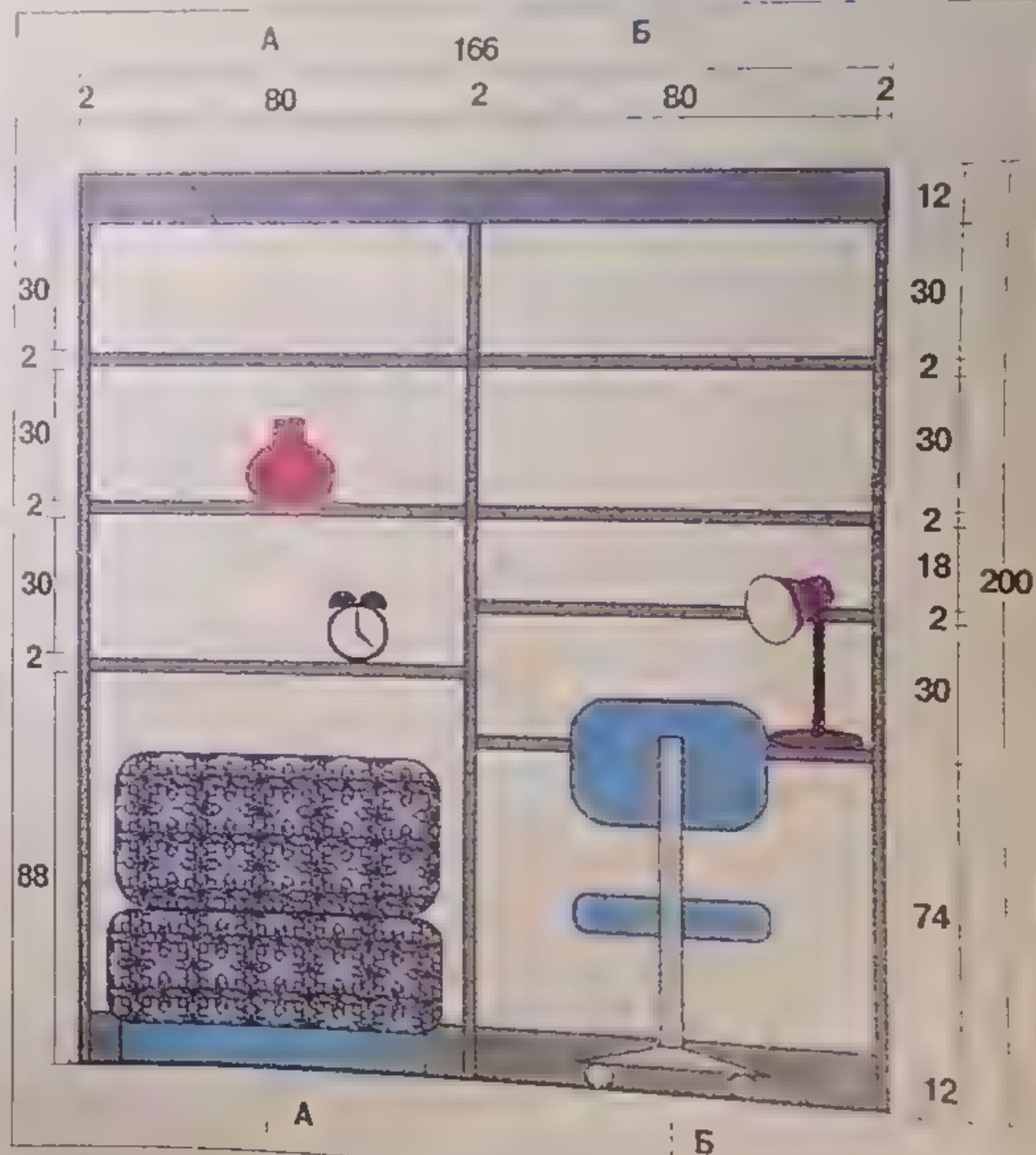


Рис. 1 Фронтальный вид

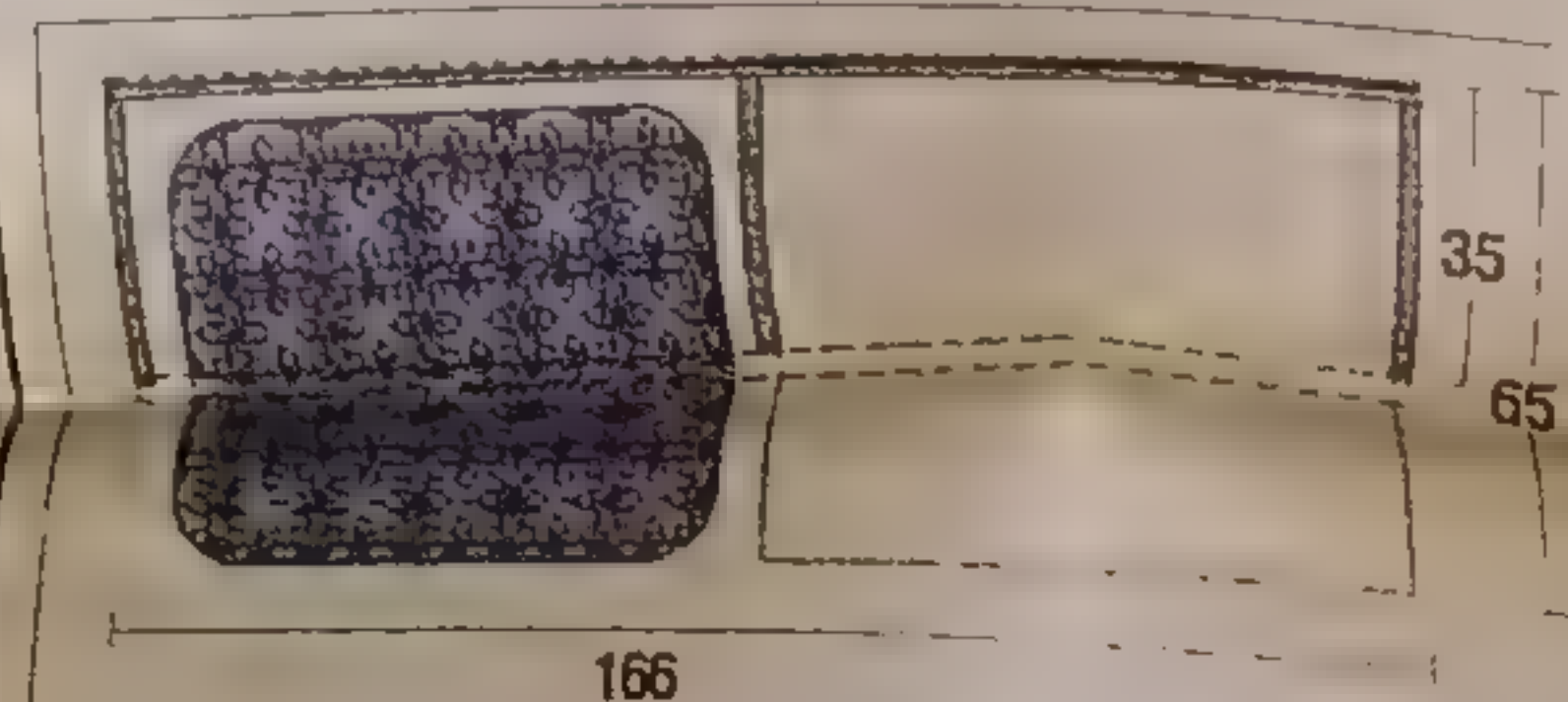


Рис. 2

соединить попарно и тщательно обработать, придав всем соединениям красивый вид. Все соединения выполняются при помощи деревянных или металлических шкантов, которые вставляются в отверстия торцов полок и вертикальных стоек. Отверстия необходимо просверлить на



вать цветок бессмертника, высушенный под грузом. Красивы сердцевинны цветов и ягоды, выполненные из апельсиновой кожуры (рис. 5).

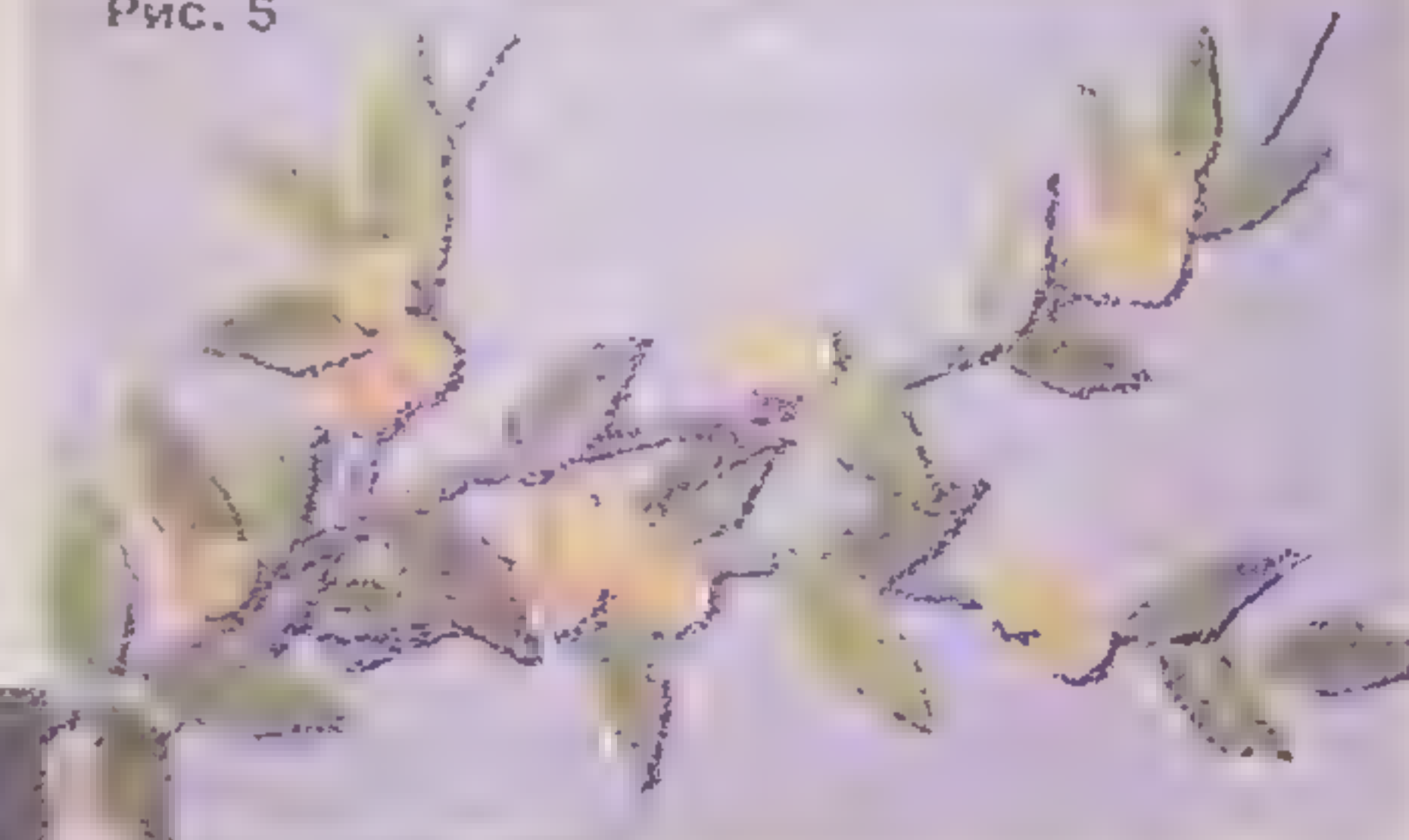
Стилизированные цветы розы (рис. 6) можно выполнить из апельсиновой кожуры: надо правильно, стараясь не повредить, срезать ее с апельсина - из одной точки от плодоножки, а затем вокруг плода по спирали. Чем длиннее срезанная полоса, тем пышнее получится роза. Срезанную полосу уложите по спирали, двигаясь от начальной точки среза.

Розы высушивают при обычной комнатной температуре без какого-либо пресса.

Фон аппликации - черная или белая плот-



Рис. 5



ная бумага. Хорошо выглядят такие композиции и на коричневом фоне, темно-вишневом или темно-зеленом.

Выполнение аппликации начинайте с пришивания веток, приклеивания листьев и лишь затем прикрепите розы. Для этого понадобятся две иглы с нитками. Выберите на аппликации удобное место с таким расчетом, чтобы узел от нитки сверху не был заметен и было удобно прокалывать. Цветок прокалывают сначала одной иглой, выводят нитку на изнаночную сторону картины, затем прокалывают второй иглой в другом месте и тоже протягивают нитку на изнанку, после чего обе нитки связывают на изнанке, притянув розу к фону.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.

ку, придайте им, лишнее сбросьте, подсушите под небольшим грузом и приклейте к цветку. Можно использо-

звать элементы определенной длины и обработать торцы. Если вы решили использовать доски, их придет-

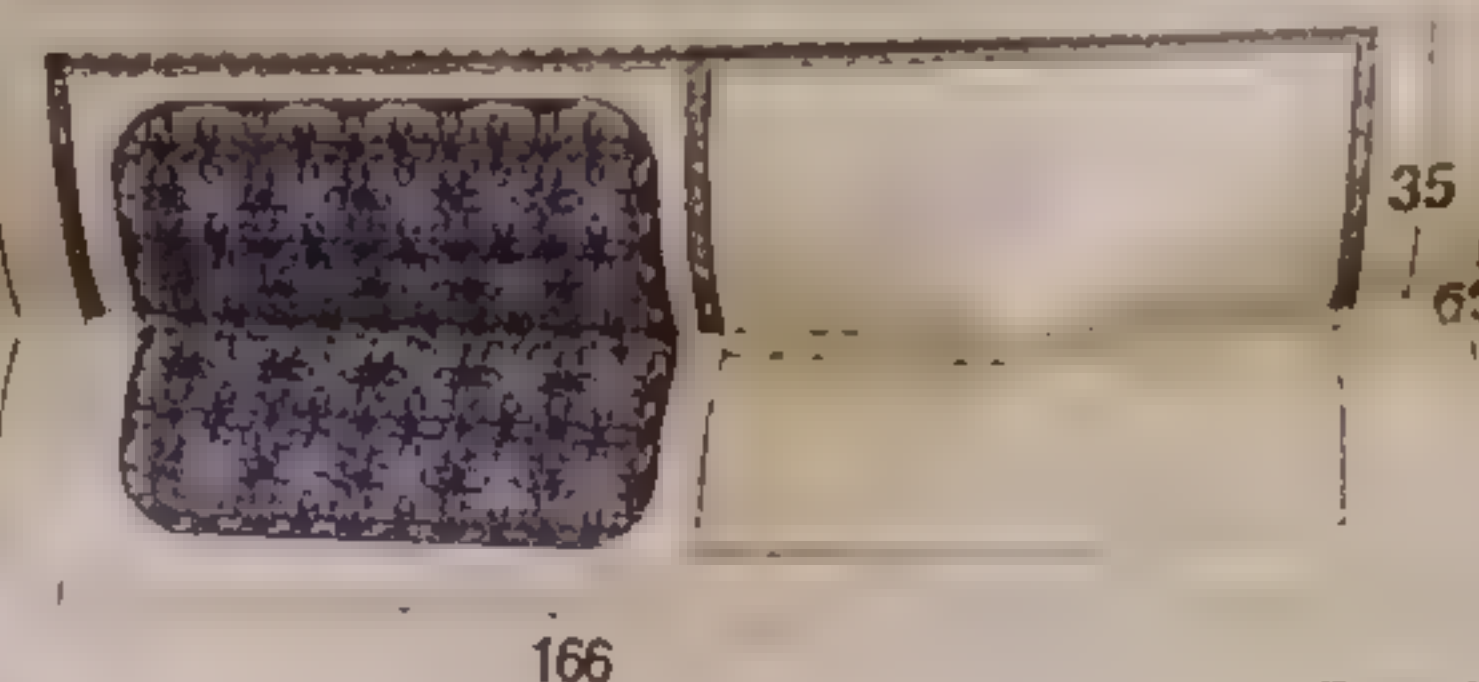


Рис. 2 План

Бруски (5), расположенные сверху и внизу, следует прикрепить довольно прочно при помощи шурупов с декоративными головками. Они являются основными связующими и придают всей конструкции дополнительную прочность. Часть полок могут свободно лежать на пластиковых или металлических полкодержателях. Положение этих полок вы сможете периодически менять по мере необходимости.

Для изготовления данной конструкции вам потребуются следующие элементы:

1. Вертикальные стойки 200х35х2 см - 3 шт.
2. Полки 80х35х2 см - 6 шт.
3. Столешница 80х65х3 см - 1 шт.
4. Полка 80х26х2 см - 1 шт.
5. Бруски 166х12х4 см - 2 шт.

Полкодержатели и шкранты приобретаются по расчету, в зависимости от количества полок. Стандартное расстояние между полками для книг должно быть не менее 30 см. Для письменных принадлежностей это расстояние можно уменьшить. Столешница изготавливается из прочной панели толщиной не менее 3 см. Ее можно установить стационарно или сделать откидной. Для этого используются мебельные петли и поворотные металлические или деревянные консоли, которые поддерживают столешницу в рабочем положении.

Выбор отделки поверхности стеллажа зависит от ваших пожеланий и стиля интерьера комнаты. Это может быть хорошо обработанная поверхность древесины, покрытая прозрачным лаком или цветными эмалями. Для детской комнаты уместно применение контрастных цветов, различных для стоек и полок, например красный и синий, желтый и синий. Вместо кресла можно установить небольшую кушетку торцом к стене. Для освещения используется настольная лампа или люминесцентной трубки под полкой над столешницей и креслом. Такое освещение даст спокойный рассеянный свет. Готовый стеллаж рекомендуется после установки прикрепить при помощи нескольких металлических угол-

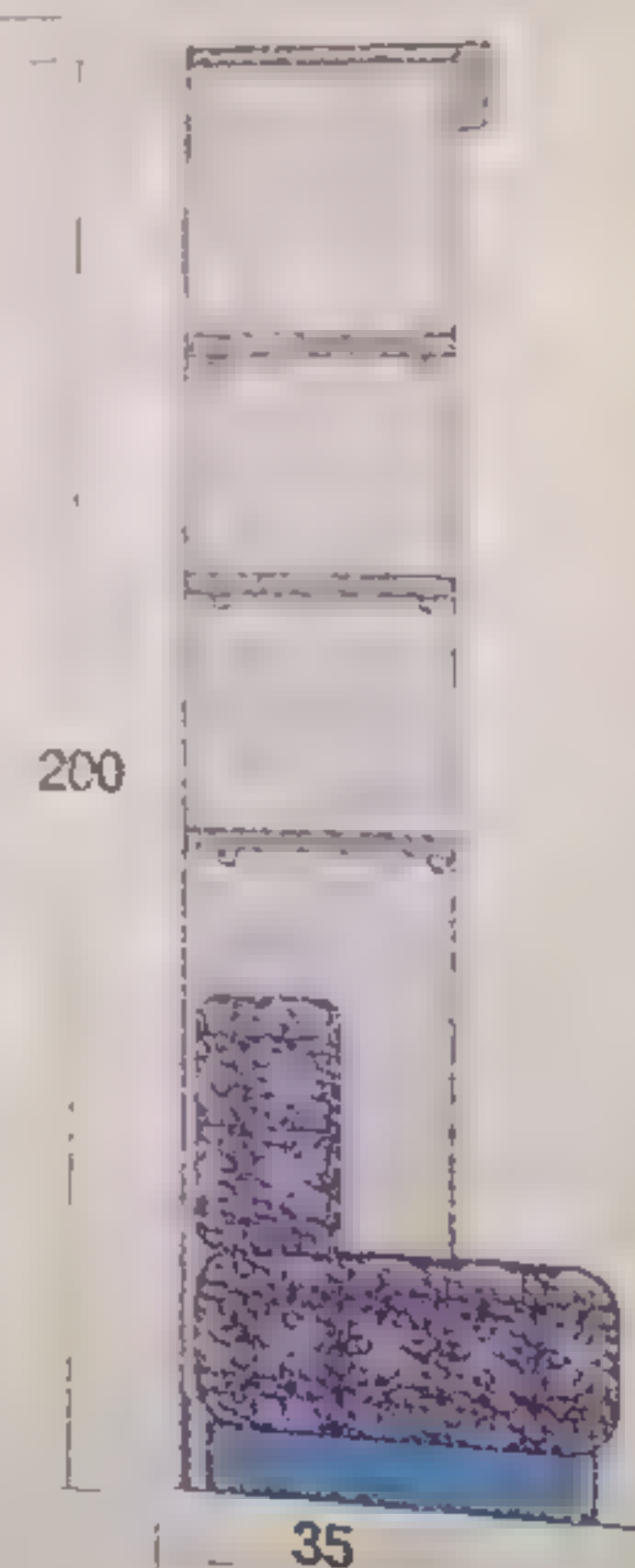


Рис. 3 Разрез по А-А

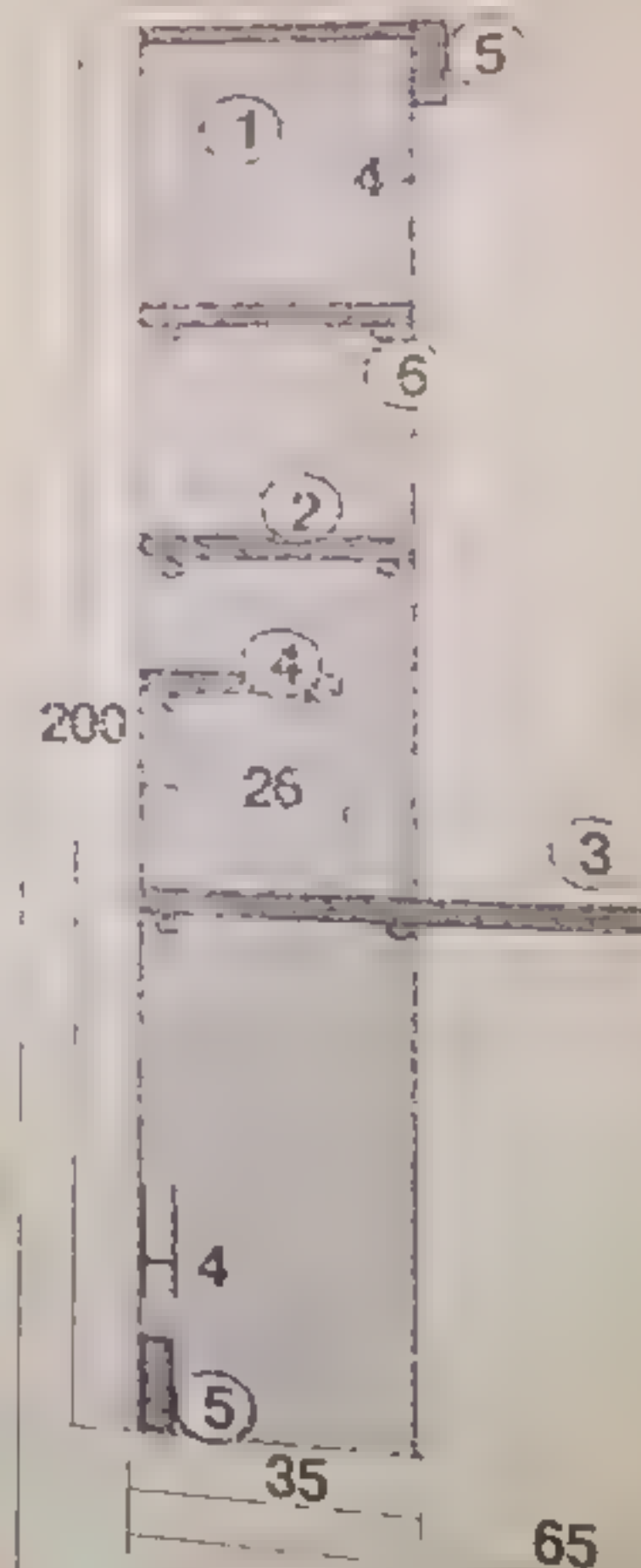
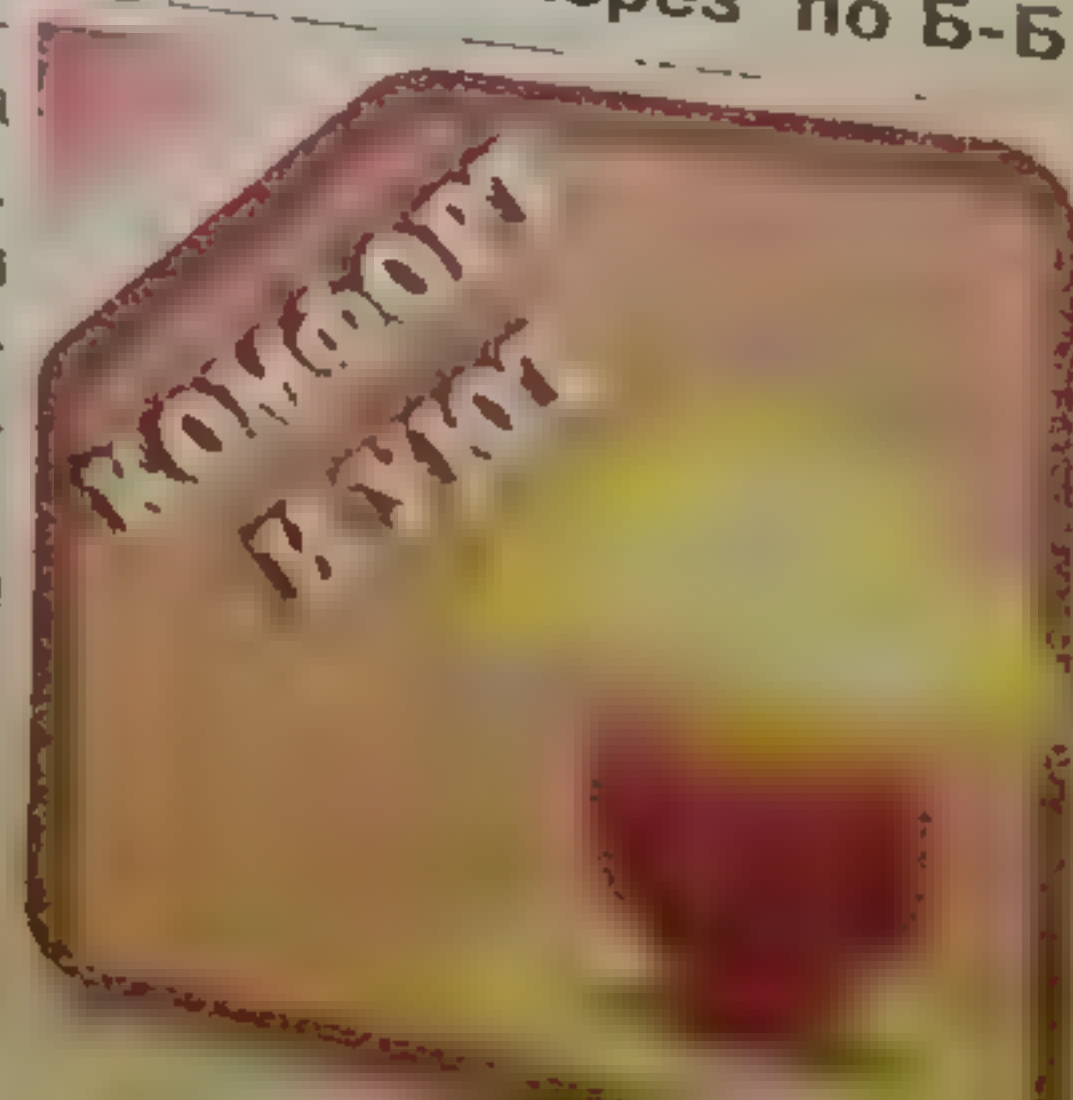


Рис. 3 Разрез по Б-Б

ся соединить попарно и тщательно обработать, придав всем поверхностям красивый вид. Все соединения выполняются при помощи деревянных или металлических шкантов, которые закрепляются в отверстиях торцов полок и вертикальных стоек. Отверстия необходимо просверлить до начала сборки в местах, где предполагается устанавливать полки.

**Светлана МЕЩЕРЯКОВА,**  
кандидат архитектуры.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### УТВЕРЖДАТЬ МЫ МОЖЕМ СМЕЛО - КАПУСТА НАМ НЕ НАДОЕЛА

#### КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ

Небольшой кочан разрежьте на 4 части. Опустите их на несколько минут в кипяток, затем выньте и просушите. Положите капусту на противень, смазанный сметаной, и слегка присыпьте сухарями или тертым сыром. Запекайте в духовке до мягкости капусты.

#### КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

Мелко нашинкуйте капусту, залейте подсоленным кипятком и проварите несколько минут. Отожмите капусту, добавьте немного сметаны, яйцо. Выложите смесь на сковородку, сверху залейте сметаной, присыпьте тертым сыром или сухарями. Запекайте в духовке до образования румяной корочки.

#### КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Мелко нашинкуйте капусту, посолите ее, добавь-

те яйцо и 1-2 столовые ложки муки, лучше ржаной. Сформируйте небольшие котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте в растительном масле. Затем на несколько минут поставьте котлеты, смазанные сметаной, в духовку.



#### БЛИНЧИКИ С КАПУСТОЙ

В полтора стакана молока засыпьте 2 стакана муки, добавьте 2 яйца, соль, сахар по вкусу. Замесите тесто.

Капусту мелко порежьте или натрите на терке - полную столовую тарелку. Смешайте капусту с тестом и выпекайте блинчики на растительном масле. Особенно хороши такие блинчики из ржаной муки, но тогда тесто замешивают на воде.

#### ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ

Мелко нашинкуйте столовую тарелку капусты. Добавьте 2 яйца и немного сметаны. Посолите. Выложите на сковородку, смазанную маслом, и выпекайте под крышкой. Затем переверните омлет, разделив его предварительно на части. Это порция на двоих. Подавайте омлет к столу с зеленью.

#### САЛАТ "ВЕНИЧЕК"

2 капустные кочерыжки, одну небольшую свеклу и такую же редьку натрите на крупной терке. Заправьте сметаной, украсьте зеленью, дольками апельсина или мандарина, ягодами клюквы.

Евгения ЖЕЛИБА.  
Краснодар.

#### ЛОБИО ПО-КАЛУЖСКИ

Стакан цветной фасоли замочите на 4 часа. Затем воду слейте, фасоль промойте под краном. Отварите фасоль до готовности в подсоленной воде, воду слейте.

Мелко нарежьте большую луковицу, добавьте к ней два зубчика чеснока, натертых на терке. Обжарьте до золотистого цвета в растительном масле. Смешайте лук с чесноком и фасоль. Досолите по вкусу.

**ВКУСНО,  
СЫТНО,  
БЫСТРО**

#### ПАМПУШКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

400 г картофеля отварите и протрите через крупное сито. Протрите 400 г творога и смешайте с картофельным пюре. Добавьте яйцо, 2 столовые ложки муки. Посолите и хорошенько перемешайте. Сделайте шарики величиной 2-3 см и обваляйте их в муке. Жарьте пампушки в сильно разогретом растительном масле. Подавайте на стол в подогретых тарелках, полив сметаной. (Тарелки можно греть в очень горячей воде.)

Нина НЕЗДВЕДСКАЯ.  
Калуга.

## И ФОРМА, И СОДЕРЖАНИЕ

#### РУЛЕТ КУРИНЫЙ

Вам потребуется на 2 кг окорочков пакетик желатина, черный перец, соль по вкусу, 2-3 крупные моркови и оливки без косточек.

Окорочка освободите от кожи и костей, получившееся филе смешайте с желатином, добавьте кружочки моркови и оливки. Посолите, поперчите. В пустую коробку из-под молока с фольгой внутри заложите получившуюся курино-овощную смесь. Коробку закройте сверху и поставьте на водяную баню на 40-60 минут. Охладите - и можно подавать на стол. Получается очень вкусно и красиво.

#### ХОЛОДЕЦ В ФОРМОЧКАХ

Все хозяйки умеют варить холодец, а разливают его в какие-то тарелки или миски. Я предлагаю разливать холодец столовой ложкой в ячейки из шоколадных конфет. Засохший холодец легко вынимается из таких ячеек и укладывается на большое блюдо. Куриный очень красиво выглядит.

Нина НИКИТИНА.  
Москва

## СОЛИМ САЛО ПРО ЗАПАС

#### СОЛЕНОЕ

Нарежьте сало длинными полосками шириной 15 см. Приготовьте большую эмалирован-

шанной с черным молотым перцем и искрошенным лавровым листом. Разложите сало в банке широкой стороной к стенкам.

#### ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Подберите картофель одинакового размера диаметром около семи сантиметров. Почистите, наколите на шампур, чередуя с кусочками сала. Слегка надрежьте по диагонали с одной стороны и посолите по надрезу, затем аналогично - с другой. Печь можно на углях или в духовке.

Не помешает (все зависит от вкуса) немного сушеных трав: петрушки, укропа, сладкого молотого перца, сушеных помидоров.

Полученную смесь вылейте на сковороду с морковью. Аккуратно, под углом, проткните омлет ножом в нескольких местах, слегка приподнимите



какие-то тарелки или миски. Я предлагаю разливать холодец столовой ложкой в ячейки из-под шоколадных конфет. Застывший холодец легко вынимается из таких ячеек и укладывается на большое блюдо. Кушанье очень красиво выглядит.

**Нина НИКИТИНА.**  
Москва.

### ОРИГИНАЛЬНОЕ (Не для длительного хранения)

Возьмите полтора килограмма свежего сала с мясными прослойками, для рассола - литр воды, 5 столовых ложек соли с верхом, перец горошком, лавровый лист, луковую шелуху, пол чайной ложки готовой аджики. Приготовьте рассол и, как только он закипит, положите в него сало. Варите 15-20 минут. Снимите кастрюлю с огня, заверните ее во что-нибудь теплое и оставьте на 10-12 часов. Затем натрите сало толченым чесноком и храните в холодильнике.

# СОЛИМ САЛО ПРО ЗАПАС

### СОЛЕННОЕ

Нарежьте сало длинными полосками шириной 15 см. Приготовьте большую эмалированную кастрюлю или миску. На дно насыпьте крупную соль. Сало натрите солью и укладывайте рядами шкуркой вниз. Пересыпайте солью, тертым чесноком, тмином. Положите лавровый лист, черный перец горошком. Сверху положите гнет и закройте чистым полотенцем. Сало должно стоять в тепле 4-5 дней, затем его нужно убрать на холод.

### В БАНКЕ

(Длительного хранения)

Свежее сало разрежьте на полосы произвольной длины шириной не более 10 см. Полосы разрежьте поперек в виде трапеции. Натрите солью, сме-

шанной с черным молотым перцем и искрошенным лавровым листом. Разложите сало в банке широкой стороной к стенкам, засыпьте солью и закатайте.

### С ЧЕСНОКОМ В БАНКЕ

Свежее сало нарежьте небольшими брикетиками по 10 см в длину. Дно банки густо насыпьте солью. Добавьте несколько горошин черного перца и лавровый лист. Сало нашинкуйте половинками долек чеснока и натрите с двух сторон солью. Плотнo уложите первый ряд, сверху переложите горошинами перца и лавровым листом и слегка присыпьте солью. Уложите второй ряд, засыпьте солью. Закатайте банки.

**Нина ФОМИНА.**  
г. Чапаевск  
Самарской области.

### ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Подберите картофель одинакового размера диаметром около семи сантиметров. Почистите, наколите на шампур, чередуя с кусочками сала. Слегка надрежьте по диагонали с одной стороны и посолите по надрезу, затем аналогично - с другой. Печь лучше на жарких углях, но можно и в духовке.

### ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ

Две средних размеров моркови натрите на крупной терке. Обжарьте в подсолнечном масле.

Тем временем в сырое яйцо (перед тем как разбить, не забудьте помыть) влейте полстакана молока (при отсутствии - воды), хорошенько разболтайте до получения примерно однородной массы, добавьте ложку-полторы муки, размешайте, пока не исчезнут комочки.

от вкуса) немного сушеных трав: петрушки, укропа, сладкого молотого перца, сушеных помидоров.

Полученную смесь вылейте на сковороду с морковью. Аккуратно, под углом, проткните омлет ножом в нескольких местах, слегка приподнимите каждую проткнутую часть, чтобы дать стечь верхнему, не соприкасающемуся с горячей сковородой слою под нижний (если не делать этого, ожидая, пока верх будет готов сам по себе, низ пережарится).

На слабом огне выдержите под крышкой около пяти минут.

Так же можно приготовить омлет с жареным луком, свежими помидорами.

**Иван ДЕРЕВЕНЬКИН.**  
Санкт-Петербург.

В кастрюлю налейте литр свежего молока. Чтобы молоко не пригорело, предварительно ополосните кастрюлю холодной водой. Положите 100 г сливочного масла. Пока молоко закипает, приготовьте остальные продукты.

В литровую банку всыпьте 2 стакана сахара, чайную ложку крахмала и добавьте 5 яичных желтков. Размешайте

Смесь снимите с огня и поставьте в посуду с холодной водой. Смесь должна остыть до температуры теплого чая.

Освободите место в морозильнике и поверните регулятор на максимальный холод. (Я говорю о самых обычных холодильниках.) Приготовьте желательный новый полиэтиленовый пакет - в нем не должно быть ни одной дырочки. Надуйте пакет и влейте в него содержимое кастрюли, верх пакета скрепите бельевой

# ГОТОВИМ МОРОЖЕНОЕ

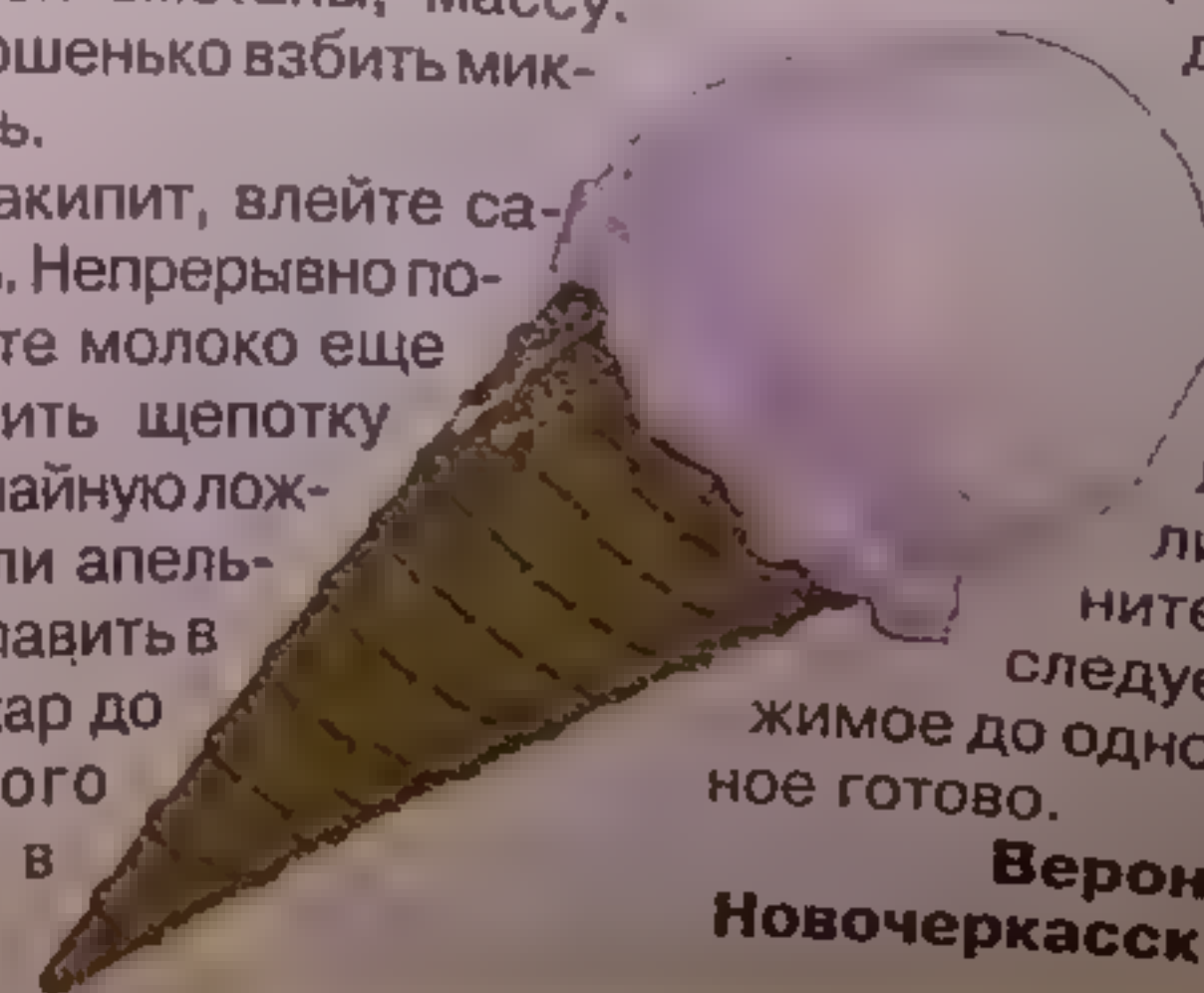
ложкой и добавьте 3-4 столовые ложки молока из кастрюли. Закройте банку крышкой и взболтайте так, чтобы содержимое банки превратилось в подвижную, густоты жидкой сметаны, массу. Можно еще раз хорошенько взбить миксером, если он есть.

Когда молоко закипит, влейте сахарно-яичную смесь. Непрерывно помешивая, вскипятите молоко еще раз. Можно добавить щепотку корицы, ванили или чайную ложку цедры лимона или апельсина. А можно расплавить в столовой ложке сахар до светло-коричневого цвета и окунуть ее в молоко.

прищепкой и положите его плашмя в морозильник.

Через час вы увидите, что смесь отчетливо разделилась на два слоя - твердый нижний и жидкий верхний. Переверните пакет жидким слоем вниз и подождите, пока он не замерзнет. После чего влейте в пакет сок одного лимона или разведенную лимонную кислоту. Заверните пакет в полотенце и как следует разомните его содержимое до однородной массы. Мороженое готово.

**Вероника НОВОСЕЛЬЦЕВА.**  
Новочеркасск Ростовской области.



# ТРУБОЧКИ-РАССТАВКИ

### ОРЕХОВЫЕ

Вам потребуется 400 г муки, 175 г сметаны, 100 г сливочного масла, 200 г очищенных грецких орехов, стакан сахарного песка, столовая ложка меда, яичный желток, пол чайной ложки корицы, соль по вкусу.

Сливочное масло взбивайте 15 минут. Затем добавьте сметану, муку, соль. Перемешайте и выложите получившееся тесто на стол.

Грецкие орехи слегка поджарьте на сковороде и пропустите через мясорубку. Перемешайте с сахарным песком, медом и корицей. Тесто разделите на небольшие порции и каждую раскатайте в форме круга толщиной 5 мм, присыпая мукой, чтобы не прилипали. Начинку распределяйте по кругам ровно и закатывайте рулеты. Поверхность смазывайте яичным желтком и выпекайте на противне в духовке при температуре 150-200 градусов примерно 15 минут.

### МИНДАЛЬНЫЕ

Вам потребуется 400 г муки, 200 г сметаны, 120 г сливочного масла, 200 г очищенного миндаля, стакан сахарного песка, столовая ложка сахарной пудры, чайная ложка коньяка, чайная ложка кардамона, соль по вкусу.

Размягченное сливочное масло разомните и смешайте со сметаной. Добавьте муку и замесите тесто. Миндаль пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром, кардамоном и коньяком. Готовое тесто разделите на небольшие кусочки, которые раскатайте в ленточки. Один конец обязательно должен быть шире другого. На широкий конец положите немного начинки и закатайте трубочки. Сверху смажьте яичным желтком и выпекайте в духовке при температуре 160-170 градусов примерно 20-30 минут. Готовые трубочки посыпьте сахарной пудрой.

**Светлана СТЕПКОВА.**  
Владивосток.



## ФАРШИРОВАННАЯ КАРТОШКА

3 кг картошки почистите, промойте и вырежьте середину. Оставьте картошку в холодной воде и приготовьте мясной фарш.

500-600 г мякоти говядины пропустите через мясорубку. Добавьте репчатый лук, чеснок. Посолите, поперчите, хорошенько перемешайте.

Расстелите на столе вафельное полотенце. Каждую картофелину, вынимая из воды, просушите полотенцем, начините фаршем и положите в глубокую сковородку фаршем вбок. Сбрызните подсолнечным маслом и поставьте в прогретую духовку. Время от времени поливайте образовавшимся соком. Как только картошка подрумянится, переверните ее другой стороной. Готовность проверяйте спичкой. На стол подавайте, посыпав зеленью.

## ЛУКОВЫЙ БАТОН

Длинный батон (багет) разрежьте вдоль до конца. Из обеих половинок выньте часть мякоти, а оставшуюся слегка примните. Освободившееся место заполните мелко порезанными зеленым луком и крутыми яйцами. В качестве связующего компонента можно использовать майонез или перетопленный жир со шкварками.

Корочку батона смажьте майонезом или сметаной.

## ГОРЯЧИЕ ХЛЕБЦЫ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

Можно использовать фарш, оставшийся от приготовления котлет или тефтелей. Сдобрите его перцем, рубленой зеленью.

Тонкие ломтики черного хлеба намажьте маслом и положите небольшой слой фарша. Запекайте в духовке, пока не подрумянится фарш.

К этому блюду можно подать самые разнообразные салаты.

**Нина УШАКОВА.**  
Самара.

# МЯСНОЕ КОЛЬЦО

## МЯСО ФАРШИРОВАННОЕ "САДКО"

Вам потребуется 500 г мякоти говядины, 12 небольших картофелин.

Для фарша: 150 г жирной свинины, ломтик белого хлеба, размоченного в молоке, яйцо, соль, перец.

Для соуса: 150 г свежих или 50 г сухих грибов, луковича, 2 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 3-4 зубчика чеснока, две трети стакана мясного бульона или воды.

Для панировки: яйцо и 2 столовые ложки сухарей.

Говядину порежьте на куски, отбейте, посолите и поперчите.

Приготовьте свиной фарш и тщательно перемешайте его. На отбитые куски говядины положите примерно по столовой ложке фарша, сверните рулетики и запанируйте их в яйце и сухарях.

Вместе с подготовленным мясом на сковороде обжарьте картофель, а затем поставьте в духовку и запекайте до готовности.

Пока запекается мясо, приготовьте соус. Грибы отварите, порежьте ломтиками и обжарьте вместе с репчатым луком. На сливочном масле прожарьте муку до розоватого цвета. Залейте ее водой или бульоном, размешав, чтобы не было комков. Соедините с грибами и луком, варите еще 10-15 минут. В конце варки добавьте нарезанный чеснок.

Готовое мясо с картошкой подавайте на стол, полив грибным соусом.

## КОТЛЕТЫ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ"

Вам потребуется 400 г телятины или свинины, 150 г филе судака, яйцо,

четверть стакана молока, 60 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки крахмала, 2 столовые ложки панировочных сухарей, пол чайной ложки сахара, соль, перец по вкусу.

Мясо и рыбу дважды пропустите через мясорубку вместе с чесноком. Добавьте соль, сахар, молотый перец, крахмал, молоко и растопленное сливочное масло. Как следует взбейте фарш, чтобы он превратился в однородную воздушную массу. Сформируйте небольшие котлетки, в виде сарделек. Запанируйте их в сухарях и жарьте во фритюре. На стол подавайте с жареным картофелем, полив томатным или сметанным соусом.

## ПОМИДОРЫ В МЯСНОМ КОЛЬЦЕ

Возьмите 200 г говяжьего фарша и смешайте с мелко порезанным луком, сырым яйцом и небольшим кусочком белого хлеба, размоченным в молоке. Посолите, добавьте тмин и приблизительно 50 г воды. Все как следует перемешайте и заполните этой массой кольцевидную форму для запекания, предварительно промазав ее маслом и посыпав сухарями. Поставьте форму в духовку и, пока мясное кольцо запекается, порежьте помидоры. Потушите их немного, снимите с огня и добавьте 50 г сметаны, крутое яйцо, нарезанный сладкий перец и зелень петрушки. Посолите по вкусу.

Готовое мясное кольцо выньте из формы на подогретую тарелку, подготовленные помидоры уложите внутрь кольца. Блюдо можно украсить кружочками крутого яйца и зеленью петрушки.

**Мария ЧЕРНОВА.**  
Челябинск.

В эмалированную миску всыпьте 2 стакана муки и пакетик быстрорастворимых дрожжей. Положите пол чайной ложки соли и столовую ложку сахара. Влейте полтора стакана теплой воды, замесите тесто. На 25-30 минут поставьте его на водяную баню. Затем в тесто всыпьте еще два стакана муки и влейте стакан растительного рафинированного масла (без запаха). Тщательно вымешивайте тесто, пока оно не станет эластичным и не будет отставать от рук.

# ПЕЧЕНЬЕ НА ДРОЖЖАХ

Разделите тесто пополам и оставьте одну часть в чашке. Вторую раскатайте пластом толщиной в 0,5 см на обсыпанном мукой столе. Половину раскатанной лепешки посыпьте сахаром, затем сложите тесто вдвое и опять раскатайте его, посыпав половину сахаром. Теперь тесто сложите, раскатайте и сахар посыпьте уже на весь пласт. Затем еще раз сложите и раскатайте тесто до толщины в 1,5 см. Смажьте его растительным маслом и вырезайте из него печенье любой формы. Выложив его на противень, дайте ему подойти 25-30 минут. Посыпьте сахаром сверху и выпекайте в духовке.

Пока первая половина печется, точно так же раскатывайте и посыпайте сахаром вторую половину.

**Раиса БОГОМОЛОВА.**  
г. Прокопьевск  
Кемеровской области.

Ваша миссия

# РЫБА В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ



Нина УШАКОВА.  
Самара.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ  
Вам потребуется 4  
свинины, 150 г с

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

Райса БОГОМОЛОВА  
г. Прокопьевск  
Кемеровской области.

# РЫБА В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

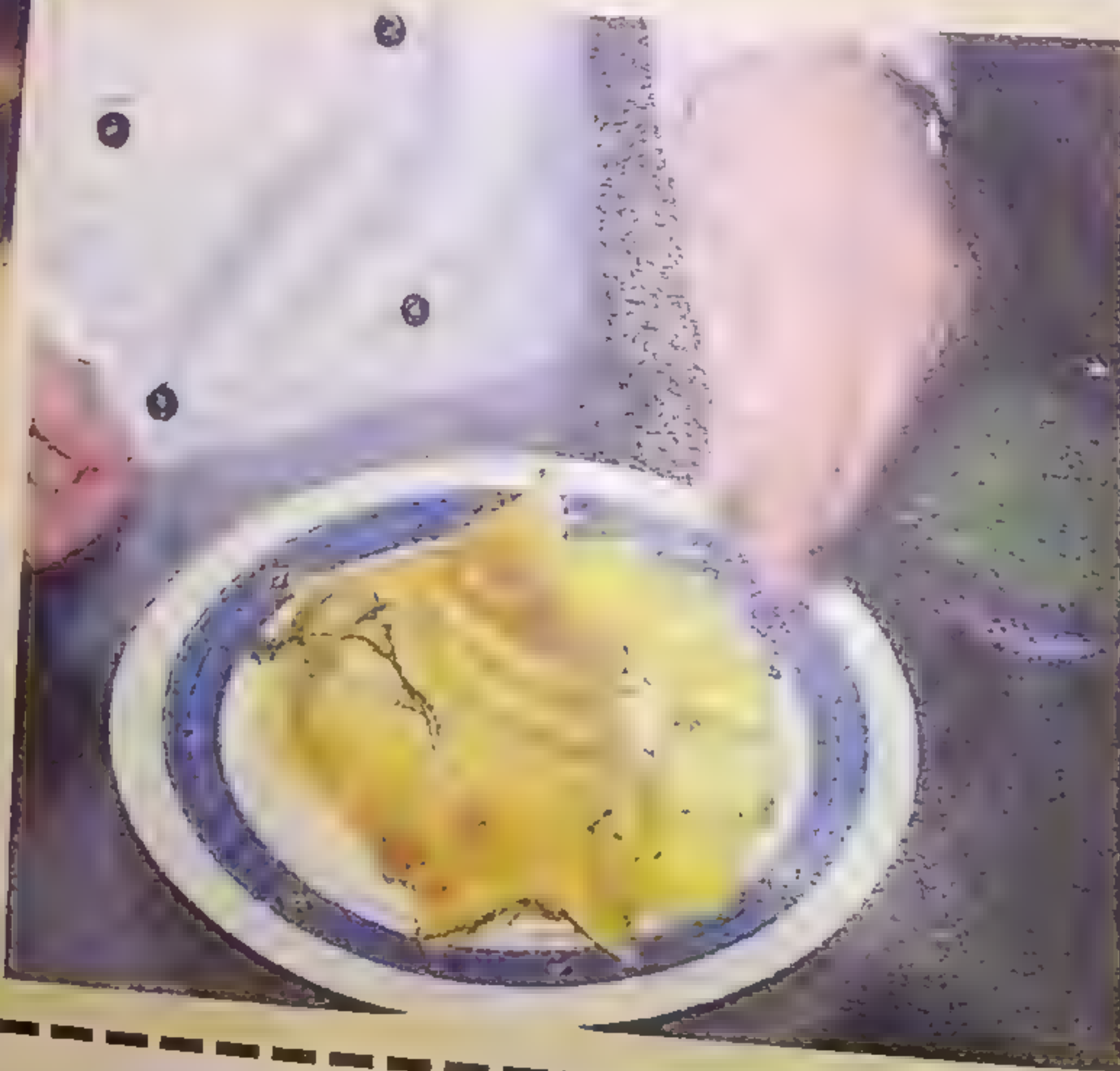


Даже не очень большие поклонники рыбных блюд вряд ли откажутся отведать рыбку, предложенную вам поваром московского ресторана "ФЗО" Юрием МУРАШКО.

Заплетите косичку из белой и красной рыбы и запекайте ее в духовке. Овощи обжарьте, а затем 10 минут на медленном огне проварите их в сливках.

"Рыбку" выпекают из слоеного теста. Картофель нарежьте бочонками, отварите до полуготовности, а затем запекайте в духовке в течение 5 минут.

Слойку разрежьте вдоль, на нижнюю половинку положите пропитанные сливками овощи, рыбную косичку и накройте верхней половинкой.



"Рыбку" подают вместе с картофелем, лимоном и зеленью.

Для одной порции вам понадобится 90 г лосося или любой другой красной рыбы, 90 г любой белой рыбы, 60 г картофеля, 15 г моркови, 15 г корейской сельдерея, 15 г лука, 30 г сливок 30-процентной жирности, 20 г лимона, 5 г зелени.







# ИЗ ОКОН КОРОЧКОЙ НЕСЕТ ПОДЖАРИСТОЙ

“Тлетворное” влияние Запада и тут нас постигло: многие наши сограждане уже привыкли начинать свой день с поджаристого тоста, когда-то более свойственного для завтрака какого-нибудь англичанина или американца. И тостеры на кухнях давно уже не экзотика, а обыденность. А вопрос заключается только в том, насколько они устраивают своих владельцев. Именно это пыталась выяснить испытательная служба журнала “Спрос”, тестируя 10 моделей тостеров мощностью до 1000 Вт с двумя пазами для ломтиков хлеба и автоматическим подъемом после поджаривания.

## КРАСИВЫЙ И РОВНЫЙ “ЗАГАР”

Его продемонстрировали гренки, поджаренные в тостерах Electrolux и Tefal. В отечественном тостере “Сейм” середина хлебца обуглилась с обеих сторон, а в Ariete ломтики подгорали сверху, оставаясь бледными снизу. Неоднородно поджаривался хлеб также в Binatone и Elram.

Скорость процесса мало влияет на качество получающегося продукта: наиболее быстрый и экономичный Binatone и самый неторопливый Ariete выдают, мягко выражаясь, не самые красивые гренки.

В моделях Electrolux, Tefal и Siemens предусмотрена центровка обжариваемых кусочков. Она вовсе не мешает, поскольку от высокой температуры тонкие ломтики хлеба изгибаются и поджариваются неравномерно. Причем у Siemens панель с кварцевыми нагревательными элементами передвигается и прижимает ломтик, оставляя для жарки только необходимый зазор.

Siemens, кстати, позволяет обжаривать тосты как с двух, так и с одной стороны.

Некоторые тостеры, кроме того, позволяют разогревать и размораживать хлеб. Для этого в них предусмотрены режимы:

“разогрев” (в тесте он есть в моделях Siemens, Tefal, Electrolux) и “разморозка”. Если такого режима нет, можно установить самый слабый уровень обжаривания - “1” и подождать около минуты: хлебцы подогриваются, практически не пригорая. Время для этого требуется разное: от 39 секунд в модели Siemens до 1 минуты 28 секунд - в Tefal.

Гренки из замороженного хлеба позволяют сделать тостеры, имеющие функцию “разморозка”: сначала они размораживают хлеб, затем автоматически

нет, поскольку при работе тостер довольно сильно нагревается. Вынимая готовые тосты, тоже можно обжечь себе пальцы. Холодными стенками корпуса, о которых столько твердят в рекламе производители тостеров, смогли похвастаться лишь модели Binatone, Siemens и Philips. Металлические стенки тостера Elram разогревались до температуры свыше 80 градусов. А российский “Сейм” раскалился аж до 115!

## ЛИДЕРЫ И АУТСАЙДЕРЫ

Победителем испытаний стал тостер Electrolux: самый удобный и жарит тосты очень качественно.

Оптимальное соотношение цены и качества продемонстрировал тостер Rowenta.

Самым неудобным и даже опасным признан российский “Сейм”. Тем, кто польстится на его невысокую цену, советуем не жарить в нем тосты “на высоких оборотах”.

## НАШИ СОВЕТЫ

- Прежде чем впервые загрузить в тостер ломтики хлеба, включите его на несколько минут пустым, чтобы прока-

- Для черствого хлеба устанавливайте более низкий уровень обжаривания.

- При обжаривании только одного кусочка нужно установить переключатель режима на более низкую отметку.

- Если хлеб застрял в тостере, выключите прибор из розетки и выньте ломтик с помощью тупоконечного деревянного предмета. Не пользуйтесь для этого вилкой или ножом.

- Не используйте острые предметы для очистки внутренних отсеков тостера - так можно повредить нагревательные элементы.

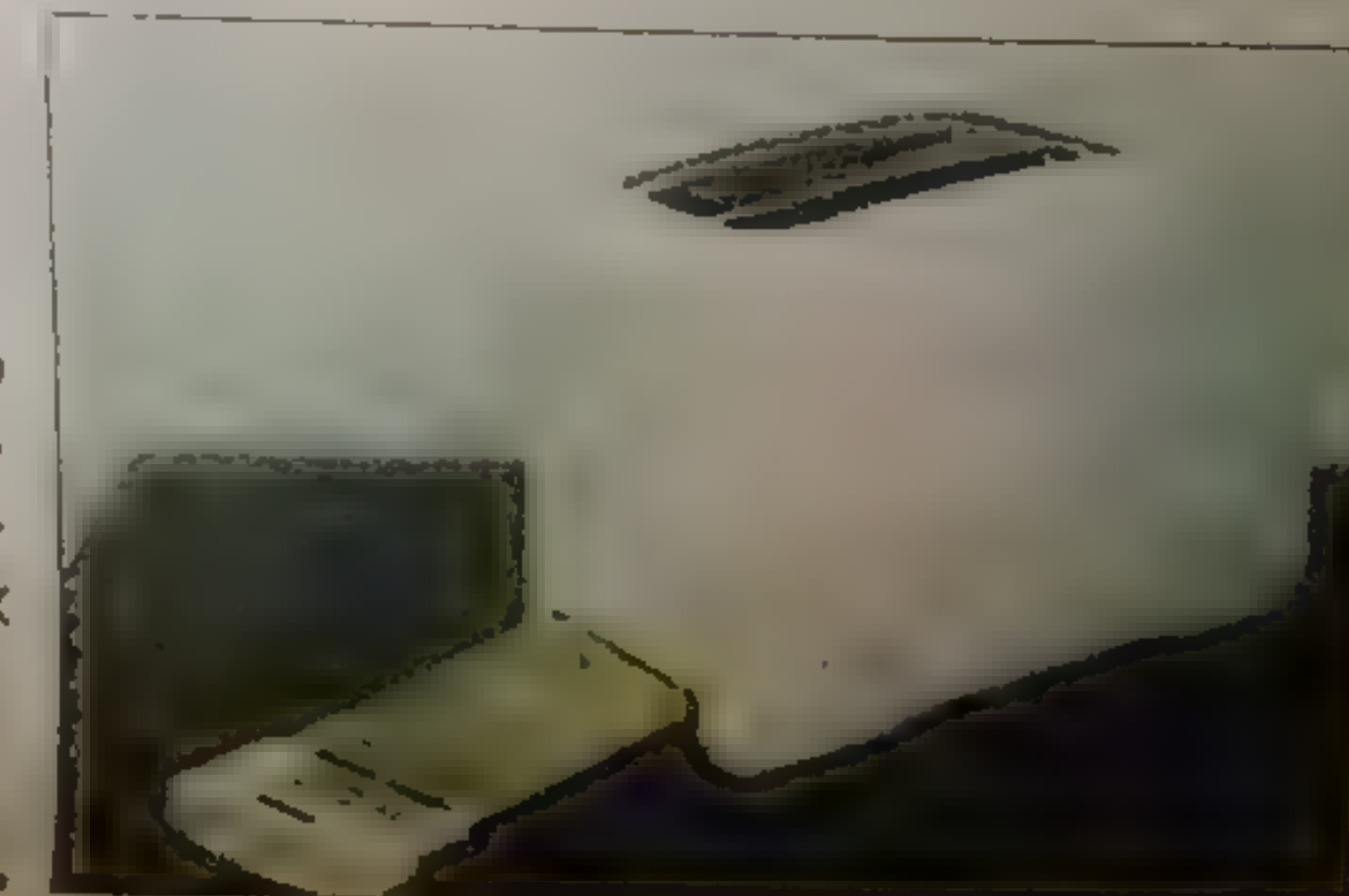
- Не забывайте регулярно удалять из тостера крошки, иначе они могут воспламениться.

- Не закладывайте в тостер слишком большие куски хлеба или куски, завернутые в фольгу.

- При определенных условиях хлеб в тостере может загореться. Не оставляйте прибор без присмотра и не включайте вблизи занавески или других легковоспламеняющихся материалов.

- Тостер не предназначен для разогрева продуктов с начинкой или глазурью.

- Во избежание ожогов во время работы прибора лучше не прикасаться к верхней панели корпуса.



Наиболее удобен специальный поддон для крошек.

Нужно ли платить кварт-  
... и ...

Надежда  
МОЛЧАНОВА.



того, позволяют размораживать хлеб. Для этого в них предусмотрены режимы:

Нужно ли платить квартплату?  
Надежда  
МОЛЧАНОВА.  
г. Бежецк  
Тверской области.

Оплата жилья (внесение квартплаты) является обязанностью нанимателей жилых помещений в государственном и муниципальном жилищном фонде. Собственники же квартир обязаны вносить плату за так называемое техническое обслуживание.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Я одна на протяжении 8 лет воспитываю двоих детей. С мужем я разведена, он мне ни морально, ни материально не помогает. Будет ли он иметь право на алименты от детей по его старости?  
Наталья ЛЕПЕШКИНА.  
Омск.

Действительно, статья 87 Семейного кодекса РФ 1995 года предусматривает обязанность совершеннолетних детей содержать родителей.

В частности, трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них.

Однако дети могут быть освобождены от обязанности по содержанию своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей, если судом будет установлено, что родители уклонялись от выполнения обязанностей родителей. Дети также освобождаются от уплаты алиментов родителям.

Прав  
Юрий ЛЕБЕДЯНСКИЙ,  
юрист.

рая. Время для этого требуется разное: от 39 секунд в модели Siemens до 1 минуты 28 секунд - в Tefal.

Гренки из замороженного хлеба позволяют сделать тостеры, имеющие функцию "разморозка": сначала они размораживают хлеб, затем автоматически переключаются в режим поджаривания.

**ПОДСТАВЛЯЙТЕ  
ЛАДОНИ...**  
В процессе приготовления тостов образуется немало кро-

ш-ку и вытряхивать все, что накопилось, - это трудно и неудобно. Для того чтобы открыть днище у Tefal, достаточно отжать защелку. Но проделать эту операцию можно только на весу, так что крошки посыпятся на колени или на пол. Удобнее всего специальный поддон для крошек, который легко вытянуть из-под тостера, как, например, у моделей Siemens, Philips, Binatone, Electrolux, Moulinex.

Только заниматься этим можно после того, как прибор осты-

рит в нормальных оборотах"

### НАШИ СОВЕТЫ

- Прежде чем впервые загрузить в тостер ломтики хлеба, включите его на несколько минут пустым, чтобы прокаливать нагревательные элементы и полностью удалить заводскую смазку.

- При приготовлении двух тостов одновременно лучше использовать ломтики хлеба одинаковых размеров и свежести

Наиболее удобен специальный поддон для крошек.

## А КУРС РАСТЕТ...

При оформлении заявки на ремонт автомагнитолы сервис-центр потребовал аванс, эквивалентный 55 долларам США (по курсу ЦБ). Я заплатил 350 рублей, и через две недели мой заказ был готов. Но за это время курс доллара изменился. Стоимость всего ремонта - 110 долларов с оплатой в рублях по курсу ЦБ. Какую долю в рублях я должен оплатить при получении магнитолы?

Денис ДЯТЛОВ.  
Москва.

Вы должны оплатить только оставшиеся 55 долларов, ведь в договоре ясно записано, что оплата производится в рублях по курсу ЦБ на день оплаты. Если бы вы условились о единовременной оплате, то есть без внесения аванса, то, получая автомагнитолу из ремонта, вы бы заплатили все 110 долларов по курсу ЦБ на день оплаты.

## ПАСПОРТНЫЕ СТРАДАНИЯ

Моему сыну недавно исполнилось 14 лет. Слышала, что теперь он может получить паспорт. Что для этого нужно?

Светлана СИДОРОВА.  
Тамбов.

Действительно, с 1997 года паспорт выдается гражданам, достигшим 14-летнего возраста. Получение паспорта - это обязанность, а

не право гражданина. Отсутствие паспорта является нарушением паспортного режима и может повлечь административную ответственность.

Для получения паспорта нужно обратиться в жилищно-эксплуатационную организацию по месту постоянного жительства, предоставив свидетельство о рождении и две черно-белые фотографии. Срок выдачи паспорта - 10 дней с момента подачи документов.

В метро меня остановил милиционер для проверки документов. Я предъявил паспорт. Он сказал, что мой паспорт недействителен, так как в нем старая фотография. Меня задержали на три часа для выяснения личности. Но я получал паспорт в 16 лет, и в нем сказано, что фотографию надо менять в 25 лет. А мне еще только 22 года. Кто прав?

Евгений ЛОШКАРЕВ.  
Санкт-Петербург.

В 1997 году произошли существенные изменения в порядке выдачи паспортов. Как уже упоминалось, паспорт выдается с 14 лет. Лица,

достигшие 20 и 45 лет, должны обратиться в жилищные органы для замены паспортов. И если раньше в их паспорт просто вклеивалась новая фотография, то теперь им будет выдаваться новый паспорт. Не замененный своевременно паспорт становится недействительным.

И тем не менее милиционер не прав. Новый порядок был принят в 1997 году, к тому времени вам было уже больше 20 лет, поэтому для вас действует прежний порядок. Вы вправе обратиться за паспортом, дождавшись 25-летия, а можете получить его раньше. В любом случае вам должен быть выдан новый российский паспорт.

## МОЖНО И СТАЖ ПОТЕРЯТЬ

Мой муж устраивается на работу за границей по контракту. Будет ли время этой работы включено в стаж для начисления пенсии?

Елена ИВАНОВА.  
Новосибирск.

В соответствии с законом РФ "О пенсиях" в стаж включается только работа за границей в российских или международных организациях. Любая другая деятельность (работа в иностранных фирмах) при назначении пенсии не учитывается.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"







## Как можно определить тип верного мужчины?

Если на ладони мужчины под мизинцем можно хорошо разглядеть множество ярко выраженных горизонтальных линий, будьте начеку! Вероятно, на вашем пути встал Казанова! У кого на ладони хорошо видны линии, как правило, не могут похвастаться упорством, для них, скорее, характерны "прыжки с цветка на цветок". Если после детального осмотра ладони мужчины вы обнаружили лишь одну-две мелкие линии, можете чувствовать себя спокойно: у вас может появиться новоиспеченный верный друг.

## Ревнив ли рыцарь вашего сердца?

Хорошенько расправьте ладонь вашего партнера! Посмотрите, сходятся ли на ней две параллельные линии? Если вы одновременно обнаружили линии ума и сердца, держитесь за такого мужчину. Представители сильного пола этого типа сдела-

Узнать сокровенные тайны мужчины можно, всего-навсего внимательно посмотрев на его левую ладонь. По крайней мере, по сообщению "Пресс Экстры", так считает предсказательница из немецкого города Гамбург 68-летняя Аннелиза ЮПСЕН.

## ТАЙНА ЛЕВОЙ ЛАДОНИ

мягкий, а безымянный палец несколько длиннее средних размеров.

## Каковы интересы мужчины?

Посмотрите, есть ли у мужчины под безымянным пальцем две коротенькие линии, которые расположены у самого основания пальца. Одна из линий говорит о любви мужчины к музыке, другая - о его интересе к искусству.

## Характерно ли для мужчины чувство долга?

Посмотрите, есть ли у мужчины линия судьбы, которая тянется от среднего пальца до

# ОХ УЖ ЭТИ КОМПЛИМЕНТЫ!

Женщины любят ушами: каждой нравится слышать что-либо приятное. А как вы в действительности воспринимаете комплименты, насколько вы вообще уверены в себе? Вот десять примеров и несколько вариантов ответов на выбор, представленных психологом из Берлина Таней ЛЕМКЕ. Отвечать, подчеркивает "Пресс Экстра", нужно только искренне.

1. Он говорит: "Ты исключительно привлекательна!"

а) просите, чтоб он повторил это еще раз

б) охотнее всего поцеловали бы его;

в) смотрите на себя в зеркало;

г) думаете, будь настороже!

2. Его восхищает ваш стиль.

а) считаете его умным;

б) задумываетесь, искренне ли он говорит;

в) считаете его льстецом, но молчите;

г) решаете резко изменить внешность

3. Он удивляется вашим талантам.

а) сами знаете, что вы - огого;

б) хотите спросить: "Почему?"

в) отвечаете ему тем же;

г) стараетесь объяснить ему, что он заблуждается.

4. Он заявляет: "Ты прекрасно поешь".

а) спрашиваете: "Как Алла Пугачева?"

б) поете ему еще что-нибудь;

в) хотите послушать, как он поет;

г) думаете, что он издевается над вами.

5. Главным образом он ценит ваш ум, интеллект.

а) отвечаете ему тем же самым;

б) оцениваете его признание;

в) говорите: "Действительно?"

г) просите, чтобы он сказал это более вразумительно.

6. Он говорит: "Ты похожа на знаменитую кинозвезду (например, на Софи Лорен или Мэрилин Монро)".

а) вы слышите подобное не впервые;

б) думаете: "Забавно! Я же моложе!"

в) может быть, но это было давно;

г) вас умиляет его наивность.

7. "Ты - сама тайна", - говорит он.

а) вы считаете это замечание удачным;

б) радуетесь, что он это заметил;

в) "Стоит ли об этом помнить!" - думаете вы;

г) хотите возразить.

8. "У тебя красивые ноги", - говорит он.

а) решаете носить более короткие платья;

б) хотите сразу же об этом сказать своим знакомым;

в) немедленно это проверяете в витринах;

г) хвастаетесь этим подруге.

9. "У тебя восхитительные духи!"

а) даете ему руку понюхать,

б) просите отгадать, что это за фирма;

в) не считаете, что это комплимент высокого полета.

10. "Ты должна сниматься в кино", - говорит он.

а) спрашиваете его о знакомствах в этой области;

б) вас радует, что наконец кто-то вас оценил;

в) высмеиваете его;

г) спрашиваете: "А в каком?"

## Если в ответах преобладает вариант

а - Вы уверены в себе, заносчивы и весьма часто не критичны, если речь идет о самооценке. При этом вы смелы и бываете даже дерзки;

б - Ваша уверенность в себе имеет основания, опирается на конкретное знание собственных достоинств. Знаете, что вы можете и умеете решительно руководить своими делами;

в - Вы достаточно равнодушны к чужому мнению, и это совсем не плохо. Compliments не производят на вас большого впечатления. Но иногда вы недооцениваете себя;

г - Не знаете собственных достоинств, у вас слишком критическое отношение к себе, вам не хватает уверенности и веры в свои силы и возможности. А ведь вы интеллигентны, имеете чувство юмора и прекрасную реакцию.

Если у вас выпадет равное количество вариантов - соедините характеры, описанные в этих случаях, и прочитайте характеристику своей достаточно сложной личности.



# ТЕЧЕТ ИЗ КРАНА... РАДОН

бывает невелик, его окисляется...





ют все для поддержания связей с вами. Вместе с тем они чрезвычайно ревнивы: достаточно кому-то из незнакомцев вам просто улыбнуться на улице, как ваш партнер сразу хватается за кинжал.

#### **Будете ли вы счастливы с ним?**

С очень чувствительным, умным мужчиной можно познать счастье в жизни. Рука такого человека теплая. Безымянный палец длинный, на подушечке его имеется небольшой бугорок.

#### **Насколько важен для мужчины секс?**

Об этом можно судить по линии жизни, спускающейся до запястья через бугорок Венеры, который располагается между большим и указательным пальцами. Тот, у кого линия жизни хорошо просматривается, жизненный устойчивый, энергичный, одинаково нуждается как в любви, так и в сексе. Такие мужчины хотят жить полноценной жизнью. У таких мужчин бугорок Венеры под большим пальцем особенно

запятая. Если есть, то перед вами добросовестный представитель сильного пола. Если же, напротив, линия судьбы не достигает среднего пальца, то мужчине еще необходимо совершенствовать свой характер, чтобы добиться доверия со стороны окружающих.

Гадалка раскрывает и другие секреты мужчин по ладони. Например, что означает, если у мужчины

...волосатые пальцы или кисти рук? Мужчина любит эротику, жаден до любви, чувствителен.

...широкие ладони? Любит жизнь, шутки.

...узкие, тонкие руки? Обладает широким кругом духовных интересов, немного оторван от действительности. Романтичен, не всегда рассуждает реалистически.

...руки светлые, почти белые? Занят исключительно самим собой. Может, он даже эгоист.

...руки слишком красные? У него не все в порядке с дисциплиной.

поет;  
г) думаете, что он издевается над вами.

5. Главным образом он ценит ваш ум, интеллект.

г) хвастаетесь этим подруге.

9. "У тебя восхитительные духи!"

а) даете ему руку понюхать;

соедините характеры, описанные в этих случаях, и прочитайте характеристику своей достаточно сложной личности.

## ПЕЧЕТ ИЗ КРАНА... РАДОН

Недавно прочла в газете о том, что, оказывается, вместе с нами в наших квартирах "проживает" радиоактивный газ радон. Расскажите, пожалуйста, что это такое и насколько он опасен.

Людмила СТЕПАНОВА. Краснодар.

Читательнице "Друга дома" отвечает заведующий отделом радиационной гигиены Центра госсанэпиднадзора Краснодарского края Юрий ДАРАГАН.

- Радон - природный газ. В воздух из горных пород, почвы, воды и других естественных источников он выделяется в незначительных количествах по сравнению с огромными объемами атмосферы. К тому же быстро рассеивается благодаря ветру, так что на улицах и среди полей и лесов радон не опасен. Другое дело - концентрация радона в непроветриваемых, закрытых помещениях, где безобидный в природе газ действительно может стать опасным.

Как показали исследования, проведенные медиками США, за год около 20 тысяч случаев рака легких могут быть вызваны облучением радоном. В России эта цифра оценивается в 12 тысяч. В чем конкретная опасность? Радон - инертный газ и, находясь в воздухе, практически с ним не взаимодействует. Но дочерние продукты распада радона - радиоактивные полоний, висмут и свинец - присоединяются к частицам пыли, тяжелым ионам и т.п., находящимся в воздухе. Образуются радиоактивные аэрозоли, представляющие для легких главную опасность. Оседая и накапливаясь в верхних дыхательных путях и легких, они создают почти в 100 раз большую дозу облучения, чем сам радон.

Поэтому не бойтесь открытых форточек. Возьмите в привычку проветривать спальню перед сном. Открывайте двери в ванной и кухне, чтобы усилить вентиляцию помещений. Особенно это относится к жильцам нижних этажей и старых домов. Концентрация радона, как правило, максимальна в подвалах и на первых этажах зданий - ведь в основном радон проникает из грунта.

Еще его скопление напрямую связано с погодными условиями и временем года, когда перепад температур воздуха в доме и за окном приводит к перемене давления, как это бывает зимой, когда топят печи и батареи. Хотя перепад давления

бывает невелик, его оказывается достаточно для увеличения скорости поступления радона в помещение из почвы под зданием. Эффект особенно неприятен в турлучных, саманных домах, стоящих практически на земле, там, где у здания слабый или поврежденный фундамент. Так что жителям частных домов следует обратить особое внимание на систему вентиляции подвалов и пространства под полом.

Просачивание газа затрудняет и герметизация внутренних поверхностей. Нужно как следует заделать щели в полу, если есть необходимость, облицевать стены. Эффективна окраска стен краской на эпоксидной основе. Три слоя масляной краски в десять раз снижают количество выделяющегося газа.

А что касается обитателей городских домов, то им опасен радон, приходящий из воды. Однако, памятуя известное выражение, что жить вообще вредно, очень уж бояться радона, содержащегося в воде, не стоит. Обычно большую часть воды мы употребляем в виде супов, борщей, компотов и т.д. При кипячении радон в значительной степени улетучивается. Но даже в стакане сырой воды из-под крана радон не смертелен, он очень быстро выводится из организма. Гораздо большую опасность представляют пары горячей воды, которыми чаще всего мы дышим, когда на кухне возсю кипят кастрюли или когда принимаем любимую ванну или горячий душ. При обследовании квартир оказалось, что в среднем концентрация радона в ванной комнате примерно в три раза выше, чем на кухне, и в сорок раз по сравнению с жилыми комнатами. Эксперимент показал: все семь минут, пока был включен душ, концентрация радона и его дочерних продуктов в ванной комнате быстро возрастала, и прошло более полутора часов с момента отключения душа, прежде чем содержание радона вновь вернулось к исходному уровню. Так что подумайте о дополнительной вентиляции в ванной со всем нелишне. В кухне ваши защитники - опять же вентиляция и хорошая вытяжка над плитой.

Записала  
Ирина  
СТАНИСЛАВОВА.







Итак, все решено! В следующий выходной вы едете на рынок (в клуб, к приятелю, у которого оценилась сука) и приобретаете щенка. Надеемся, что советы кандидата зоотехнических наук ветеринарного врача Людмилы АЛЕКСЕЕВОЙ вам в этом помогут.

## КАК ВЫБРАТЬ ДРУГА

Прежде всего определитесь, для чего вам собака. Тогда вам легче будет выбрать породу. Если вы хотите "просто собачку", остановите свой выбор на дворняжке средних размеров, особенно если раньше вы не имели дело с собаками. У беспородных собак обычно более крепкое здоровье, и в этом плане у вас будет меньше хлопот.

Вообще в кинологии есть термин "собака-компаньон". В этом качестве вам подойдут собаки декоративных пород, колли или лабрадор-ретривер. Для охраны дачного участка - кавказская, южнорусская, среднеазиатская овчарки, алабай, московская сторожевая, черный терьер. Если вы не охотник, то брать собаку охотничьей породы не следует, за исключением спаниелей, такс или фоксов, и то только в том случае, если вы сможете обеспечивать вашему питомцу длительные прогулки.

Если у вас есть хороший шанс намучиться с ним, когда он будет подрастать. Собаки-доминанты обычно агрессивны и драчливы, они часто пытаются стать вожаками и в семье. То же и с упавшими ключами: подойдет самый смелый и любопытный. Исследовательский инстинкт у таких собак очень силен, и они часто теряются. Лучше провести такой тест: возьмите спринцовку и "попшикайте" щенку в нос. Нормальная реакция - щенок пятится, ворчит, обиженно тявкает, иногда "контратакует". Излишняя агрессивность, равно как и жалобный скулеж, - основание для того, чтобы забраковать щенка.

Почти все полтора-двухмесячные щенки идут на контакт с незнакомым охотно, но уже в этом возрасте хорошо заметны преобладающие черты характера: либо щенок сразу валится на спину, "сдается", либо быстро

## ОСОВЫЕ ЖИЛЬЦЫ

Прежде чем заводить собаку или кошку, подумайте, где и в каких условиях придется жить вашему питомцу. Ведь от того, насколько он будет хорошо себя чувствовать, зависит его здоровье, а также сократятся и ваши проблемы, связанные с его содержанием.

Домашним кошкам и особенно собаке необходимо отвести свое место. Это может быть специальный плетеный домик или просто подстилка. Место лучше отвести в укромном теплом, защищенном от сквозняков уголке. Кошка или комнатная собачка может спать рядом с хозяином, но им все равно нужно собственное место, где они могут уединиться, почувствовав в этом необходимость. Хорошо, если вы сразу же приучите животных выполнять команду: "Место!"

Домик для кошек и мелких собак можно сделать из открытой или закрытой корзины, положив в нее подушку из соломы или другого материала, который при необходимости можно заменить или почистить (рис. 1).

Для большой собаки лучше устроить лежанку, изготовленную из деревянного каркаса, обтянутого плотной тканью, брезентом (рис. 2). Материал подбирайте таким образом, чтобы собачье место не нарушало интерьер вашей квартиры.

Кошки очень любят сидеть на окне, наблюдая за внешним миром.

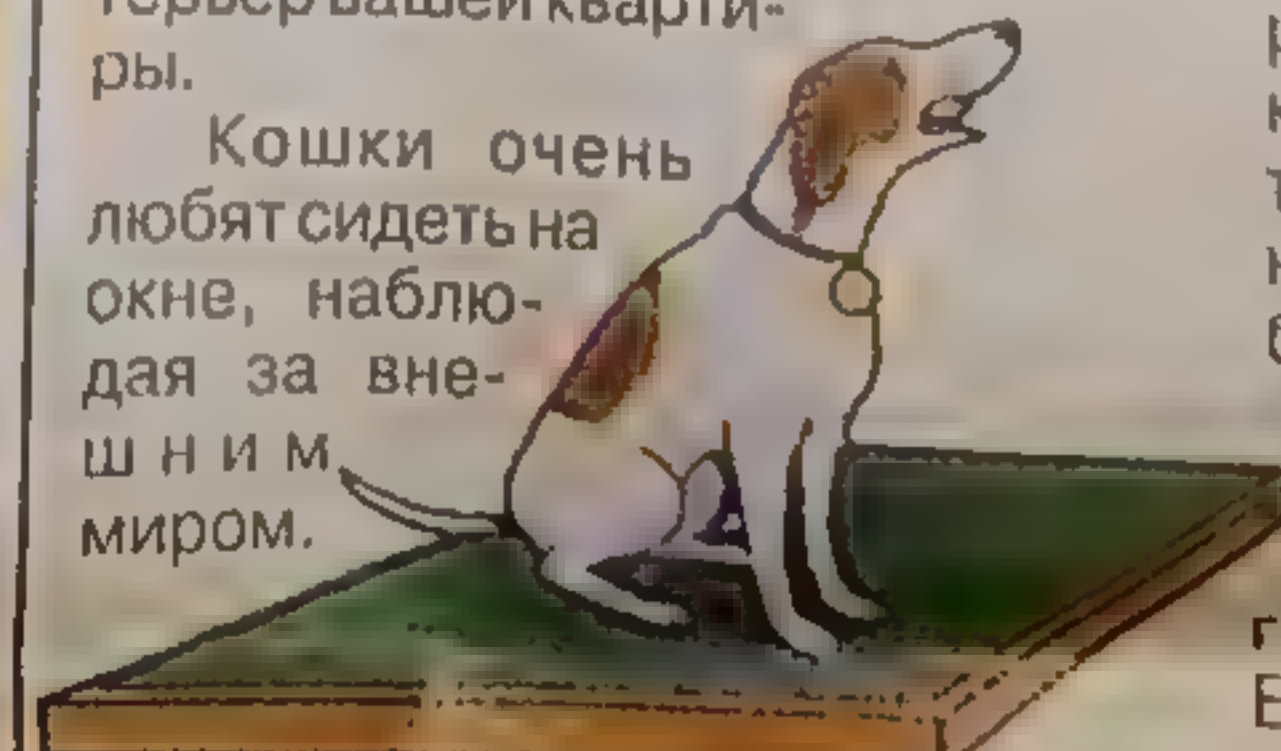


Рис. 2

Поэтому желательно освободить часть подоконника, чтобы предоставить ей такую возможность.

Поскольку домашние кошки большую часть жизни проводят в квартире, их следует обеспечить необходимой кошачьей мебелью. Прежде всего это приспособление для царапанья.

Часто его объединяют с местом для сна в один предмет кошачьего мебельного "гарнитура", который называют кошачьим деревом (рис. 3). Это очень полезное устройство. Кошкам нравится сидеть на верхней площадке, обозревая все вокруг. Кроме того, там они чувствуют себя в безопасности.

Приспособление для царапанья нужно всем кошкам, чтобы они не точили когти о мебель. Существует много разновидностей таких приспособлений: одни в виде валика на центральной оси, другие же помещают в рамку. Некоторые из них обтягивают ковриками, другие - кантиками. Такие приспособления бывают даже из коры - натурального материала. Можно разместить в квартире и декоративный ствол, предварительно очистив его от грязи и ненужных мелких веток. Его можно поставить на застекленной лоджии или в прихожей. Представители семейства

кошачьих тратят на сон примерно 65 процентов своей жизни. Следует оберегать покой своего питомца и не будить кошку, чтобы поиграть с ней. Кошачье дерево должно служить только для сна, царапанья и укрытия. Кормить там кошку не следует. Лучше, если она спустится вниз и поест в обычном месте.

Следует позаботиться и о кошачьем туалете. Его предпочтительно разместить в уборной. В продаже имеется много типов туалетов, различающихся по конструкции. Это может быть и простой поддончик, и крытый "супертуалет". Наполнитель лучше закрывать специальными сеточками, чтобы кошка его не разбрасывала. Наиболее удобен лоток с гранулированным наполнителем, который можно частично заменять по мере использования.

Прогулочный моцион собак совершается на улице. Там они бегают и знакомятся с другими собаками. Естественно, что домой возвращаются с грязными лапами.

После прогулки собак обычно моют в общей ванне или в раковине, которые после этого приходится тоже мыть и чистить. Поэтому лучше для этой цели выделить специальный тазик. Необходимо также держать собачье полотенце, причем там, где его можно было бы просушить.

Рис. 3

этой цели выделить специальный тазик. Необходимо также держать собачье полотенце, причем там, где его можно было бы просушить.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА, кандидат архитектуры.





Особенно аккуратно надо подходить к выбору собак модных сегодня бойцовых пород - стаффордширов, бультерьеров, питбулей... Это очень непростые собаки, и вряд ли вы, не имея опыта, сможете дать им надлежащее воспитание.

Есть универсальные породы - овчарка, ризеншнауцер, эрдельтерьер. Эти собаки легко адаптируются как в городе так и в деревне, прекрасно работают как сторожа, неприхотливы в еде (особенно овчарки - "восточники"), отлично находят общий язык со всеми членами семьи. Разумеется, любая крупная собака должна получить соответствующее воспитание, как минимум пройти общий курс дрессировки.

Итак, с породой вы определились. Как выбрать щенка? Прежде всего - здоровье. Обратите внимание на массу тела щенка - это в некоторой степени говорит о его здоровье. Цифры приводить не буду, они есть в любой кинологической литературе. Далее - характер. Иные издания рекомендуют бросить на пол возле щенков связку ключей. Кто первый подойдет полюбопытствовать, того щенка и брать. Делать этого не стоит, позже объясню почему. Или другая ситуация. Стоят люди, смотрят на щенков, вдруг один отделяется от стайки и ползет к ним. Все в восторге: "смотрите, он нас выбрал". Он-то выбрал, а вот вам такого выбирать не следует. Щенок - доминант, во-

теряет контроль и начинает хватывать вас зубами все сильнее, либо убегает при попытке потормозить его. Основанием для того, чтобы выбрать того или иного щенка, может быть средняя по активности реакция на внешний раздражитель. Понаблюдайте за их играми и остановите свой выбор на том, кто не "давит" своих братьев и сестер, но в то же время не уступает всем свою игрушку. Испуг, желание спрятаться при резком звуке, например хлопке в ладоши, говорит о норме, тогда как если щенок не реагирует - это не признак смелости, а, скорее, некоторая заторможенность рефлексов.

Или еще один тест: покатайте с кучку щенков, увлеченных игрой, большой мяч. Выбирать следует не того, кто атакует предмет или начнет рычать на него, и уж конечно не того, кто бросится бежать, поджав хвост. Наиболее адекватная реакция - сперва отскочить, а затем уже исследовать напугавшую вещь. На научном языке это называется "первичная пассивно-оборонительная реакция".

Что же касается возраста, то брать щенка можно уже с трех-четырех недель, но лучше подождать до двух, двух с половиной месяцев. В этом возрасте более отчетливо видны особенности характера вашего будущего друга.

Записал  
Николай ФЕДОРОВ.

терьер вашей квартиры.

Кошки очень любят сидеть на окне, наблюдая за внешним миром.

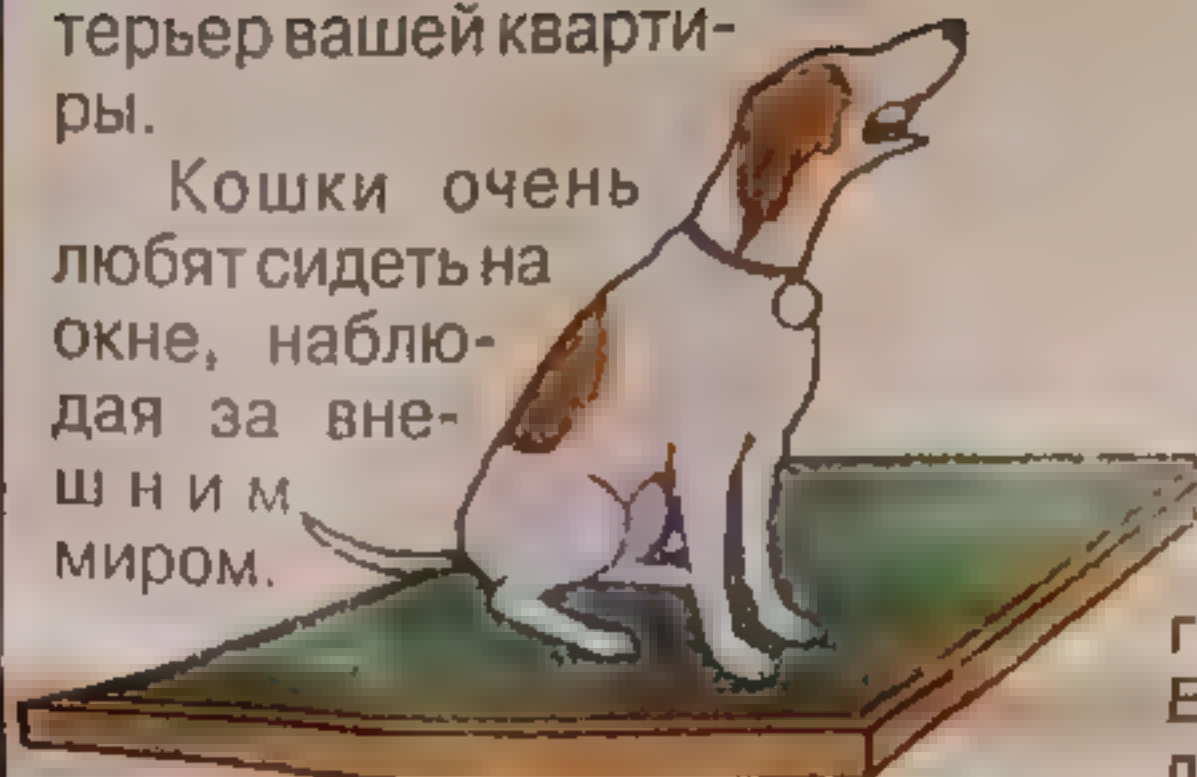


Рис. 2

рые из них обтягивают ковриками, другие - кантиками. Такие приспособления бывают даже из коры - наиболее естественного материала. Можно разместить в квартире и декоративный ствол, предварительно очистив его от грязи и ненужных мелких веток. Его можно поставить на застекленной лоджии или в прихожей. Представители семейства

приходится тоже мыть и чистить. Поэтому лучше для этой цели выделить специальный тазик. Необходимо также держать собачье полотенце, причем там, где его можно было бы просушить.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА,  
кандидат архитектуры.

## ЭЖ, ПРОКАЧУСЬ!

Владельцам собак крупных пород (овчарки, ньюфы, ризены) наверняка знакома эта проблема. От модной нынче болезни - гиподинамии страдают не только люди, но и их питомцы. В наше время не у всякого хозяина находится полтора-два часа, чтобы хорошенько "отработать" своего питомца, и обычно процесс гуляния выглядит так: хозяин постоит на площадке, выкурит пару сигарет, изредка кинет палочку, чтобы собачка побегала, и пойдет домой. И ему скучно, и собаке.

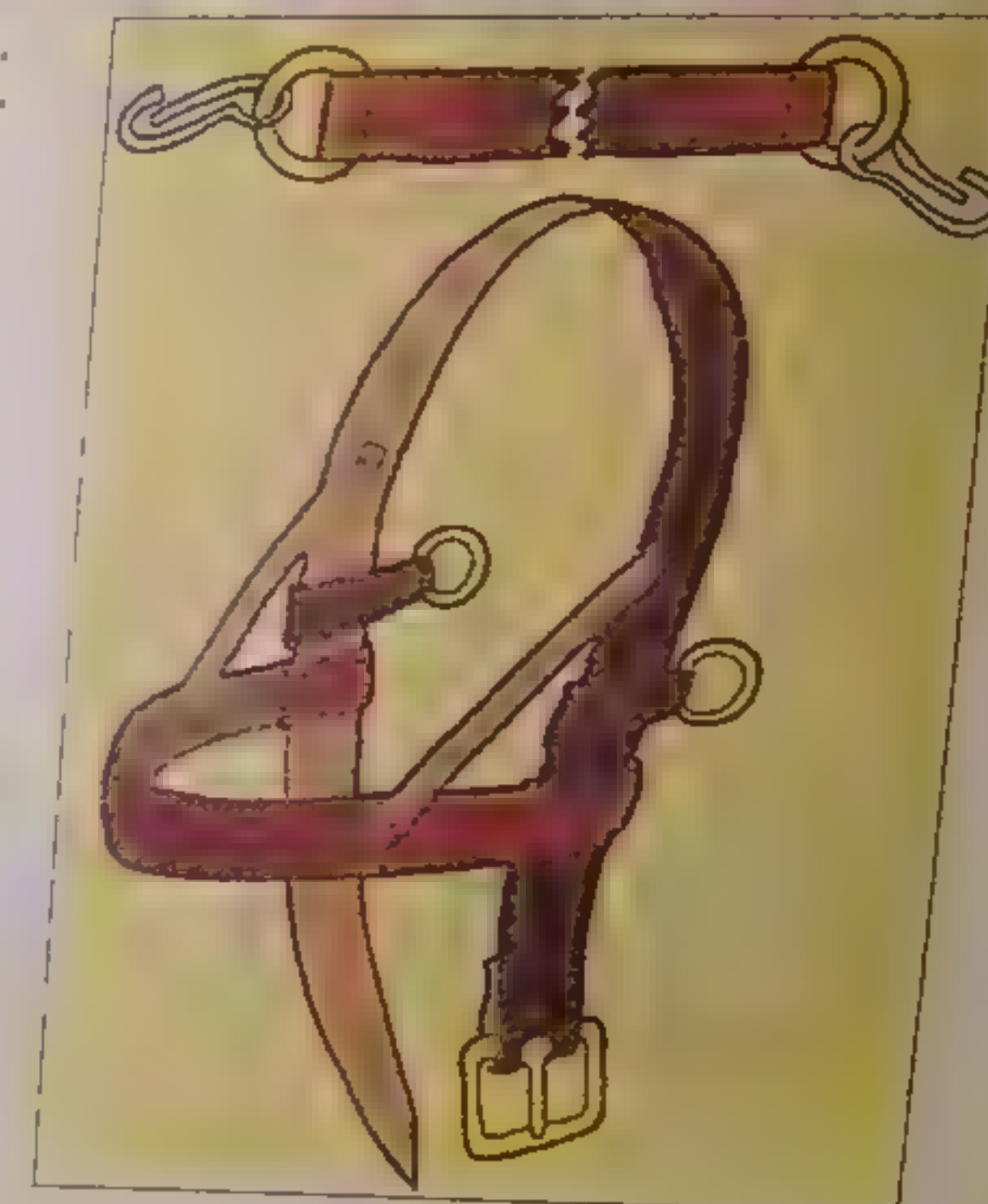
Поэтому хочу предложить... запрячь вашу собаку в сани. И не сомневайтесь: пес весом около пятидесяти килограммов спокойно сvezет в санках взрослого человека.

Вообще количество собак в упряжке рассчитывается исходя из формулы "30 фунтов - одна собака" (северный стандарт), но имеется в виду, что собаки в нартах бегут весь день. Так что не волнуйтесь - час катания

вашему питомцу не повредит.

Разумеется, втягивать в работу собаку нужно постепенно. Приемы, которые я использую для катания, ничего общего с классической ходьбой в упряжке не имеют. Для начала приучите собаку тянуть вас на лыжах. Она может делать это и на ошейнике, но лучше купить так называемую караульную шлейку. Тогда основное усилие идет собаке не на шею, а на грудь. Обычно собака легко справляется с этим. Это идти спокойно на поводке для нее проблема, а уж нестись вперед, особенно когда на шею ничего не давит, - милое дело!

Тащить за собой санки для пса - дело посложнее. Поэтому не стоит связываться с мягкой ременной упряжью: собака будет путаться в постромках, нервничать. Лучше воспользуйтесь шлейкой моей конструкции. Лично я свою сделал из двух комплектов офицерских портупей (см. рисунок), а вместо постромок использовал две бамбуко-



вые оглобелки из старых лыжных палок. Крепятся они очень просто: на концах отверстия, в отверстия вставляем кольца с карабинами, такие же кольца на передке санок (санки самые обычные, детские).

Приучал собаку к оглоблям я постепенно. Сначала держал их в руках и шел за собакой, потом она тянула меня за них, когда я стоял на лыжах, и лишь потом я пристегнул их к санкам. Средство управления - обычный поводок, пристегнутый к ошейнику. Таким образом собака хоть и не видит хозяина, чувствует, что он рядом и контролирует ее. Никаких особых команд, кроме "стой!", осваивать не требуется.

Подобное развлечение полезно еще и тем, что позволяет собакам служебных пород ощутить свою "нужность", а это благотворно сказывается на их характере.

Алексей ТУМАНОВ.







# ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Цикас, или, как его еще называют, саговник, - очень эффективное комнатное растение. В природе саговник растет в Японии. На своей родине это древовидное растение может достигать 4-5 метров. В комнатных же условиях ствол цикаса редко бывает выше 30-50 сантиметров. Вся красота его - в темно-

зеленых блестящих листьях. Несмотря на то что ствол у саговника небольшой, его листья бывают длиной до метра. Правда, растет цикас довольно медленно.

Саговник не только красивое, но и полезное растение. В восточной медицине его листья считаются противораковым средством, а также применяются для лечения гематом. Внутри ствола цикаса находится желобчатый сок. Его нередко называют эликсиром молодости.

Этот сок якобы способствует продлению жизни и омолаживает организм.

Цикас - растение светолюбивое, но от прямых солнечных лучей его все же лучше оберегать. Поливать саговник нужно часто, но понемногу. Земля должна быть постоянно умеренно влажной. Нельзя допускать скопления воды в поддоне, иначе корни растения могут загнить.

Почва цикасу нужна питательная и довольно тяжелая. Лучше всего подойдет смесь равных частей глинистой дерновой, листовой, перегнойной земли и песка. На дно горшка необходимо положить дренаж. Так как развивается саговник медленно, пересаживают его не чаще чем раз в 4-6 лет.

В комнатных условиях цикас размножают верхушкой побега или отпрысками, которые иногда появляются у главного ствола. При этом место среза присыпают древесным углем и подсушивают 1-2 дня.

**Елена БОЧКАРЕВА,**  
цветовод.



Тигридию невозможно перепутать ни с каким другим садовым растением. Ее цветы имеют характерную "тигровую" окраску, а также весьма необычную форму: три внешних лепестка крупные, похожие на лепестки тюльпанов, а внутренние раза в четыре меньше. Кроме того, в середине цветка возвышается длинный разветвленный на конце пестик.

Зацветает тигридия в начале августа. Ее цветы жи-

вут очень недолго, всего один-два дня, но зато каждое утро на смену увядшим цветам распускаются новые бутоны.

Тигридия - это в общем-то обычное луковичное растение. Уход за ней примерно такой же, как за гладиолусами. Луковицы этих цветов не могут

## ТИГР ЖИВЕТ НА КЛУМБЕ

пережить суровую российскую зиму, поэтому осенью их выкапывают и до весны хранят в прохладном месте при низкой положительной температуре. В открытый грунт луковицы высаживают во второй половине мая на глубину 10 сантиметров. Расстояние между лунками должно быть не менее 15 сантиметров. Летом растения полезно слегка окучить, для того чтобы цветоносы стали более устойчивыми.

Выкапывают луковицы тигридии в конце сентября - начале октября. При этом от крупных материнских отделяют мелкие дочерние луковички. Поскольку "детки" смогут зацвести только через год, их лучше выращивать на отдельной грядке, при этом не забывая выкапывать на зиму.

## СОЛНЦА БОИТСЯ, НО ЛЮБИТ ТЕПЛО

Руэллию обычно выращивают опытные цветоводы. Потому что в отличие от большинства комнатных растений ей нужен более тщательный и грамотный уход. Прежде всего воздух в доме круглый год должен быть теплым и влажным. Для этого горшок с растением помещают в поддон, наполненный мхом или торфом, а листья периодически опрыскивают теплой кипяченой водой.

растения весьма привлекательный. Бархатные листья руэллии сверху украшены серебристым орнаментом. Их нижняя сторона нежно-розовая. Диаметр многочисленных воронковидных цветов достигает 4 сантиметров. У взрослых экземпляров побеги изящно изгибаются и ниспадают вниз.



За последние несколько лет наш дачный поселок изменился до неузнаваемости. То тут, то там, словно грибы после дождя, стали вырастать многоэтажные кирпичные дома. Их владельцы, наверное, стесняясь своего богатства, поспешили спрятаться за высокими глухими заборами.

Зря они это сделали. Ведь подобные изгороди дают много тени, да и воздух внутри сада застаивается. Нет, лучший материал для забора - это все-таки сетка-рабица. И солнышко сквозь нее светит, и ветерок продувает. А украсить ее можно какими-нибудь вьющимися растениями.

Один знакомый фитодизайнер, увидев мою свежеевыкрашенную изгородь, предложил посадить вдоль нее душистый горошек. Я возразил ему - уж очень это несерьезный вьюнок. Он аж вскипел: "А знаешь ли ты, Михалыч, что в 1999 году во всем мире будут отмечать трех-

## ГОРОШЕК-ЮБИЛАР



# СОЛНЦА БОИТСЯ, НО ЛЮБИТ ПШО

Руэллию обычно выращивают опытные цветоводы. Потому что в отличие от большинства комнатных растений ей нужен более тщательный и грамотный уход. Прежде всего воздух в доме круглый год должен быть теплым и влажным. Для этого горшок с растением помещают в поддон, наполненный мхом или торфом, а листья периодически опрыскивают теплой кипяченой водой.

Летом руэллию нужно поставить на самое светлое место, но при этом защитить ее от прямых солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги. В период активного роста и цветения растение следует обильно поливать. Почва в этот период должна быть постоянно влажной.

Размножают руэллию стеблевыми черенками. Правда, образование корней происходит не очень активно. Поэтому для ускорения процесса применяют специальные фитогормоны (ИМК, гетероауксин).

Начинающим цветоводам может показаться, что руэллия чересчур прихотливый цветок. Зато внешний вид этого

растения весьма привлекательный. Бархатные листья руэллии сверху украшены серебристым орнаментом. Их нижняя сторона нежно-розовая. Диаметр многочисленных воронковидных цветов достигает 4 сантиметров. У взрослых экземпляров побеги изящно изгибаются и ниспадают вниз



# РАЗНОЦВЕТНАЯ ГУСМАНИЯ



Сразу скажу, что к ведущему популярного ток-шоу это растение никакого отношения не имеет. Цветок назван в честь испанского ботаника А. Гусмана, жившего еще в прошлом веке.

Опытные цветоводы, наверное, уже догадались, что этот цветок относится к семейству бромелиевых. Его отличают длинные жесткие листья, собранные в розетку, и характерная форма соцветий. Особую декоративность растению придают не сами цветы, а листья, которые образуются между ними. Как правило, они окрашены в яркие и сочные цвета - красный, розовый, желтый или белый. После того как нежные лепестки увянут, соцветия продолжают украшать растение еще несколько месяцев.

Чтобы гусмания хорошо росла и при этом обильно цвела, ее нужно посадить в особую почву, которая помимо земли содержит сосновую кору, мох, торф и перепревшие листья. Следует помнить, что это растение впитывает влагу не только корнями, но и основаниями листьев. Поэтому поливать гусманию нужно таким образом, чтобы вода попадала в центр листовой розетки.

Некоторые цветоводы-любители сажают в один горшок сразу несколько сортов этого растения, и когда они зацветают (обычно это происходит одновременно), то над пучками листьев вспыхивает множество разноцветных хохолков - очень оригинально.

цветовод. забывай выкапывать на зиму.

За последние несколько лет наш дачный поселок изменился до неузнаваемости. То тут, то там, словно грибы после дождя, стали вырастать многоэтажные кирпичные дома. Их владельцы, наверное, стесняясь своего богатства, поспешили спрятаться за высокими глухими заборами.

Зря они это сделали. Ведь подобные изгороди дают много тени, да и воздух внутри сада застаивается. Нет, лучший материал для забора - это все-таки сетка-рабица. И солнышко сквозь нее светит, и ветерок продувает. А украсить ее можно какими-нибудь вьющимися растениями.

Один знакомый фитодизайнер, увидев мою свежесделанную изгородь, предложил посадить вдоль нее душистый горошек. Я возразил ему - уж очень это несерьезный вьюнок. Он аж вскипел: "А знаешь ли ты, Михалыч, что в 1999 году во всем мире будут отмечать трехсотлетие душистого горошка, что это любимое растение принцессы Дианы, что из цветов горошка делают превосходные свадебные букеты, а его аромат запросто может конкурировать с ароматом розы, ландыша или жасмина?!" Прямо застыдил. Ну раз так, думаю, посажу этот... горошек, посмотрим, что получится.

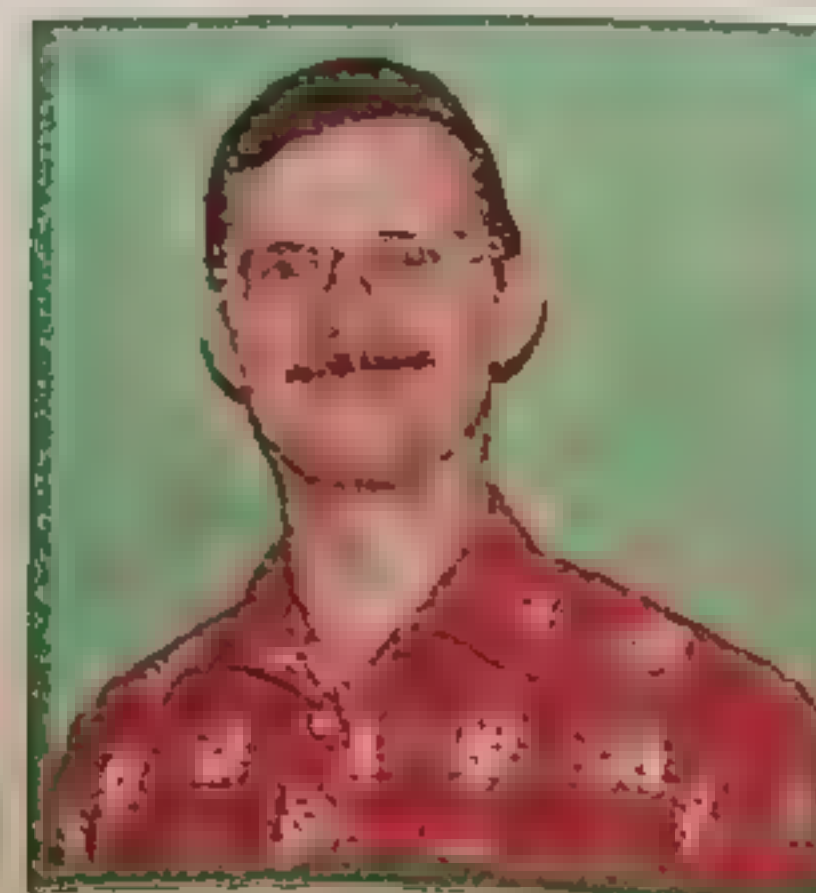
На майские праздники сделал я вдоль забора лунки на расстоянии полуметра одна от другой, положил в них компост и бросил по 3-4 горошины. Впрочем, мой знакомый говорил, что горошек можно выращивать и рассадой. Только в этом случае молодые растения нужно пересаживать с комом земли, иначе у них повредятся корешки, и тогда растения будут долго болеть.

Дней через десять появились первые всходы. Они быстро зацепились своими усиками за сетку и начали восхождение к вершине забора. Как потом оказалось, это была смесь сортов. Одни вырастали только до половины высоты сетки и при этом цвести начинали уже в июле, другие сначала увили весь забор и только потом соизволили открыть бутоны.

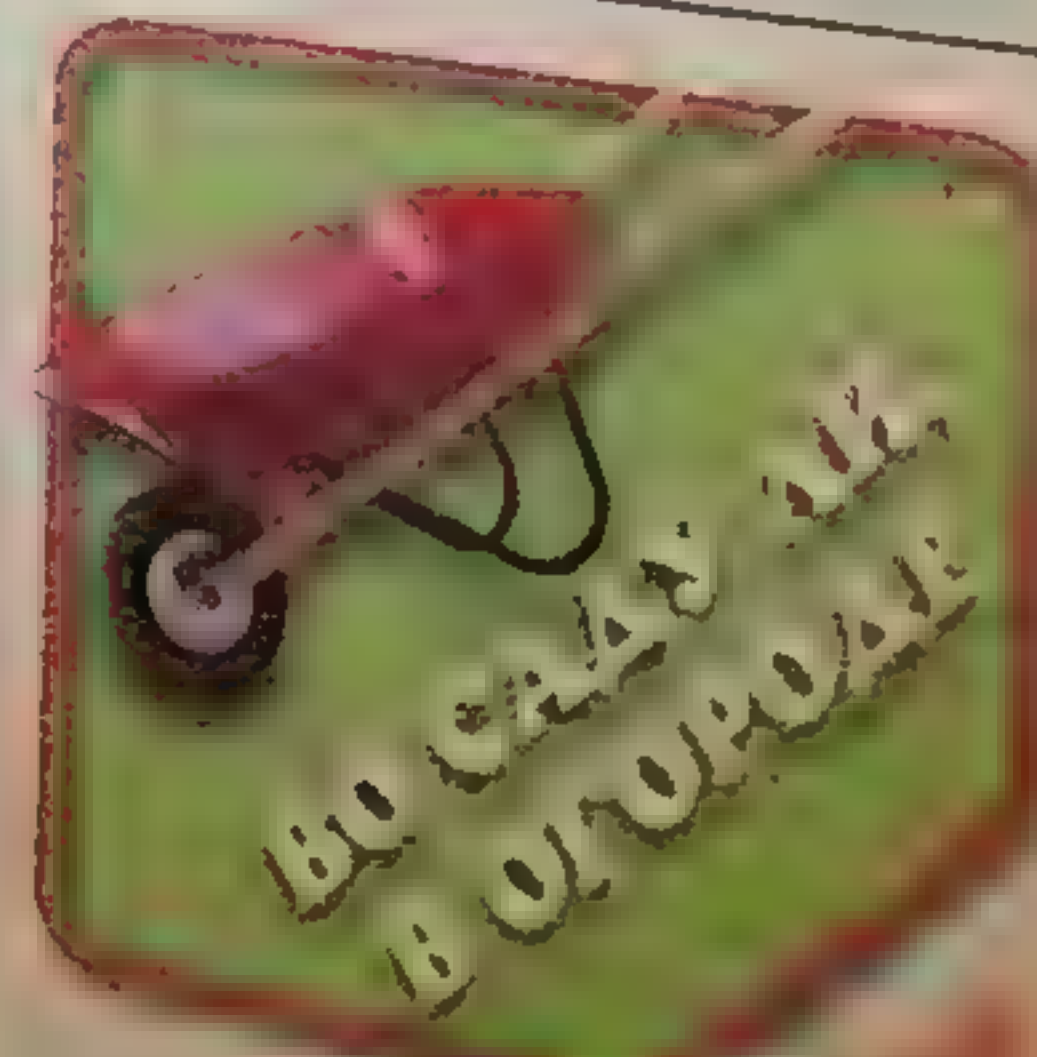
Цветы душистого горошка и впрямь оказались очень симпатичными. Они были окрашены почти во все цвета радуги, разве что кроме желтого. Чтобы цветение было долгим и обильным, я тщательно поливал растения, а также постоянно удалял молодые завязи. Кстати, ароматный забор вызвал самый живой интерес у соседских девушек. В поселке даже стало модным носить венки, сплетенные из цветов горошка.

Михаил МОРКОВКИН. г. Химки Московской области.

# ГОРОШЕК-ЮБИЛАР



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
в области  
цветовод  
и фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ.







## ХОРОШО ЗИМОЙ НА ДАЧЕ

Не знаю, как вы, а я раза два-три за зиму обязательно навеещаю свою "фазенду". Посмотреть, все ли в порядке, да и просто отдохнуть. Позволю себе дать несколько советов, чтобы ваш отдых был более комфортным.

Прежде всего, как приехали, выставляете рамы (у кого двойные) и окна-двери - настежь. Зима? Ну и что же! Свежий воздух, пусть и морозный, зато сухой, прогревается гораздо быстрее, чем затхлый и влажный. И не забудьте открыть в печке дверцу и все вышки.

Пока домик проветривается, лезу на крышу сбрасывать снег. Конечно, если у вас коттедж, крытый гофр-алюминием или металлопластиковой черепицей, это делать не обязательно. А шифер или рубероид необходимо очищать. Иначе, как печку затопите, горячий воздух вверх пойдет, крыша "заплакать" может.

Далее начинаем готовить к ночлегу. Матрасы, конечно, влажные, холодные. Если на улице мороз, их можно вынести "поморозить": станут суше, а что холодные - не беда,

согреются. А если сыровато... Нарезем еловых лапок некрупных и разложим на кровати, чтобы был слой сантиметров пять. Сверху - одеяло (его вполне можно подсушить над печкой). Спать, может, не очень удобно, зато не будет мучить влажный холод от матраса.

Теперь закрываем окна-двери и топим печку (приехав рано утром, я проветриваю дом часа 2-3). Перед тем как загружать топку, следует сжечь в ней несколько старых газет, чтобы прогреть дымоход, тяга будет лучше, и только потом разжигать дрова. Хорошо, если у печки есть чугунный щит, он нагревает помещение довольно быстро. Если нет - сначала следует прогреть печь еловыми дровами, и только когда кирпич "оживет" (то есть перестанет быть ледяным, это чувствуется, когда прикладываешь ладонь), начинаем загружать



дрова, дающие долго держащий тепло уголь - березу или дуб.

И учтите: плотная ткань, которой вы завесите на ночь окна и дверь, сохранит для вас от 10 до 20 процентов тепла.

**Алексей ТУМАНОВ.**

Порой, когда разваливается полированная мебель, возникает проблема, как ее починить, особенно если единственным возможным вариантом скрепления является гвоздь или шуруп - ведь шляпка выглядит крайне неаккуратно.

В подобных ситуациях я поступаю следующим образом: острой стамеской аккуратно

Пока умные люди ломают головы, пытаюсь ответить на этот вопрос, приводя доводы "за" и "против", ни одно застолье (если только это не вечер ветеранов движения "Трезвость - норма жизни") не обходится без спиртного, и каждый отвечает на вышепоставленный вопрос в индивидуальном порядке.

Воздерживаясь от морализаторства, позволю себе тем не менее дать несколько общих советов, как выстоять в борьбе с "зеленым змием".

Прежде всего как огня нужно бояться "души компании", который сыплет всякими прибаутками вроде "между первой и вто-

## ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

рой перерывчик небольшой", "гони вдогон, чтобы пуля не успела пролететь", "кто не пьет перед горячим, тот...", ну и так далее. Постарайтесь мягко его "осадить", ибо темп питья играет очень важную роль: в полную силу алкоголь начинает действовать только через час-полтора. Кстати, поэтому и не стоит доверять своему "чувству меры". Знайте - если через полчаса "гонки" вы почувствовали, что "хватит", учтите - через час вы можете просто отключиться. Вообще рюмки для водки лучше использовать помельче, попутно вспоминая другую поговорку: лучше сорок раз по разу, чем за раз все сорок раз.

Что делать, чтобы медленнее пьянеть? Во-первых, никогда не пейте на голодный желудок: Предварительно съешьте что-нибудь, хоть кусок хлеба. Кстати, хлеб, а также картофель являются веществами-абсорбентами, которые поглощают алкоголь. Пейте побольше жидкости, только не газированные напитки: если соки способствуют выведению алкоголя, то какой-нибудь "Спрайт", наоборот, облегчает проникновение его в кровь. Не стоит "мешать", или уж если не получается, пейте

"по нарастающей" - сначала более слабые напитки, затем - более крепкие. И постарайтесь поменьше курить: никотин также способствует более быстрому опьянению.

Если вы чувствуете, что вас здорово "ведет", для отрезвления можно сжевать пару ломтиков лимона (а то и больше - смотрите по своим ощущениям), выпить крепкого кофе, а лучше малоприятное, но высокоэффективное средство - два пальца поглубже в рот... Хорошо помогают 3-5 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды.

Ну а если кто "сломался"

окончательно, как говорится, даже "кыш!" сказать не может, следует хорошенько потереть ему уши, а как придет в себя (после такой экзекуции обычно приходят), применить одно из вышеописанных средств.

В любом случае, поднимая первую рюмку, надо трезво (пока еще) представить, что, выпивая, вы снимаете одно из важнейших средств самозащиты как в физиологическом (потеря способности реально оценивать ситуацию), так и в юридическом (с точки зрения Фемиды пьяный всегда "виноватее") плане. В малых дозах алкоголь - релаксант, противошоковое, согревающее, в некоторых случаях - антидот (противоядие), но в больших... С утра голова болит, и хорошо, если после пьянки это - ваша самая серьезная проблема...

И последнее: сопротивляемость алкоголю развита у всех, более того, у одного и того же человека она ситуативна и зависит от множества факторов: настроения, погоды, состояния здоровья и даже времени суток. Помните об этом, садясь за стол!

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,**  
врач.

## ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ РЕЗЬБЫ

Мое приятель  
...никак,  
...себе  
...подобрать





## ОБЫДЕМСЯ БЕЗ РЕЗЬБЫ

Мне приятель жалуется, никак, мол, не может себе люстру подобрать: как какая ему нравится, так обязательно штанга длинная. А потолок у него - 2,2 м. А что, говорю, укоротить нельзя? Он в ответ - там, дескать, на конце трубки ушко навинчено, которое, собственно, на крюк в потолке надевается. Ну, отпилю я кусок с резьбой, а как мне потом ушко крепить? Резьбу резать не умею, да и инструментов нет...



Рассказал я ему, что в подобной ситуации вполне можно обойтись без резьбы. Достаточно взять ножовку и, укоротив штангу люстры на сколько надо, сделать на конце крестообразные пропилы миллиметров на 50. Затем обжечь это пассатижами. Сверху ушко наденется совершенно свободно без всякой резьбы. Осадите его поглубже легкими ударами молотка и затем, используя любой подходящий конусообразный предмет или стальной шарик подходящего диаметра, расклепайте выступающий конец. Расклепывать будет тем более легко, так как развальцовка пойдет по нарезам. Можете не волноваться - держаться люстра будет надежно.

Сергей ВИКТОРЕНКО. Омск.

## ПЯТИУГОЛЬНАЯ КОМНАТА

Прочитал в вашей газете совет о том, как можно устроить подпол в собственной квартире; но лично я считаю, что удобнее все же соорудить антресоль или "уголок".

Антресоль делается чрезвычайно просто: прибаваем вдоль стен коридора два бруса (достаточно 20x50 мм) необходимой длины и настилаем фанш-потолок из досок. Готовая длинная-длинная антресоль. Как ее маскировать - дело вкуса. А с тех пор как в продаже появились подвесные потолки, такие антресоли можно

делать и в комнате - вида "ступенька на потолке" несколько не портит, к тому же никто об нее не споткнется.

"Уголок" делать сложнее. Прежде всего обратите внимание - не пропадают ли у вас в квартире углы? Может, у вас в углах стоит телевизор или трюмо и за ними "невысвободившиеся" углы?

Я превратил эти углы в импровизированные стенные шкафы: укрепил вертикально на стенах два бруса, примерно на высоту 80 см от пола зашил фанерой-"десяткой", на столько же -

Порой, когда разваливается полированная мебель, возникает проблема, как ее починить, особенно если единственным возможным вариантом скрепления является гвоздь или шуруп - ведь шляпка выглядит крайне неаккуратно.

В подобных ситуациях я поступаю следующим образом: острой стамеской аккуратно поддеваю щепочку и выламываю ее. В образовавшуюся нишу загоняю гвоздь или завинчиваю шуруп - смотря что требуется, затем подтачиваю

## ЧТОБЫ БЫЛО КРАСИВО

щепочку так, чтобы она входила в выломанное место, не выступая. Приклеиваю ее подходящим клеем и заполировываю поверхность. Лучше всего для этого применять "фирменный", купленный в магазине состав, но если его нет, сделайте так: 400 г денатурата смешайте с 80 г шеллака и 10 г канифоли, нагрейте в водяной бане и полученной смесью протрите нужное место, используя тампон из ваты, обернутой льняной материей. А если хотите добиться "зеркальности", используйте другую смесь: 200 г денатурированного спирта, 12,5 г смолы (растительной), 7,5 г скипидара и 50 г шеллака.

Сергей ТОКМАКОВ. Пермь.

от потолка. На оставшуюся часть навесил дверцу. Маскировка - опять же в зависимости от вашей фантазии. Сами также решайте, что там хранить. Я, например, сделал внутри крючки и вешаю "сезонные" вещи.

А главное, комната стала как-то уютнее. А недавно я прочитал, что жилище "неправильной" формы (у меня теперь комната пятиугольная!) очень благотворно влияет на нервную систему.

Алексей КОЗИНЕЦ. Белгород.

являются веществами-абсорбентами, которые поглощают алкоголь. Пейте побольше жидкости, только не газированные напитки: если соки способствуют выведению алкоголя, то какой-нибудь "Спрайт", наоборот, облегчает проникновение его в кровь. Не стоит "мешать", или уж если не получается, пейте

всех, более того, у одного и того же человека она ситуативна и зависит от множества факторов: настроения, погоды, состояния здоровья и даже от времени суток. Помните об этом, садясь за стол!

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.



## ЕСЛИ СТЕНКА ХИЛАЯ

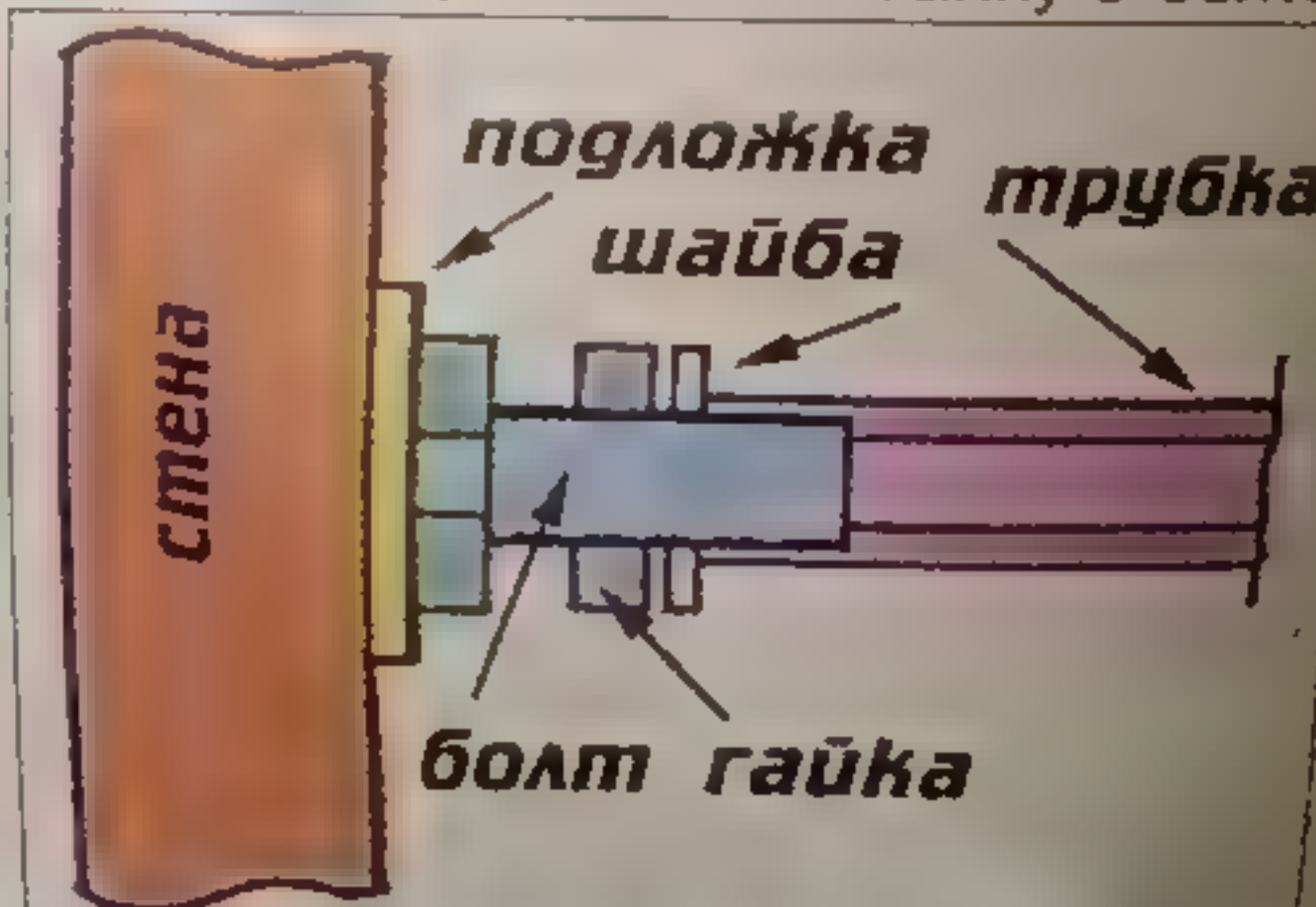
Попытавшись повесить в ванной перекладину для шторки, я обнаружил, что сделать это ну никак невозможно: в тонких асбоцементных листах ни шуруп, ни пробка не держатся. Пришлось напрячь воображение...

Итак, берем трубку - дюралевую или пластмассовую, без разницы, лишь бы толщина стенок позволяла нарезать внутреннюю резьбу. Нарезать резьбу можно только с одной стороны.

Вырезаем из какого-нибудь не скользящего по стене пластика или дощечки пару "подложек" под трубу, затем в конец с нарезкой вворачиваем болт с гайкой. Между гайкой и торцом трубки прокладываем шайбочку. Упираем концы в стены и, свинчивая гайку с болта, закрепляем трубу в распор, подложив под торцы вышеупомянутые подложки.

Подобный метод крепления хорош еще и тем, что трубу можно снять в любой момент или передвинуть ее выше или ниже.

Александр СВЯТКОВСКИЙ. г. Мытищи Московской области.



## КРЕПКО СКЛЕЕНО

Что такое казеиновый клей - знает любой мужчина, который не чуждается разнообразных домашних трудов. Клей этот прочен, устойчив к воде и высокой температуре, клеить им можно дерево с деревом, с металлом, с линолеумом...

Однако если казеина нет под рукой, вы можете воспользоваться одной из следующих смесей. Поверьте, их клеящие свойства не хуже!

- 100 г обезжиренного творога смешиваем с 250 г воды, 10 мг кальцинированной соды и 20 г негашеной извести.
- 100 г обезжиренного творога смешиваем с 300 г воды, 70 г "жидкого стекла" и 20 г негашеной извести.

Алексей ПЕТРУШЕНКОВ. Екатеринбург.





Оттаивать мороженую рыбу лучше всего на воздухе при комнатной температуре или в холодной подсоленной воде (на 1 кг рыбы нужно взять 2 литра воды и 2 чайные ложки соли).

## ВАРИСЬ РЫБКА!

Если необходимо разморозить рыбу как можно быстрее, положите ее в полиэтиленовый мешочек, крепко завяжите его и погрузите в теплую воду. Правда, при этом вкусовые качества рыбы несколько теряются.

Кроме того, не забывайте - если вы собираетесь жарить рыбу, то полностью оттаивать совсем не обязательно, разрезанная в таком виде на кусочки она будет более сочной и вкусной.

Внутренности удалять лучше после того, как рыба полностью оттаяла. Чешую снять с рыбы будет гораздо легче, если перед чисткой опустить рыбу секунд на десять в кипяток. При чистке скользкой рыбы опустите пальцы в соль - это облегчит работу. Очищенную и выпотрошенную рыбу мойте только в холодной воде.

Пресноводная рыба не будет пахнуть тинной, если перед приготовлением вымыть ее в холодной соленой воде. Для удаления слизи с рыбы можно тщательно протереть ее пова-

ке рыбы с сильным специфическим запахом (треска, морской окунь, щука, сом, ставрида) нужно добавить большое количество корней, лука, специй, огуречный рассол, уксус. В огуречном рассоле хорошо варить рыбу с выраженным морским запахом.

Панировка рыбы в яйцах, сухарях или тертом сыре перед жаркой также уменьшает специфический запах. Для придания рыбе нежного вкуса, аромата и сочности хорошо ее перед панированием выдерживать минут пятнадцать в холодном молоке или смазать сметаной. Кстати, любая рыба, сваренная в воде, в

погружена в масло наполовину. Обжарьте сначала с одной, затем с другой стороны. Таким способом можно приготовить любую рыбу, но предпочтительнее мелкую или готовое филе.

Запекая рыбу в духовке, положите на сковороду полоски пергаментной бумаги, сложенной в несколько раз. Рыбу легко снять со сковороды и переложить на блюдо.

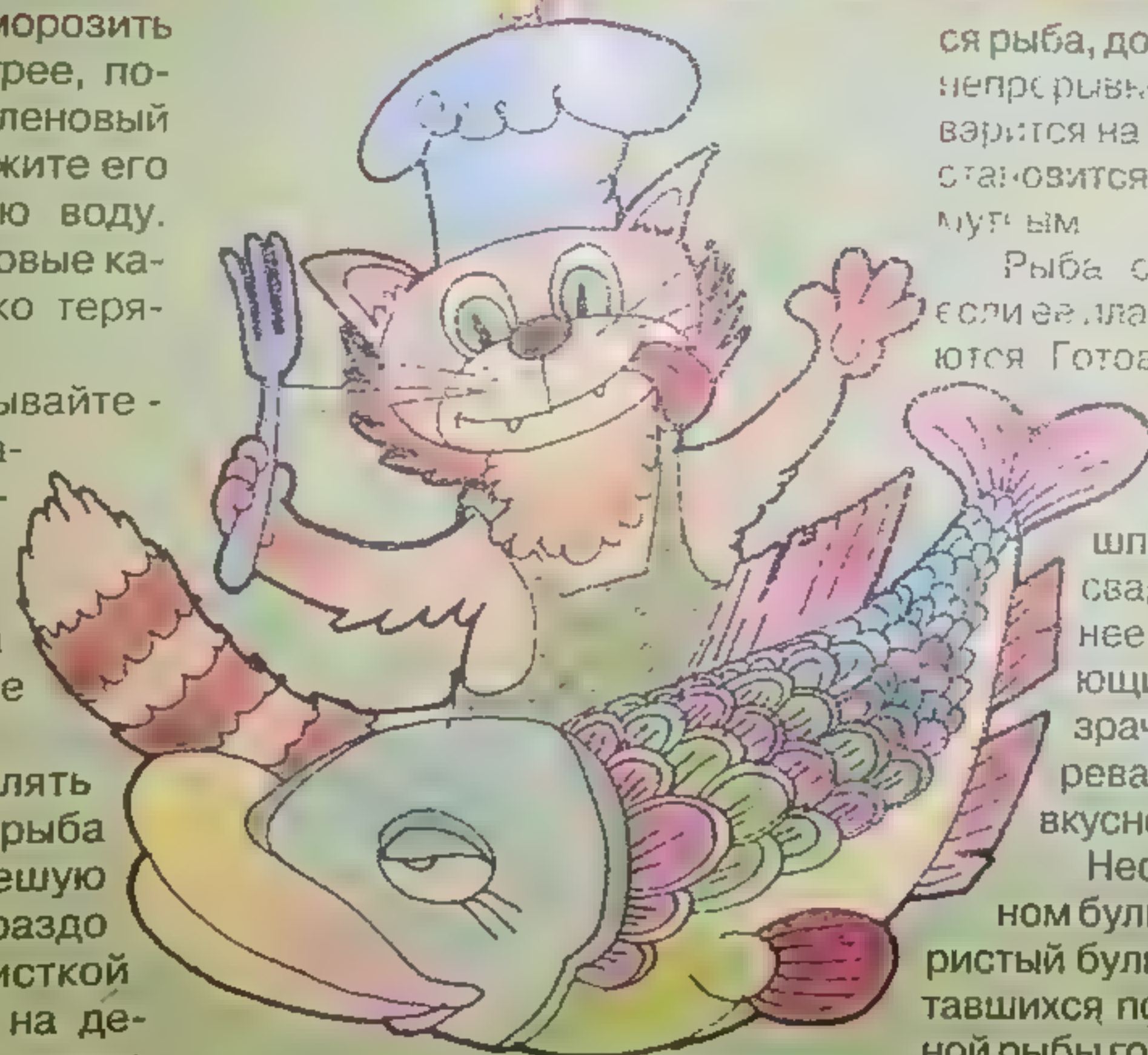
Чем меньше воды берется для варки рыбы, тем вкуснее она получается. Крупную целую рыбу надо заливать холодной подсоленной водой, а мелкую или порционные куски крупной рыбы - горячей. Вода, в которой варит-

ся рыба, должна очень слабо, но непрерывно кипеть. Если рыба варится на сильном огне, то она становится жесткой, а бульон - мутным.

Рыба считается готовой, если ее плавники слегка отделяются. Готовность можно проверить и прокалыванием двузубой вилкой или деревянной шпилькой. Если рыба сварилась, они войдут в нее свободно, а выделяющийся сок будет прозрачным. Если рыбу переварить, она будет не-вкусной.

Несколько слов о рыбном бульоне. Хороший наваристый бульон получится из оставшихся после разделки крупной рыбы головы (удалив глаза и жабры), плавников и кожи. Не стоит только использовать головы воблы, леща, плотвы, сазана, так как они придадут бульону неприятный привкус. Готовый бульон нужно процедить через двойной слой марли или салфетку, смоченную в горячей воде. Это сделает бульон более прозрачным.

Если бульон, предназначенный для заливной рыбы, полу-



которую добавлено свежее молоко, тоже имеет более нежный вкус.

Сильный запах при жарении рыбы значительно уменьшают несколько ломтиков сырого очищенного картофеля, положенных в растительное масло на сковороду. А если высыпать в масло немного соли, то рыба не будет прилипать к сковороде.

Перед обжариванием посо-

## НОЖКА ДЛЯ ПУГОВИЦЫ

Чтобы пуговицы держались дольше, нужно потереть нитку, которой вы их пришиваете, воском.

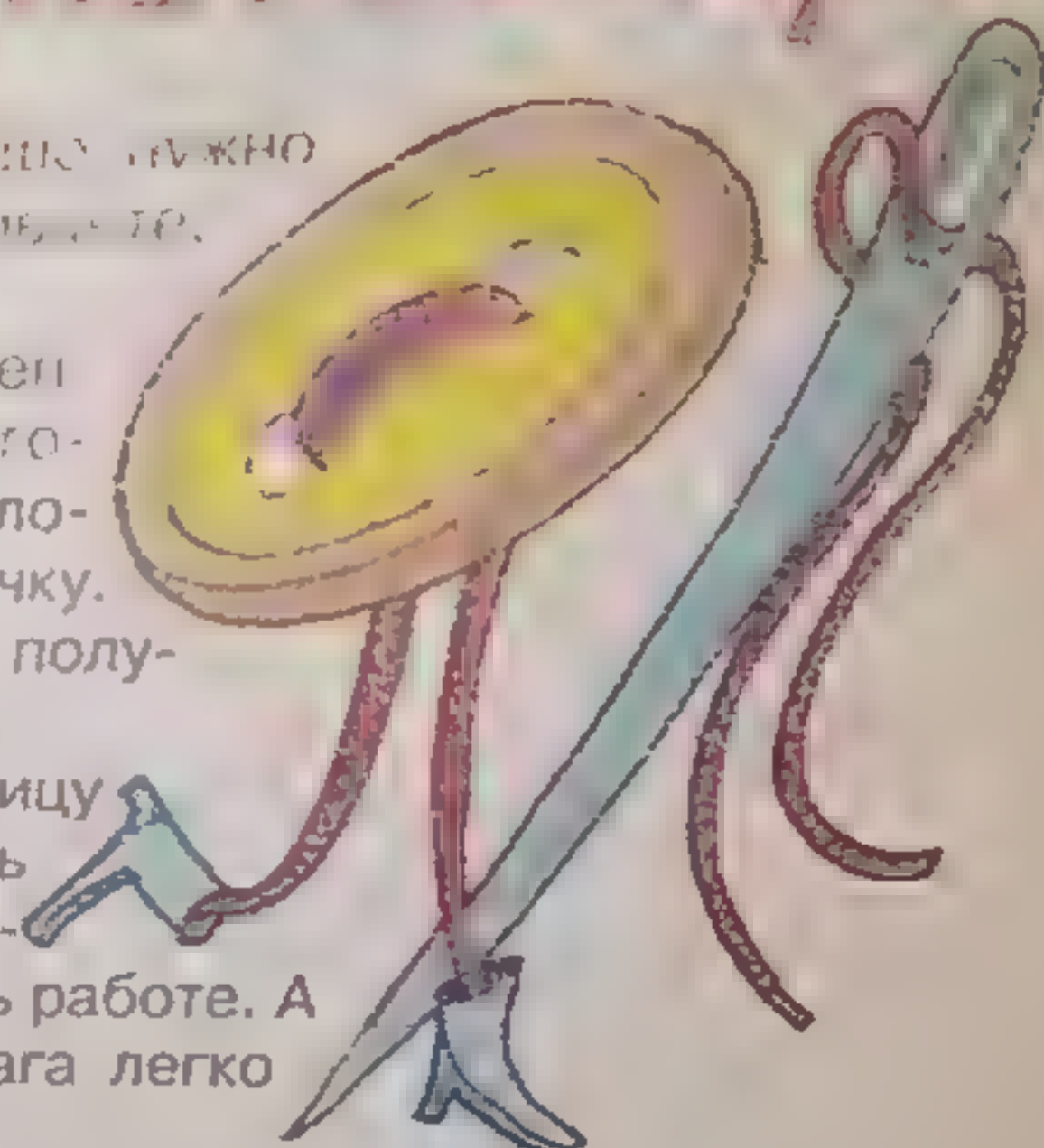
Большую прочность придает и крепкая "ножка", на которой держится пуговица. Когда будете пришивать, проложите между тканью и пуговицей спичку. Когда закончите работу, выньте ее, а получившуюся "ножку" обмотайте ниткой.

Если приходится пришивать пуговицу к меховой шубе, советую проложить между мехом и пуговицей тонкую бумагу, тогда ворсинки не будут мешать работе. А когда пуговица будет пришита, бумага легко удалится.

Отрывающиеся, как правило, в самый неподходящий момент вешалки тоже могут доставить вам множество неприятностей. Попробуйте укрепить их таким способом. Брючную ленту или другую прочную тесьму сложите вдвое и прострочите. Затем возьмите квадрат прочной ткани, сложите его пополам и вложите в него концы вешалки. Несколько раз прострочите их на машинке, чтобы вешалка держалась прочно. Подпорите подкладку у горловины ворота, вложите деталь с вшитой вешалкой и пришейте ее к пальто. Держаться будет крепко.

Кстати, можно сделать несколько вешалок - пришейте к плотной ткани не одну, а хотя бы две петельки. Порвется одна - используйте другую.

Галина ГУСЬКОВА.  
г. Сызрань Самарской области.



## РУКАВИЧКИ ИЗ УШАНКИ

Хочу поделиться некоторыми полезными советами, которые особенно пригодятся зимой.

❶ Мокрый снег меньше будет прилипать к лопате для расчистки двора, если смазать ее с обеих сторон стеарином или парафином.

❷ Лопату для расчистки дорожек от снега на садовом участке можно быстро соорудить, вставив между зубьями вил кусок фанеры размером примерно 20 на 40 см.

❸ Случается, что при сильном морозе смазка в висячем замке сарая замерзает, и открыть замок ключом не удастся. Приложите к замку на несколько минут грелку, заполненную кипят-

первой необходимости. Между тем они нередко теряются, да и купить их не всегда можно. Отличные рукавички получаются из старой шапки-ушанки. От нее отрезают "уши", в них прорезают отверстие, пришивают палец - и можно носить в любые морозы.

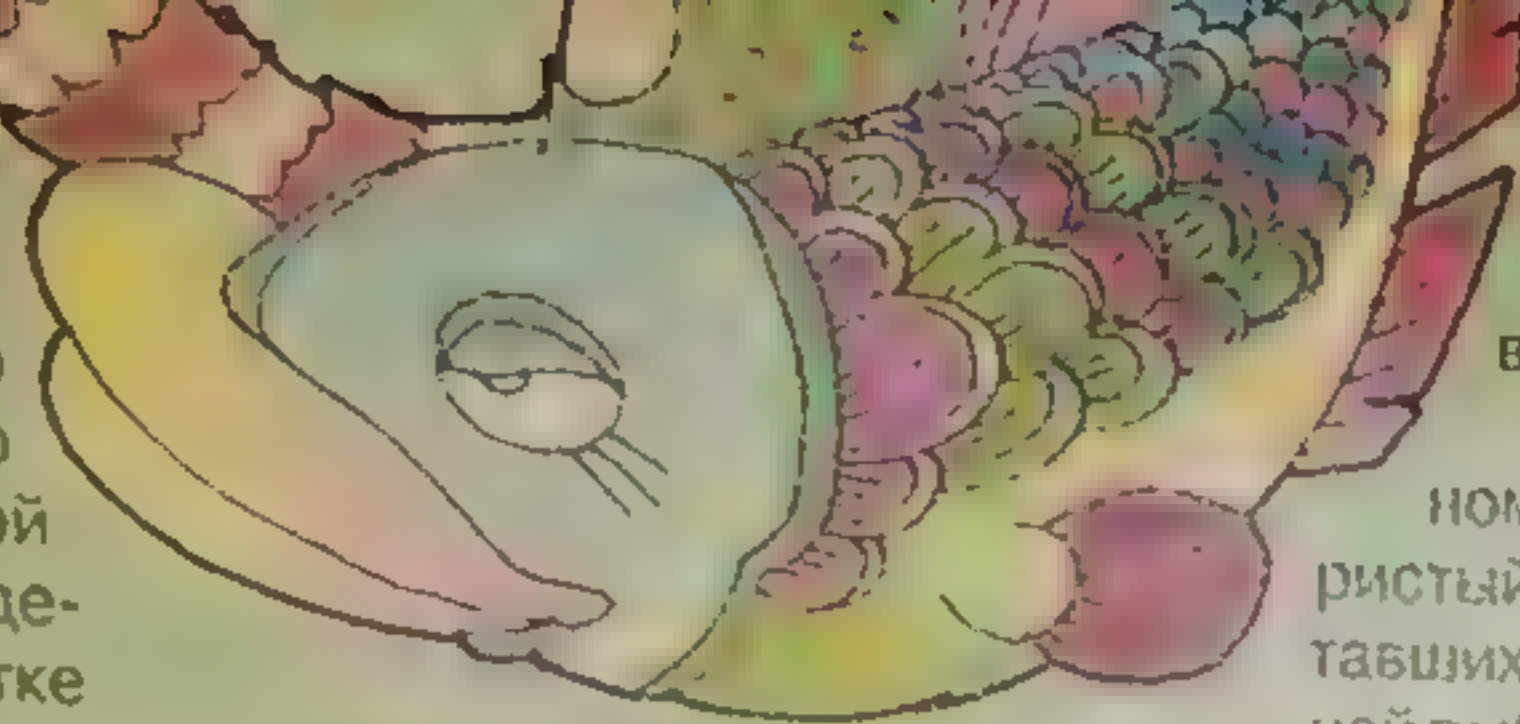
❹ Просмолить лыжи можно и без помощи газовой горелки. Используют для этого электролампочку мощностью 200 Вт с отражателем. Прогрев получается равномерным и глубоким, а потому пропитка окажется ка-



кусочки она будет более сочной и вкусной.

Внутренности удалять лучше после того, как рыба полностью оттаяла. Чешую снять с рыбы будет гораздо легче, если перед чисткой опустить рыбу секунд на десять в кипяток. При чистке скользкой рыбы опустите пальцы в соль - это облегчит работу. Очищенную и выпотрошенную рыбу мойте только в холодной воде.

Пресноводная рыба не будет липнуть, если перед приготовлением вымыть ее в холодной соленой воде. Для удаления слизи с рыбы можно тщательно протереть ее поваренной солью, а затем промыть. Если морскую рыбу, перед тем как ее жарить, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, то она станет более белой, приятной на вкус и утратит специфический запах. Куски крупной морской рыбы перед приготовлением можно даже опустить примерно на час в разведенный уксус. При вар-



которую добавлено свежее молоко, тоже имеет более нежный вкус.

Сильный запах при жарении рыбы значительно уменьшают несколько ломтиков сырого очищенного картофеля, положенных в растительное масло на сковороду. А если высыпать в масло немного соли, то рыба не будет прилипать к сковороде.

Перед обжариванием посолите рыбу, обваляйте в муке или сухарях и дайте ей полежать минут 10-15. В этом случае больше шансов, что рыба при жарке не развалится. Можно также еще до панировки сделать на кусках два-три поперечных разреза со стороны кожи.

Для приготовления рыбы во фритюре надо, чтобы она была

нее свободной, а выделяющийся сок будет прозрачным. Если рыбу переварить, она будет невкусной.

Несколько слов о рыбном бульоне. Хороший наваристый бульон получится из оставшихся после разделки крупной рыбы головы (удалив глаза и жабры), плавников и кожи. Не стоит только использовать головы карпа, леща, плотвы, сазана, так как они придадут бульону неприятный привкус. Готовый бульон нужно процедить через двойной слой марли или салфетку, смоченную в горячей воде. Это сделает бульон более прозрачным.

Если бульон, предназначенный для заливной рыбы, получился мутным, осветлите его яичным белком. Для этого влейте белок в охлажденный бульон, размешайте, нагрейте до кипения и держите 15 минут на слабом огне. Дайте отстояться и осторожно, не взбалтывая, процедите через салфетку.

Леонид НАЗАРОВ.  
Ижевск.

## Всегда сверкающие стекла

Чтобы окна всегда сверкали, я пользуюсь раствором нашатырного спирта (чайная ложка на литр воды). Он одинаково хорошо моет и стекла, и рамы, и подоконники. Сильно загрязненные стекла предварительно моют мыльной водой, а затем - чистой с добавлением нашатырного спирта.

Можно добиться устойчи-

вого блеска стекол, добавляя в воду крахмал (столовая ложка на литр холодной воды) или керосин (столовая ложка на три литра воды).

Чтобы получить красивый зеленоватый оттенок стекол, чистые стекла протирают раствором медного купороса (чайная ложка на литр воды).

Ирина БРОВКО. Омск.

## Запасная подошва

Я живу в деревне, приходится большую часть времени быть на улице, поэтому без шерстяных носков не обойтись. Но они очень быстро протираются, особенно пятка и подошва.

Многие вяжут носок вкруговую, и, когда протирается нижняя часть, ее приходится отрезать и вязать потом носок практически заново. Поэтому лучше сделать так: связав резинку на двух верхних спицах, оставьте петли и вяжите на двух других спицах, оставьте петли и вяжите на двух других спицах, оставьте петли и вяжите на двух других спицах. Теперь осталось только сшить обе части.

Когда подошва или пятка протрутся, распорите шов, отпорите износившуюся часть, наберите петли и снова свяжите подошву с пяткой, затем соедините с "хорошим" верхом, и у вас получатся новые носки при наименьших затратах ниток и времени.

Татьяна ЧУВАКОВА.  
с. Комариха Алтайского края.

Пятно от белого вина трите кусочком льда до тех пор, пока оно не исчезнет. Потом просушите это место чистой салфеткой.

Пятно от красного вина на скатерти сразу же засыпьте

**КОВАРНЫЕ  
СЛЕДЫ  
ПОМАДЫ**

мелкой солью. Можно также оттереть его перекисью водорода, после чего скатерть прополаскивают и вывешивают сушить, если есть возможность - на солнце.

Пятно от йода нужно сначала смочить холодной водой, затем засыпать крахмалом, а через 2-3 часа промыть очищенное место теплой водой.

След от губной помады выводится, как и обычное жирное пятно, бензином, керосином или каким-нибудь другим растворителем.

Если после этого остается грязный круг, промойте это место подогретым глицерином и прополощите.

Таисия БОЙКО.  
Стерлитамак, Башкирия.

## ИЗ УШАНКИ

Хочу поделиться некоторыми полезными советами, которые особенно пригодятся зимой.

❶ Мокрый снег меньше будет прилипать к лопате для расчистки двора, если смазать ее с обеих сторон стеарином или парафином.

❷ Лопату для расчистки дорожек от снега на садовом участке можно быстро соорудить, вставив между зубьями вил кусок фанеры размером примерно 20 на 40 см.

❸ Случается, что при сильном морозе смазка в висащем замке сарая замерзает, и открыть замок ключом не удается. Приложите к замку на несколько минут грелку, заполненную кипятком. Смазка оттаяет, и ключ откроет замок без всяких усилий.

❹ Чтобы не скользить в гололед, нужно на подошву и каблук обуви наклеить куски пористого поролона толщиной 1-1,5 см. Еще один способ избежать па-

первой необходимости. Между тем они нередко теряются, да и купить их не всегда можно. Отличные рукавички получаются из старой шапки-ушанки. От нее отрезают "уши", в них прорезают отверстие, пришивают палец - и можно носить в любые морозы.

❺ Просмолить лыжи можно и без помощи газовой горелки. Используют для этого электролампочку мощностью 200 Вт с отражателем. Прогрев получается равномерным и глубоким, а потому пропитка окажется качественной.

❻ В холодные зимние дни оконные стекла нередко покрываются изнутри толстым слоем льда. Соскабливать его не следует. Лучше взять на плотную тряпочку немного поваренной соли и тщательно протереть стекла.

❼ Чтобы при сушке на морозе



белое не примерзало к веревке, достаточно

белое не примерзало к веревке, достаточно при последнем полоскании добавив в воду горсть соли. Или протереть веревку, на которой будет сушиться белье, раствором соды и соли. А для того чтобы прищепки не примерзали, их нужно предварительно подержать в теплой соленой воде.

при последнем полоскании добавив в воду горсть соли. Или протереть веревку, на которой будет сушиться белье, раствором соды и соли. А для того чтобы прищепки не примерзали, их нужно предварительно подержать в теплой соленой воде.

Галина КЮРДЖИЕВА.



сушенную и обезжиренную) клей, смешанный с песком. Клей непременно должен соответствовать материалу подошвы. Например, для микропористой подошвы подойдет резиновый.

❶ Съемная подставка, согнутая из куска проволоки, удобна для сушки обуви у батареи или непосредственно у трубы отопления.

❷ По возвращении с лыжной прогулки домой вам, наверное, потребуется просушить ботинки. Чтобы быстрее решить эту задачу, воспользуйтесь пылесосом. Нагнетаемый в ботинок теплый воздух за 5-10 минут отлично высушит его. Совет этот приемлем, естественно, не только для лыжных ботинок. Он годится для любой обуви.

❸ Если у лыжных палок сломалось пластмассовое кольцо, его можно заменить на некоторое время полиэтиленовой крышкой для банки. По диаметру палки в крышке прорезается отверстие, затем крышку разогревают в горячей воде и надевают на палку.

❹ Меховые рукавички для ребенка - предмет



## СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Имя великой русской балерины. 5. Душевное переживание, волнение. 8. "Оливье" как кулинарное творение. 9. Кривая в форме яйца. 10. Насмешка судьбы в новогодней комедии Эльдара Рязанова. 11. Кто думал, пока в суп не попал? 16. Девушка по вызову для выполнения сказочных желаний. 19. "Унесенная ветром". 20. Сосуд для фруктов. 22. Душевное родство. 23. Ремесло Клаудии Шиффер. 26. Жареная лепешка из творожной массы, сырник. 27. У Эмиля Лотяну он был ласковым и нежным. 29. Детская шалость. 30. Внешнее совершенство. 31. Город сирот.

**По вертикали.** 2. Восточный плод. 3. Подготовительные курсы в детский сад. 4. Сладок, да запретный. 5. Установленный порядок поведения. 6. Прибавление в кошачьем семействе. 7. Фиолетовый цветок. 12. Антипатия. 13. Разновидность натуральной кожи. 14. Египетская богиня плодородия. 15. Восточная госпожа. 17. Дворцовая служанка. 18. Кружащий

ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРДЫ,  
НАПЕЧАТАННЫЕ В № 2

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Ротару. 6. Блин. 8. Харчо. 9. Посуда. 10. Стол. 11. Жених. 16. Лед. 19. Обед. 20. Романтик. 22. Японец. 23. Декада. 25. Руставели. 29. Атлас. 30. Гарнитур. 32. Хинкали. 33. Трепет.

**По вертикали.** 2. Обои. 3. Амур. 4. Ухажер. 5. Хрен. 6. Босх. 7. Итог. 12. Едок. 13. Изабелла. 14. Косяк. 15. Целомудрие. 17. Страз. 18. Уклад. 21. Беатриче. 24. Евнух. 26. Итака. 27. Масло. 28. Агат. 31. Рис.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Бицепс. 6. Фора. 8. Есаул. 9. Почерк. 10. Юань. 11. Торос. 16. Ток. 19. Трюм. 20. Рогатина. 22. Хохмач. 23. Киллер. 25. Табакерка. 29. Арест. 30. Резидент. 32. Аудитор. 33. Сенека.

**По вертикали.** 2. Идол. 3. Елей. 4. Сектор. 5. Мавр. 6. Флюс. 7. Ринг. 12. Окоп. 13. Одалиска. 14. Утеха. 15. Мюнхгаузен. 17. "Битлз". 18. Барре. 21. Кавардак. 24. Сenna. 26. Армия. 27. Исток. 28. Трос. 31. Туш.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Кадр. 4. Аист. 6. Укол. 7. Рота. 10. Мазь. 11. Считалка. 12. Зима. 15. Киоск. 19. Лимпопо. 20. Стендо. 21. Колпак.

**По вертикали.** 1. Курс. 2. "Дети". 3. Акула. 4.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. И туман, и воспоминание об удачном свидании. 5. Бесплатный огородный сторож. 8. Доход, получаемый без суеты. 9. Прозвище Арнольда Шварценеггера. 10. Нелыханный успех. 11. Бродячий восточный фокусник. 16. Главный камбузник. 19. Армейский священник. 20. Президентское постановление. 22. Единоборство, в котором немало преуспел Чак Норрис. 23. Воин княжеской дружины. 26. И норвежец, и швед. 27. Удочка для подледного лова. 29. Разведывательное мероприятие в доме будущей тещи. 30. "Гармонь" для силача. 31. Соратник стратега.

**По вертикали.** 2. Массовая прогулка под музыку. 3. Устанавливает секретность документа. 4. Он превращает мужчину в дедушку. 5. Заряд для пистолета. 6. Что напоминает о прошлом артисту? 7. Буддийский инок. 12. "Легкий" или "тяжелый" спорт. 13. Первый летун до Солнца. 14. Тоска цвета доллара. 15. Что вослед Пьер де Кубертен в своей знаменитой оде? 17. Ссорный



Жареная лепешка из творожной массы, сырник. 27. У Эмиля Лотяну он был ласковым и нежным. 29. Детская шалость. 30. Внешнее совершенство. 31. Город сирот.

**По вертикали.** 2. Восточный плод. 3. Подготовительные курсы в детский сад. 4. Сладок, да запретный. 5. Установленный порядок поведения. 6. Прибавление в кошачьем семействе. 7. Фиолетовый цветок. 12. Антипатия. 13. Разновидность натуральной кожи. 14. Египетская богиня плодородия. 15. Восточная госпожа. 17. Дворцовая служанка. 18. Кружащий танец. 21. Кушанье из жаренного мяса. 24. Тютчевская охранница. 26. Звук провала. 28. Гардеробная грызуны. 29. Лучший исполнитель партии мистера Икс.

на. 26. Армия. 27. Исток. 28. Трос. 31. Туш.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Кадр. 4. Аист. 6. Укол. 7. Рота. 10. Мазь. 11. Считалка. 12. Зима. 15. Киоск. 19. Лимпопо. 20. Стадо. 21. Колпак.

**По вертикали.** 1. Курс. 2. "Дети". 3. Акула. 4. Алмаз. 5. Сезам. 8. Очки. 9. Атос. 13. Икона. 14. Анод. 15. Коса. 16. Очаг. 17. Клок. 18. Ямал.

Норрис. 23. Воин княжеской дружины. 26. И норвежец, и швед. 27. Удочка для подледного лова. 29. Разведывательное мероприятие в доме будущей тещи. 30. "Гармонь" для силача. 31. Соратник стратега.

**По вертикали.** 2. Массовая прогулка под музыку. 3. Устанавливает секретность документа. 4. Он превращает мужчину в дедушку. 5. Заряд для пистолета. 6. Что накладывают на лицо артисту? 7. Буддийский инок. 12. "Легкий" или "тяжелый" спорт. 13. Первый летун до Солнца. 14. Тоска цвета доллара. 15. Что воспел Пьер де Кубертен в своей знаменитой оде? 17. Ссорный мужик. 18. Шоферское туда-обратно. 21. Бензиновая емкость. 24. Что носил в старину прапорщик? 25. Стряпуха мужского рода. 26. Место хранения боеприпасов. 28. Род занятий Шерлока Холмса. 29. Часть теннисной партии.

## ПИСЬМЕЦО В КОНВЕРТЕ

"Друг дома" я всегда читаю с удовольствием и интересом. Вот и в очередном номере прочитала статью "И сосчитать до тридцати..." - о том, как бороться с икотой, но не обратила на нее особого внимания.

И представьте себе, часа через два у меня вдруг началась икота. Тут-то я вспомнила об этой статье! Взяла, как там советовали, ложку сахара в рот, и икоту как рукой сняло. Теперь я этот совет никогда не забуду и другим стану рассказывать.

Алена Б-КО.  
г. Тайга  
Кемеровской области.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Один из ездовиков на кобыле в сказке Корнея Чуковского. 5. Английский писатель, автор книги "Винни-Пух и все-все-все". 8. Самый первый человек. 9. Весенний месяц. 10. Контрольная задача для компьютера. 12. Апельсины и бананы очень любит... 13. Сигнальная башня на море. 16. Волшебный светильник Аладдина. 19. Пиратский способ захвата судна. 20. Автор сказки "Конек-Горбунук". 21. Мягкая толстая стеганая подстилка на кровать.

**По вертикали.** 2. Шумная толпа детей. 3. Место, где удобно кататься на коньках. 4. Сторона прямоугольного треугольника. 6. Внезапная мысль. 7. Музыкальная точка с хвостиком. 10. Ученые - свет, а неученые - ... 11. Сто один брат, все в один ряд вместе связаны стоят (загадка). 13. Отсутствие света, тьма. 14. И малина, и арбуз. 15. Что получаешь, соприкасаясь с током? 16. Житель страны, где побывал Джельсомино. 17. Живет в норке, грызет корки. 18. Любимая собака доктора Айболита.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместители главного редактора: Варвара БОГДАНОВА, Людмила ВАСИЛЬЕВА, Вадим ХУДЯКОВ.  
Ответственный секретарь Евгений КУЛЕМИН.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Компьютерная верстка Ксении МИНАКОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Николая ГАЛКИНА, Николая КАРДАКОВА, Олега КИРЮШКИНА.  
Учредитель - ТОО «Редакция газеты «Фаворит».

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Россия, Москва, а/я 95, «Друг дома». Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ИПП «Кострома». Тираж 71500 экз. Тип. № 5125. Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№20/108  
1999

выходит  
два раза  
в месяц

## ПАПА, МАМА, ПЕС И Я. ОЧЕНЬ КРЕПКАЯ СЕМЬЯ

Ваш любимец - дворняжка или свернувшийся в колечко котенок - может сблизить семью, говорят психологи. В таких семьях меньше ругаются, больше времени проводят вместе, и в целом все счастливее. По данным американского психолога Энн КЕЙН, которые приводит "Пресс Экстра", 55 процентов семей, находящихся под ее наблюдением, отзывались о домашних животных как о важном элементе семьи. Многие заявляли, что в их семьях значительно улучшалась атмосфера после появления любимца.



### Развеем семейственность

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет 300 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 19 мы решили поддержать семейственность и наградить призом за оригинальные рецепты бабушку и внуку - Зинаиду Ивановну и Аниту АСТАХОВЫХ из г. Каменск-Уральский Свердловской области. А приз за лучший совет достанется Владимиру Дмитриевичу УФИМЦЕВУ из пос. Березовый Хабаровского края, поделившемуся испытанным на себе народным способом лечения ишемической болезни сердца и аритмии.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Мария Федоровна ДАНИЛИНА  
с дочерью и сыном

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск "Друга дома".



Валентина Николаевна  
ШИРДЕР





Они больше времени бывают вместе, заботятся о своем любимце, и это сближает их. Они больше играют друг с другом, маленький любимец посылает положительные импульсы. Благодаря животным в семье все становится счастливее.

“В некоторых семьях стало меньше ссор. Одна женщина рассказывала, что при любой ссоре в семье ее любимым аргументом бывало: “Вы расстраиваете собаку”. И ссора сходилась на нет”, - отметила Кейн.

Ее исследования свидетельствуют, что животные в некоторые моменты жизни играют очень важную роль. Это случается, когда человек расстроен, угнетен. Любимый пес, кот или крохотный хомячок скрашивают жизнь одинокого человека. Для стариков они отличная компания.

Психиатры используют домашних любимцев для лечения тяжелых душевных недугов, например, когда человек уходит в себя. Животные служат мостом между членами семьи. Например, у некоторых подростков возникают трудности в отношениях с родителями, но если в семье появляется или есть собака, то она сближает всех, и отношения налаживаются.

## “Друг дома” - 2000

Только подписка позволит Вам без проблем и хлопот регулярно пользоваться советами “Друга дома”. Так что поторопитесь на почту.

Наш индекс - 34199 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации “Подписка-2000” (он зеленого цвета, том 1-й, стр. 38) и в Каталоге управления ФПС Москвы “Московский почтамп”.



Мария Федоровна ДАНИЛИНА  
с дочерью и сыном

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы сделать было веселее, установлен специальный призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты, в данном случае - до 20 ноября 1999 года. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги

После розыгрыша анкет из 16-го номера “Друга дома” в счастливую десятку попали Елена Васильевна АРХИПОВА из с. Старое Узеево, Татария, Вера Евгеньевна БАНЬКОВСКАЯ из г. Валуйки Белгородской области, Татьяна Анатольевна БОРДОВСКАЯ из г. Комсомольск-на-Амуре, Нина Николаевна БОСТРИКОВА из Уфы,

Мария Федоровна ДАНИЛИНА из г. Балашов Саратовской области,



Татьяна БОРДОВСКАЯ

Виктор Иванович ЗАХАРОВ из г. Зеленокумск Ставропольского края, Светлана Вячеславовна ЛЕСКИНА из г. Сергиев Посад Московской области, Ирина Николаевна РЫБАКОВА из Норильска Красноярского края, Людмила Юрьевна СМЕТАНИНА из г. Первоуральск Свердловской области и Валентина Николаевна ШИРЯЕВА из Читы.



Елена АРХИПОВА  
с сыном

Поздравляем победителей!

“Друг дома” № 20 -

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Будете ли вы покупать “Друга дома”, если он станет выходить каждую неделю?

буду обязательно; как будет с деньгами; смогу только дважды в месяц (нужное подчеркнуть).

“Друг дома” выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.11.99 г.





## КАК БОРОТЬСЯ С АГРЕССОРОМ?

*Дочери два года. Постоянно лупит всех. Наказываем, ругаем, объясняем - не помогает...*

**Светлана ИВАНОВА.**  
г. Первоуральск  
Свердловской области.

Вообще попытка причинить боль для малыша - своего рода способ познания мира. Почти все дети проходят через период щипания, кусания и, получив болезненный шлепок в ответ, четко усваивают для себя границы дозволенного. Так что, возможно, у вашей дочери продолжается этот период, хотя это маловероятно. Также проявление агрессии, неповиновения ребенка может быть следствием того, что родители мало уделяют ему внимания. И совершая "противоправные" действия, малыш таким образом старается, чтобы его заметили, вспомнили о его существовании. Агрессивность может также быть следствием эгоцентризма, причем эгоцентризма социального характера: в семье он "пуп земли", а в песочнице - один из многих.

Разумеется, привыкнув быть дома в центре внимания, малыш не хочет мириться с ролью "человека из толпы" и стремится привлечь внимание к себе наиболее простым способом. Поэтому вам прежде всего необходимо трезво взглянуть на ваши взаимоотношения с ребенком и при необходимости подкорректировать их.

Также неплохо смоделировать ситуацию, при которой ребенок окажется без родителей в компании тех, кто чуть постарше его и соответственно может дать сдачи. И не пугайтесь - вытянут малолетнего драчуна поперек спины лопаткой, ничего страшного не произойдет. Наоборот, наказание, полученное в компании себе подобных, часто более действенно, нежели родительское. А главное - не спешите утешать воющего драчуна, получившего сдачи: получающий утешение в описанной ситуации ребенок однозначно толкует свои действия как правильные и в дальнейшем, получив отпор, опять побежит к родителям, чтобы они его жалели.

Возможно, даже специально стоит провоцировать такие ситуации. Дети обычно усваивают

границы дозволенного очень быстро. А если говорить о физическом наказании... Строгая и, не побоюсь, болезненная расправа уместна, если ребенок пытается поднимать руку на домашних. Причем болезненный шлепок должен сочетаться с моральным наказанием - наказанием отчуждением. В этом возрасте ребенок более всего боится остаться один, поэтому строгое "я с тобой не разговариваю" часто действует похлеще ремня, особенно для гиперактивных экстравертов, каким, похоже, и является ваша дочь. Кстати, о гиперактивности: на Западе это понятие давно уже считается диагнозом и лечится медикаментозно, а у нас по старинке чрезмерно шустрый ребенок вызывает лишь умиление. Дело в том, что гиперактивность часто бывает вызвана болезненным состоянием нервной системы или повышенным внутричерепным давлением. Так что в вашей ситуации нелишне будет проконсультироваться с педиатром.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий специалист  
Центра психологических  
исследований  
"Гимназия плюс".

## РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ

**Он способен защитить подростка от наркотиков**

*Станет ли наш ребенок наркоманом? От чего это зависит? Такие вопросы стали чрезвычайно актуальны в наше время. Но мы порой отмахиваемся: это нечто далекое от нас. А это - рядом. Беда топчется у порога, заглядывая в наш мирный уют, выжидая своего часа. Неосторожное слово, шаг вправо-влево - и вот она, ее цепкие объятия, из которых так сложно вырвать своего ребенка.*

Если он комфортно чувствует себя дома, в семье, то либо не станет пробовать наркотики, либо это будет досадной случайностью, связанной с нежелательным окружением во дворе или в школе. Но если ваш ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может заменить ему то, чего так не хватает в жизни. В таких случаях даже однократное употребление может привести к тяге и зависимости!

В общении с детьми есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку, считают специалисты. Их систематизировали эксперты агентства "Пресс Экстра".

- Разговаривайте со своими детьми. Если постоянного общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.

- Умейте выслушать ребенка внимательно, с пониманием и сочувствием, не перебивая его и не настаивая на своем. Старайтесь убедить.

- Рассказывайте детям о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.

- Будьте рядом. Важно, чтобы дети понимали, что у них всегда есть поддержка.

последовательны. Не обещайте того, чего не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.

- Старайтесь все делать вместе, планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если вдруг предстоит делать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

- Общайтесь с его друзьями. Подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.

- Помните, что ребенок всегда нуждается в родительской поддержке. Помогите ему поверить в свои силы и возможности.

- Показывайте пример. Мы употребляем алкоголь, табак, медикаменты. Все эти вещи легальны. Но то, какое место они занимают в нашей жизни и как мы к ним относимся, - пример для детей.

- Не запугивайте детей. Они станут вас бояться и не будут вам верить.

И когда вы будете знать о своих подростках все, составляющих детей все, со спокойной душой отпускайте их в компанию, не беспокойтесь напрасно о том, что окажется...

# СТРАШНО АЖ ЖИТЬ



следствием того, что родители мало уделяют ему внимания. И совершая "противоправные" действия, малыш таким образом старается, чтобы его заметили, вспомнили о его существовании. Агрессивность может также быть следствием эгоцентризма, причем эгоцентризма социального характера: в семье он "пуп земли", а в песочнице - один из многих.

когда главным - не спешите шатающего драчуна, получившего сдачи: получающий утешение в описанной ситуации ребенка однозначно толкует свои действия как правильные и в дальнейшем, получив отпор, опять побежит к родителям, чтобы они его жалели.

Возможно, даже специально стоит провоцировать такие ситуации. Дети обычно усваивают

в том, что гиперактивность бывает вызвана болезненным состоянием нервной системы или повышенным внутричерепным давлением. Так что в вашей ситуации нелишне будет проконсультироваться с педиатром.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий специалист  
Центра психологических  
исследований  
"Гимней плюс".

общаются друг от друга.

- Умейте выслушать ребенка внимательно, с пониманием и сочувствием, не перебивая его и не настаивая на своем. Старайтесь убедить

Рассказывайте детям о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться и посоветоваться с ними, а не уходите в себя.

- Будьте рядом. Важно, чтобы дети понимали, что у них всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.

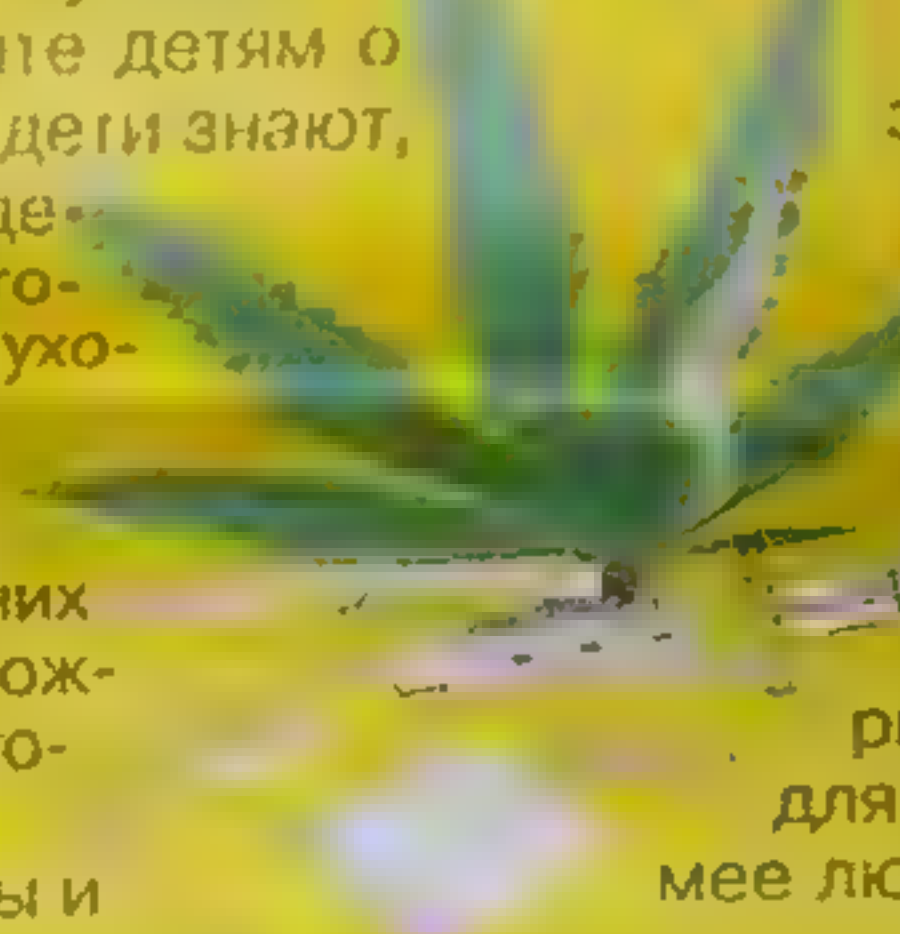
- Будьте тверды и

они занимают в нашей жизни и как мы к ним относимся, - пример для детей.

- Не запугивайте детей. Они станут вас бояться и не будут вам верить.

И когда вы будете знать о своих подрастающих детях все, со

спокойной душой отпускайте их в компанию, не беспокойтесь напрасно о том, кто окажется с ними рядом. Ваш авторитет и мнение будут для них важнее и веселее любого другого.



# СТРАШНО, АЖ ЖУТЬ

## Чего боятся наши дети

У Елены С., по ее словам, возникли большие неприятности с сыном. Алешка рос тихим и послушным мальчиком и практически не причинял маме никаких хлопот. Был он, что называется, домашним ребенком - в детский садик не ходил, большую часть времени проводил с бабушкой, которая как могла заботилась о мальчике: играла с ним, читала хорошие, добрые книжки, водила за ручку на прогулку.

Неприятности начались с поступлением ребенка в школу. Алеша вдруг стал каким-то беспокойным, начал вздрагивать от посторонних звуков, то и дело на его глазах стали появляться слезы. Мама сходилась к учительнице, и та ей пожаловалась, что мальчик совершенно не хочет учиться - он не в состоянии отвечать на вопросы, не успевает делать задания на уроках, если кто-то из класса обращается к нему, то

он тут же теряется: или молчит, или отходит в сторонку. "Мне кажется, - поделилась учительница с мамой, - что он у вас просто неполноценный ребенок, вы бы его психиатру показали..."

- Моей дочке было восемь лет, - рассказывает Светлана, - когда она как-то возвращалась из школы и увидела, что старшеклассники что-то требовали у младших детей. Не получив нужного, они избили их. С тех пор (а прошел уже почти целый год) моя Катя не выходит одна на улицу, и мне приходится водить ее в школу и обратно. Мне это ужасно неудобно, но уговорить дочь ходить одной я никак не могу...

- Не знаю, что и делать с моей Галиной, - делится Анна. - Вроде хорошая, спокойная, умная девочка, все понимает. Но стоит только ей получить двойку (а кто их не получает в школе!), как рыдания на целый день. Дошло до того, что она так панически

боится контрольных по математике, что почти всегда заболевает перед ними, причем всегда всерьез и по-настоящему...

Страх и тревога - вполне нормальные человеческие эмоции, которые в процессе эволюции помогали человеку выжить: предупреждали об опасности и активизировали к действию. То, что они возникают у людей, - вполне естественный процесс. Но иногда они закрепляются или усиливаются, становятся навязчивыми, и тогда жизнь человека наполняется страданиями. Как же с этим бороться?

Во-первых, объясните ребенку, что признаки тревоги - это признаки готовности человека к какому-то действию, их ощущают практически все люди, они помогают лучше выполнить какое-то дело: ответить на уроке, решить задание. И поэтому нужно не пугаться этого состояния, а отнестись к нему адекватно. Имейте в виду, что излишняя тревожность, как правило, результат низкой самооценки ребенка - как в целом, так и в каком-то одном виде деятельности. Очень хорошо поднимает самооценку ребенка ощущение того, что его любят, поддерживают и всегда готовы прийти на помощь близкие ему люди. Побойтесь о том, чтобы сформировать у него нужные навыки, научить каким-то действиям, где он чувствует себя неуверенно.

- Мы с мужем недавно подарили Наташке велосипед. Она так долго его просила! И что вы думаете, подарок целое лето простоял дома. А дочка ходила хмурая и расстроенная. Сначала

я не понимала, в чем дело. А потом выяснилось, что дочка просто боится выйти с ним на улицу, ведь ее ровесники уже научились хорошо кататься, а она нет. Тогда я попросила мужа, и каждый вечер они с Наташей брали велосипед и уходили с ним подальше. Через неделю ребенка было не узнать: она стала каждый вечер пропадать с друзьями, прихватив с собой велосипед. Еще бы, у нее теперь не стало повода для тревоги - она каталась просто замечательно!

Излишняя тревожность и страх возникают у детей и в неопределенных ситуациях. Поэтому нужно обязательно рассказывать детям как можно подробнее, что их ожидает, давать полную информацию о происходящем и при этом проговаривать возможные формы поведения ребенка. Существуют и специальные приемы, которые помогают детям справиться с неприятным состоянием.

1. В сложной ситуации можно предложить ребенку представить себе образ для подражания. Это может быть любимый киногерой, друг, родственник или вообще какой-то вымышленный персонаж. Вы говорите сыну или дочери: "Представь, что ты - это он, подумай, как он будет действовать в этой ситуации, и играй роль этого героя, действуй как бы от его имени".

2. Иногда очень полезно проиграть дома ситуации, которые вызывают у ребенка тревогу: поход к врачу, ответ у доски, общение с друзьями. Пусть мама ста-

нет учительницей, а папа и бабушка классом... Проиграв понарошку такую ситуацию, ребенок будет чувствовать себя в реальной жизни намного уверенней.

3. Можно доводить тревожные для ребенка ситуации до абсурда, до смеха. Например, вы в красках и подробно просите представить свое чадо, как "страшный" дворовый хулиган начинает вдруг быстро (как в мультфильме) увеличиваться в размере и лопается от злости. А можно, наоборот, многократно мысленно уменьшить его и посадить, к примеру, в банку. И с удовольствием понаблюдать, как бедняга прыгает там и при этом смешно размахивает руками... Как только малыш сталкивается с "опасностью", он должен тут же мысленно воспроизвести картину и... тут же почувствовать себя спокойно.

4. Очень полезно научить ребенка рисовать свои страхи. "Вырисовываться" нужно до тех пор, пока не наступит момент (а он обязательно наступит), когда ребенок будет думать о тревожащем его событии гораздо спокойней.

5. Еще один из способов психологической защиты - научить школьника снижать значимость тревожащих ситуаций: рухнет ли мир, и вообще, что случится, если я получу двойку? Так ли уж это важно для меня, способно ли это в корне изменить мою жизнь или забудется через два дня? Не много ли сил я трачу на такой пустяк?

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.



**Игровая газета для всей семьи**

**Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по связи и информатизации "Подписка-99"



Оригинальную теорию состояния супругов разработал американский психолог Пол Пирсолл, сообщает "Пресс Экстра". Она изложена в его книге "Десять заповедей вечной любви", ставшей популярной в англоязычных странах. Вот некоторые выдержки. Для достижения идеала в супружестве человек должен ощущать в себе готовность:

## СЕМЬЯ - НЕ ВОЛЕ БОЯ

1. Установить полный эмоциональный контакт с партнером, на что, как считает автор, может потребоваться не менее семи лет.

2. Принять мир таким, какой он есть, и думать не о том, что может сделать для него человечество, а о том, что он способен дать человечеству.

3. Пойти на полноценный физический контакт с партнером, при котором секс становится средством общения.

Неприятности, по мнению Пола Пирсолла, начинаются с того момента, когда вы начинаете воспринимать свою семейную жизнь как должное. Для того чтобы оценить, насколько муж и жена уверены друг в друге и в своих отношениях, он разработал специальный тест-опросник:

- Узнали ли вы что-нибудь новое о своем партнере за последние несколько недель?

- Пытались ли вы в последнее время узнать что-либо новое о самом себе и поделиться этим со своим партнером?

- Удивила ли вас какая-нибудь реакция партнера в последнее время или его реакции всегда одни и те же?

- Пытались ли вы сделать что-нибудь приятное для своего партнера, стараясь ли вы удивить его какой-нибудь своей новой мыслью, наблюдением или фантазией?

Когда мы поженились, муж "приставал" ко мне каждый день. Прошел год, и он стал ко мне холоднее, "пристает" примерно раз в неделю. Неужели я ему надоела или он кого-то завел?

Анна С-НА. Красноярск.

- Прежде всего хочу вас успокоить: муж к вам не охладел и на стороне никого не завел. Скорее всего, тот режим интимной жизни, который установился сейчас, продиктован его половой конституцией, его темпераментом.

Поначалу в отношениях мужчины и женщины первую скрипку играет либидо, особенно со стороны мужчины. А если брак заключен в относительно раннем возрасте (до 25 лет), то сказываются еще и отголоски юношеской гиперсексуальности. Медовый месяц потому так и назван, что в начале брака основной компонент взаимоотношений супругов - чувственное наслаждение. Эта фаза может продолжаться до года, редко дольше. Затем на первый план выступает духовное и бытовое общение.

Так что регулярность, с которой ваш супруг предлагает вам интимные контакты, свидетельствует о том, что он не потерял к вам интереса как к женщине, а

## ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ

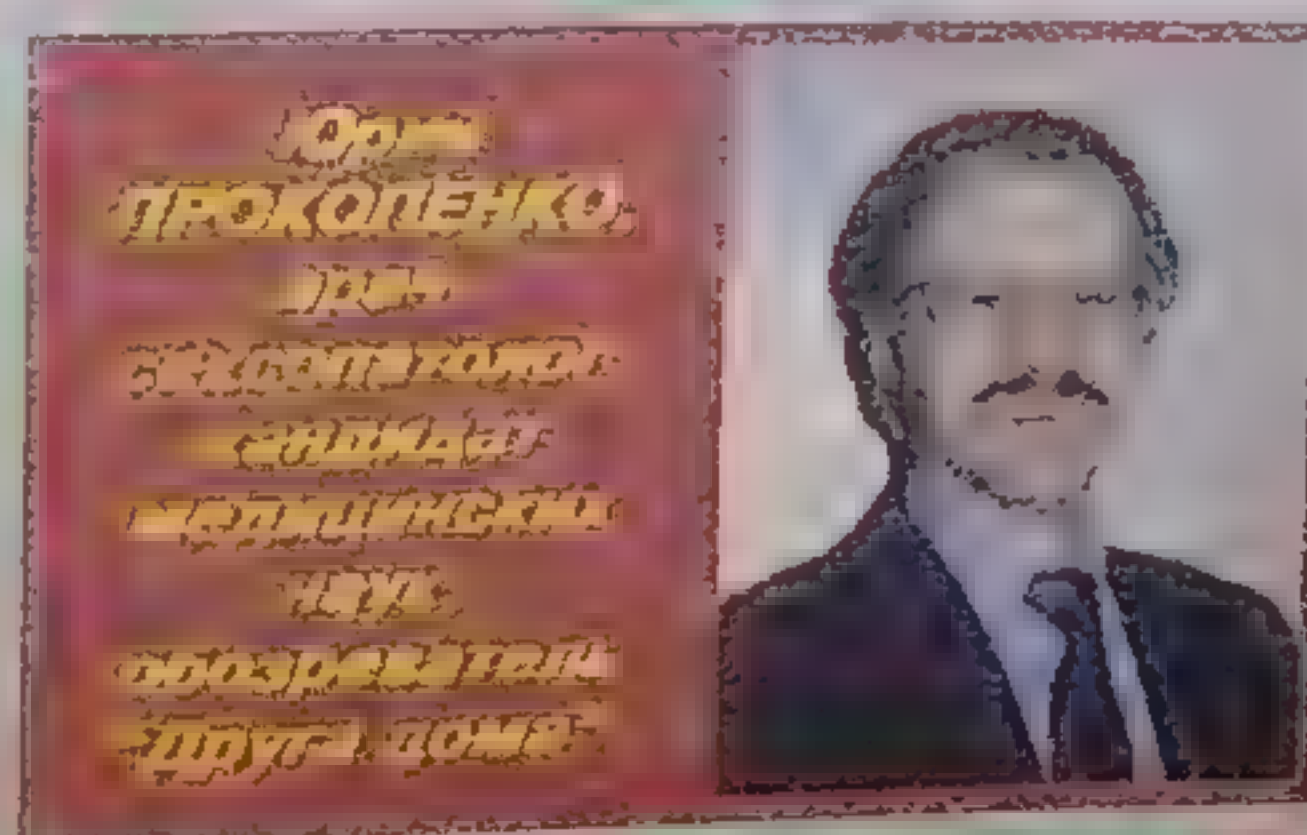
На вопрос отвечает эксперт Московского центра психологических исследований "Гименей плюс" Антон КРАЙНИЙ.

то, что ваши интимные контакты из ежедневных превратились в еженедельные говорит о том, что ваш супруг вышел на оптимальный физиологический режим, наиболее соответствующий его половой конституции, проще говоря, потребностям и возможностям его организма.

К тому же не стоит забывать, что на потенцию мужчины влияет очень много факторов. Чрезмерная загруженность на работе, стрессы, плохое питание, невозможность дома расслабиться - все это существенно снижает мужское либидо.

Чего действительно следует опасаться, так это сексуальной рутины. Хрестоматийный пример: муж всю неделю работает на износ, в пятницу отсыпается, всю субботу сидит перед телевизором, к вечеру у него появляются какие-то эмоции. Соответственно с субботы на воскресенье - "ночь любви". Такой "секс по

расписанию" быстро становится рутинным, привычным. Именно привычка часто убивает либидо в браке. Как этого избежать? На эту тему написано очень много статей, книг, этому посвящены специальные исследования. Не буду приводить все, что об этом сказано, ограничусь одним советом: старайтесь менять место, время и форму полового акта. При этом совершенно не важно, от кого исходит инициатива и с какой регулярностью происходят сношения, если это удовлетворяет обоих. Судя по вашему письму, муж вполне удовлетворен, и если такая регулярность устраивает и вас, то все в порядке. Если же нет, то, возможно, стоит откровенно поговорить с мужем, возможно, обратиться за советом к психологу или сексологу. Вообще достичь гармонии в интимной жизни можно лишь при условии взаимопонимания и абсолютного доверия между супругами.



Конечно, заочно невозможно посоветовать, в какой позе женщина может испытать оргазм, но, наверно, есть какие-то общие рекомендации для женщин определенного телосложения, например, полных, как я?

Светлана Борисовна.  
Ахтубинск Астраханской области.

Оргазм - двоякая реакция, психологическая и физиологическая, причем у женщин психологический компонент бывает выражен очень сильно. Но, конечно, если основные эрогенные зоны не стимулируются во время ласк или сношения, то

## ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУЖДАЕМОСТЬ





...или вы в последнее время узнать что-либо новое о самом себе и поделиться этим со своим партнером?

- Удивила ли вас какая-нибудь реакция партнера в последнее время или его реакции всегда одни и те же?

- Пытались ли вы сделать какой-нибудь приятный сюрприз партнеру, стараетесь ли вы удивить его какой-нибудь своей новой мыслью, наблюдением или фантазией?

- Чувствуете ли вы, что у вас достаточно свободы для продолжения внутреннего роста или, наоборот, у вас ощущение, что вы постоянно выполняете роль, навязанную вам с детства?

- Меняетесь ли вы обязанностями со своим партнером или каждый из вас всегда выполняет одну и ту же работу по дому, которая, как считается, соответствует его полу?

- Является ли ваш брак источником энергии для вас или это привычное поле боя с неизбежными стрессами?

- Удалось ли вам совместно узнать что-либо новое в последнее время?

- Можете ли вы всегда открыто высказать свое мнение или вам приходится скрывать его ради поддержания мира и спокойствия в семье?

- Представляется ли каждому из вас возможность быть в центре внимания или это удел только одной стороны?

Если на большинство вопросов вы ответили положительно, то семейные узы у вас достаточно крепки. Чем больше отрицательных ответов, тем они слабее, и следует подумать об их укреплении.



Конечно, точно невозможно посоветовать, в какой позе женщина может испытать оргазм, но, наверно, есть какие-то общие рекомендации для женщин определенного телосложения, например, полных, как я?

Светлана Борисовна.  
Ахтубинск Астраханской области.

Оргазм - двоякая реакция, психологическая и физиологическая, причем у женщин психологический компонент бывает выражен очень сильно. Но, конечно, если основные эрогенные зоны не стимулируются во время ласк или сношения, то оргазм, даже если и будет, то только как чувство удовлетворения происходящим сном, оргазмом партнера, проявление любви к мужчине и т.д. В то же время чисто телесных реакций, присущих оргазму, не будет. С другой стороны, нередко случается, когда у пациентки, жалующейся на отсутствие оргазма, выявляются все его телесные признаки, но нет психологического удовлетворения происходящим. Наконец, некоторые женщины переживают оргазм, но считают его ненастоящим, неполноценным, поскольку слышали или читали, что должно быть по-другому - например, есть оргазм клиторический, но стремятся к влагалищному, или наоборот.

Проблему отсутствия оргазма можно решать в союзе с врачом, определяющим при помощи специальных методик места в области половых органов, стимуляция которых может привести к оргазму. Однако половое возбуждение, оргазм и удовлетворение женщины зависят от отношения к партнеру и личного опыта. Можно сказать, что лучшее лекарство при аноргазмии - это любимый мужчина.

Женщина должна четко представлять, где именно находятся ее наиболее чувствительные эрогенные зоны: в области клитора или во влагалище. Для этого не нужно специальное исследование - каждая женщина знает, когда именно у нее наступает сильное возбуждение - при ласках клитора или при сношении.

Если основные эрогенные зоны располагаются в области клитора, женщина сама должна понимать, какие именно прикосновения и ласки ей наиболее подходят для стимуляции. Лучше всего, если она отработает какую-то технику ласк, чтобы потом научить ей своего партнера. Не ждите, что мужчина сам всему научится. Никто не чувствует вас так хорошо, как вы сами! Если эрогенные зоны в области клитора слабые (стимуляция дает лишь невысокое возбуждение), можно попробовать повысить их чувствительность - 2-3 раза в день по 10-15 минут втирая в



область клитора мазь "Венорутон" или "Гепароид", которые усиливают приток крови к нервным окончаниям. Эти процедуры лучше сочетать с эротическими мыслями и фантазиями, чтобы образовались и закрепились условные рефлексы. После нескольких процедур ощущения будут нарастать, появится возбуждение, однако его нужно сдерживать (но не подавлять!), чтобы научиться контролировать ощущения на все более высоком уровне. Затем эти навыки нужно передать партнеру или во время сношения самой дополнительно стимулировать клитор.

Женщинам, у которых возбуждение наступает при стимуляции влагалища, нужно попробовать сношения в разных позах, чтобы ощутить, какая дает наиболее сильные ощущения. Обычный набор в подобных случаях следующий: классическая поза (ноги вытянуты, согнуты в коленях, прижаты коленями к груди), обратная поза (сидя или лежа на партнере), поза сзади (лежа и на четвереньках), поза на двух уровнях (женщина лежит поперек постели, ее таз на краю, а мужчина стоит перед ней на коленях; по ощущениям женщина несколько приспускается вниз или слегка подтягивается вверх).

Практически никогда у женщины не бывает одной-единственной эрогенной зоны, поэтому, даже отыскав какую-то из них, можно продолжать поиски.

Когда наиболее чувствительные участки определены, уже довольно легко подобрать позу, в которой будет активное воздействие на них. Правда, особенности телосложения иногда затрудняют осуществление желаемого. Например, в позе сзади у полной женщины проникновение будет неглубоким, а потому невозможно добраться до зон, расположенных на глубоких участках задней стенки. В подоб-

ных случаях можно попытаться приспособиться к имеющимся анатомическим особенностям или производить стимуляцию наиболее активной зоны вне фрикций.

Но говоря о чисто физических основах оргазма, постоянно надо помнить о том, что возбуждение - следствие не просто раздражения какого-то участка тела, а результат сложного взаимодействия психологических и физиологических факторов. Поэтому совершенно бесполезно пытаться добиться каких-то успехов, если нет взаимопонимания между партнерами, если эмоционально поиски нового и прекрасного близки к нулю, если (как, к сожалению, нередко бывает) стремление испытать оргазм - лишь дань моде или желание мужчины, но не женщины.

Всегда нужно помнить, что половой акт - не погоня за результатом, а общение двух близких друг другу людей на самом глубоком душевном уровне. Миллионы женщин испытывают оргазм, но недовольны своей интимной жизнью. И миллионы женщин не испытывают оргазма, но получают столько эмоций от интимного общения, что не променяют своего партнера на мужчину, который будет вызывать оргазм, но не давать чисто человеческого удовлетворения от общения.







## ЕМУ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Разновидностей женьшеня много. И все они содержат биоактивные вещества: сапонины - панаксозиды и гинсенозиды. Именно благодаря этим компонентам женьшень оказался в центре внимания косметологов и стал применяться для производства бальзамов, кремов, масок для стареющей кожи (и не только стареющей), так как стимулирует восстановление ткани.

Используйте женьшень и для ухода за кожей головы. Ведь он предупреждает облысение, стимулирует подкожное кровообращение на голове. Поэтому часто является компонентом шампуней, питательных препаратов и жидкостей для ухода за волосами.

Очищающая женьшеневая маска прекрасно очистит поры на вашей коже, придаст ей свежесть и гладкость. Помимо женьшеня в нее входят алоэ и водоросли.

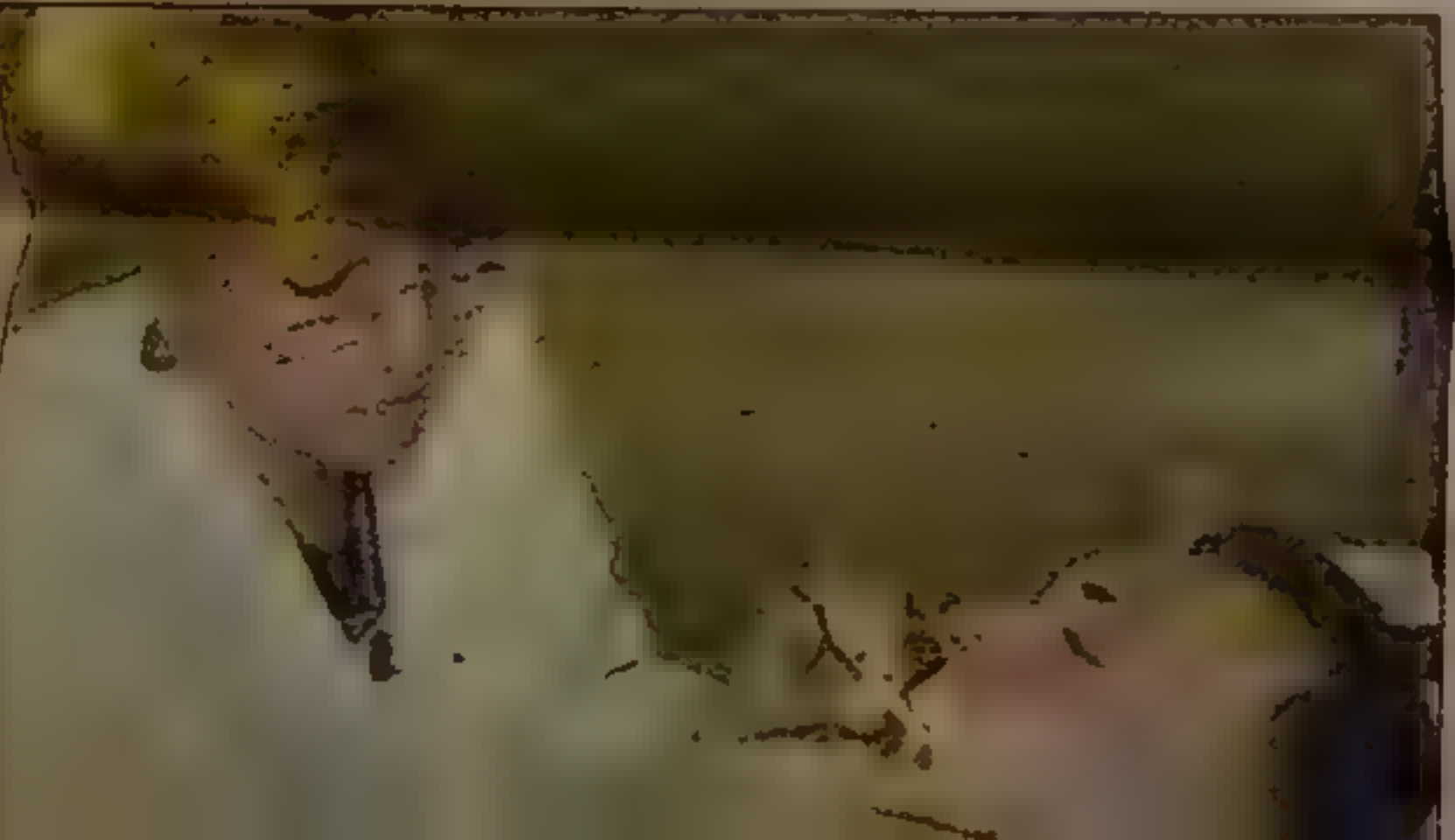
Важна и маска для оживления кожи лица, которая составляется из экстрактов китайских растений: женьшеня, зеленого чая, лакрицы, а также гиалуроновой кислоты. Она стимулирует и регенерирует клетки кожи, устраняет морщины, покраснения, глубоко и качественно увлажняет кожу. Маску накладывайте на полтора часа, после чего ваша кожа приобретет свежий и здоровый вид.

Анна БЕНИНГ-ВОЛЬСКА, польский косметолог.

## АНГИНА - ЭТО АТАКА НА ВСЕ ОРГАНИЗМ

...Хотелось есть, но даже маленький глоток воды давался с большим трудом - так сильно распухли гланды и невыносимо болело горло, а от высокой температуры - до сорока градусов - раскалывалась голова.

- Эти симптомы в сочетании с гнойниками по краям миндалин, обильное выделение вязкой слюны характерны для осложненных, острых форм ангины, например фолликулярной.



## НОГИ К ВЕЧЕРУ БОЛЯТ

### Как бороться с варикозным расширением вен

Варикозное расширение вен - одно из самых распространенных заболеваний ног. Но от этого не легче. Я знала одну женщину, которая даже в сильную жару не снимала чулки. Причем не капроновые, а плотные, из непрозрачной ткани - это был единственный, по ее мнению, способ не пугать окружающих видом своих ног с запущенным варикозом. Но, с другой стороны, каждый, кто долгие годы мучается "венами", знает: врачи, как правило, могут предложить только операцию...

Так почему бы не попытаться что-то изменить самим? Варикоз - одно из тех заболеваний, которые напрямую зависят от степени нашего контроля за ним.

Варикозное расширение вен - это прежде всего потеря этими самыми венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в отдельных местах значительно расширяются, образуя так называемые узлы. Скорость тока крови в расширенных венах замедляется, что нередко ведет к образованию в них тромбов (тромбофлебит). Среди причин возникновения заболевания - затруднение оттока крови вследствие тромбоза вен, длительное пребывание на ногах, связанное с профессиональной деятельностью, ношение круглых резиновых подвязок и многое другое.

Заболевание развивается постепенно - и в этом его главное коварство. Поражаются преимущественно подкожные вены. Расширенные вены просвечивают либо набухают под кожей в виде извилистых веревочек или узлов. В процессе развития болезни в этих местах на коже появляются темно-коричневые и бурые пятна. Нарушение питания кожи может привести со временем к возникновению язв.

два часа. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

Столовую ложку измельченной коры орешника залить 0,5 литра кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

Отвар шишек хмеля обыкновенного. Столовую ложку шишек размельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар пить 3 раза в день по стакану до еды. Так как хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в два приема перед сном. Марлю, смоченную отваром хмеля, полезно прикладывать на участки ног с расширенными венами.

Настойка цветков или плодов каштана конского. 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 литра водки. Настаивать две недели в теплом темном месте, взбалтывая ежедневно. Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель. Для лечения расширенных вен и геморроя иногда употребляют также и свежий сок из плодов каштана (принимать по 25-30 капель 2 раза в день). Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен.

Существуют также наружные средства для лечения варикоза. Их можно применять более широко, не опасаясь побочных эффектов. Одно из них - отвар коры ивы белой (ветла, ракита).

Две столовые ложки измельченной коры залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения и кипятить 15-20 минут на слабом огне. Применяется для ножных ванн (до колена) при болях в ногах. Продолжительность ванны - полчаса. После ванны можно надеть на ноги биндаж или резиновые эластичные чулки и отдохнуть лежа.

Для такой ванны...

пивы двудомной и при этом соблюдать диету: не есть мяса, рыбы, совершенно исключить из рациона жареные блюда.

Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветов белой акации.

При незаживающих язвах вам помогут следующие средства.

Повязки с водным настоем плодов или масла облепихи.

При помощи уваривания получите крепкий отвар сушенцы, сделайте мазь из 1 части отвара и 4 частей сливочного масла и меда.

Прикладывать свежую тертую морковь, а также измельченные листья свежей капусты, смешанные сырым белком.

Высушенные и растертые почки осины (можно тополя) смешать со свежим сливочным маслом и также прикладывать.

Прикладывать свежие листья сельдерея или сельдерейную мазь, приготовленную из растертых листьев сельдерея и сливочного или подсолнечного масла.

5 г измельченных цветков ноготков (или спиртовой настойки) растереть с 25 г вазелина.

Помните несколько непреложных правил. Первое: при варикозном расширении вен строго противопоказан массаж ног и резкие движения, например, входящие в состав шейпинга, аэробики. Второе: людям, страдающим сахарным диабетом, распаривать ноги категорически нельзя. И наконец, некоторые растения, входящие в состав рецептов народной медицины, названы в травниках условно ядовитыми (например, полынь). Поэтому, прежде чем приступить к само-



**распухли гланды и невыносимо болело горло, и от высокой температуры - до сорока градусов - расклевывалась голова.**

- Эти симптомы в сочетании с гнойниками по краям миндалин, обильное выделение вязкой слюны характерны для осложненных, острых форм ангины, например фолликулярной. В данном случае самолечение опасно:

нужно сразу вызывать неотложную помощь, - предупреждает профессор кафедры оториноларингологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова доктор медицинских наук Галина ЛАВРЕНОВА. - Однако следует помнить, что легкой ангины не бывает, даже если температура тела не превышает 37,5 градуса и горло лишь слегка покраснело и чуть увеличились гланды и подчелюстные лимфатические узлы. И вот почему.

При этом заболевании инфекционная атака идет на весь организм. Если ее вовремя не остановить, то возникают серьезные осложнения: воспаление почек, суставов, болезни сердца, острый ревматизм и даже сепсис - общее заражение крови.

**- Как же остановить коварную атаку?**

- Прежде всего при любой ангине показан постельный режим. А поскольку это заболевание инфекционное, больного нужно изолировать, а помещение, в котором он находится, дезинфицировать.

**- Чем, хлоркой?**

- Ни в коем случае: она раздражает и без того воспаленное горло. С этой целью лучше всего отварить 50 граммов аптечного тысячелистника, настоять, процедить, влить в ведро с водой и сделать влажную уборку.

Прекрасным дезинфицирующим эффектом обладают и эфирные масла - монарды, шалфея, эвкалипта. Пять-шесть ка-



пель на подушку или носовой платок не только очистят воздух в комнате, но и улучшат самочувствие больного.

Полезно приготовить теплое полоскание для горла: либо слабосоленое, используя лимон, клюквенный морс, а лучше - брусничный либо раствор прополиса: чайная ложка аптечной настойки на стакан горячей воды.

Но, пожалуй, наиболее эффективное и мягкое полоскание получается, если чайную ложку шалфея залить стаканом молока, довести до кипения и охладить, затем процедить и еще раз довести до кипения и два-три раза в день использовать горячим.

**- Как помочь ребенку, если его не удалось уберечь от ангины?**

- У детей ангина чаще всего - вирусного происхождения. При этом ее признаки могут несколько отличаться от симптомов у взрослого. Насморк, боли в животе, поражение лимфатических желез, расстройство стула могут развиваться на фоне других инфекционных заболеваний: коклюша, кори, скарлатины...

При неосложненной ангине ребенку можно сделать раз в день "аппликацию" из тертой на мелкой терке моркови и меда в соотношении два к одному. Эту смесь он должен подержать во рту пять-семь минут и проглотить. Облегчит боль в горле и такое полоскание: две-три капли эвкалиптового масла и одна чайная ложка меда на стакан горячей воды.

Беседу вел  
Евгения ПЕНОВА.

деятельностью, наличие круглых резиновых подвязок и многое другое

Заболевание развивается постепенно - и в этом его главное коварство. Поражаются преимущественно подкожные вены. Расширенные вены просвечивают либо набухают под кожей в виде извилистых веревок или узлов. В процессе развития болезни в этих местах на коже появляются темно-коричневые и бурые пятна. Нарушение питания кожи может привести со временем к возникновению трофических язв. Варикозное расширение вен часто сопровождается отеками конечностей, особенно к концу дня. Ощущается сильное утомление ног при ходьбе.

Чтобы предотвратить осложнения, нужно прежде всего устранить все, что мешает нормальному кровообращению. Если по характеру работы вам приходится много сидеть, больной ноге нужно придать горизонтальное положение. Целесообразно каждые полтора часа немного походить или 10-15 раз подняться на носки. После работы лучший отдых для ног - медленная недолгая прогулка.

Хороший лечебный эффект дает бинтование ног эластичным бинтом. Бинт следует накладывать утром, не вставая с постели, на слегка приподнятую ногу - стопа должна быть поднята под прямым углом к голени. Бинтовать начинают от основания пальцев стопы, бинтуют до нижней трети бедра или до колена, оставив пятку открытой. Вместо бинта можно использовать эластичный чулок.

Для лечения варикоза народная медицина предлагает широкий набор средств, которые не раз себя оправдали. Но, перед тем как начать лечение, выясните, нет ли у вас индивидуальной непереносимости каких-либо растений. Итак, народные средства лечения варикозного расширения вен, предназначенные для употребления внутрь.

**Настой листьев орешника.** Средство, проверенное веками. Столовую ложку листьев или измельченной коры залить 0,5 литра кипятка, настаивать

фактов. Одно из них - **коры ивы белой (ветла, ракита).**

Две столовые ложки измельченной коры залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения и кипятить 15-20 минут на слабом огне. Применяется для ножных ванн (до колена) при болях в ногах. Продолжительность ванн - полчаса. После ванны можно надеть на ноги бандаж или резиновые эластичные чулки и отдохнуть лежа.

Для такой ванны можно использовать также смесь коры ивы с корой дуба

А вот несколько рецептов из болгарской народной медицины, которые можно использовать в комплексе, один за другим, особенно в тяжелых случаях.

**Трава полыни серебристой.** Только что сорванные листья и цветочные головки полыни тщательно разотрите в ступке. Столовую ложку полученной кашицы соедините с таким же количеством кислого молока. Размешайте и нанесите ровным слоем на марлю, которую затем наложите на участки с расширенными венами. Лечение надо проводить в течение 3-4 дней. Через несколько дней можно повторить

**Трава папоротника мужского.** Изотолочь наземную часть только что сорванного папоротника в кашицу. Смешать столовую ложку кашицы с таким же количеством кислого молока. Дальше действовать, как в первом случае.

Помимо лекарственных трав для лечения расширенных вен можно использовать **хорошо созревший помидор.** Надо разрезать его на дольки и приложить к расширенным венам. Через 3-4 часа заменить ломтики свежими.

А вот рецепты, которым доверяют в Тибете.

Накладывать компрессы из отвара **бодяка обыкновенного.** Пропарив в горячей воде ноги, обложите их мятыми свежими листьями **сирени.** Также подойдет крепкий отвар из листьев сирени. Можно прикладывать стружку из коры молодых веточек сирени.

Перед сном делать теплые ножные ванны в настое **травы сушеницы.**

Продолжительное время принимать **настой листьев кра-**

строго противопоказаны резкие движения, например, входящие в состав шейпинга, аэробики. Второе: людям, страдающим сахарным диабетом, распаривать ноги категорически нельзя. И наконец, некоторые растения, входящие в состав рецептов народной медицины, названы в травниках условно ядовитыми (например, полынь). Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельному лечению, все-таки проконсультируйтесь с врачом.

**А вот специальную гимнастику, разработанную с учетом состояния вен, можно и нужно делать каждый день**

**1. Исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом и опускайте их. Повторите 6 раз каждой ногой. Упражнение способствует оттоку крови от ног.**

**2. Исходное положение - лежа на спине. Имитируйте езду на велосипеде. Повторить 4 раза. Предупреждает застой крови в ногах.**

**3. Исходное положение - лежа на спине. Руки на поясе. Медленно поднимите ноги перпендикулярно по отношению к телу. Повторить 5 раз. Это упражнение также полезно при пониженном давлении.**

**4. Исходное положение - лежа на спине. Поднимите руки вверх, отведите назад, коснитесь пола за головой. Затем согните левую ногу, приподнимите туловище, обхватите руками голень и, прижав к груди колено, коснитесь им подбородка. Прижимая колено - вдох, разгибая - выдох. Повторить 4 раза каждой ногой.**

**5. Исходное положение - лежа на спине. Разводите и сводите поднятые на 45 градусов ноги. Повторить 5 раз.**

**6. Лежа на спине, махом сгибайте и разгибайте колени в течение 20-50 секунд.**

**7. Лежа на животе, вытяните руки и обопритесь кулаками о пол у бедер. Поочередно поднимайте левую и правую ногу назад и вверх на 50-60 градусов. Повторить 6 раз.**

Елена РУЛЕВА.



# ОТТЯНИСЬ НА КУХНЕ

Многие мужчины считают, что место женщины - на кухне. И многие мудрые женщины с неменьшим основанием не считают нужным им перечить. Например, певица краснодарского творческого объединения "Премьера" Ольга НИКИТИНА уверена: предела для совершенства своей фигуры вообще нет. На кухне же для гимнастики место всегда найдется. Во-первых, на эту площадь в семье мало конкурентов. Во-вторых, здесь много плоскостей, о которые можно опереться. И-третьих, гимнастику легко затеять в паузе между уже вымытым окном и еще не отмытой раковиной... Вы оценили преимущества? Тогда за дело.



**Упражнение 1.** Для противного "галифе". Неторопливые махи ногой в сторону. Носок поднятой ноги оттянут, а той, что стоит на полу, - слегка развернут вбок. Повторить 10 раз, потом поменять положение.

**Упражнение 2.** Для задних мышц бедра. Опираясь ладонями на стол,



**Упражнение 4.** Развернитесь боком к любимому столу и, держась за его край, делайте пружинистые приседания, меняя положение ног. Количество приседаний, опять же, как соли, - по вкусу. Нетренированным не советуем переусердствовать - чревато растяжениями.



**Упражнение 3.** Стоя лицом к столу, присядьте на одну ногу, другую - тянем-потянем как можно дальше. Почувствуйте приятное напряжение в затекших конечностях. Сделайте несколько пружинистых приседаний (количество - по силам) и поменяйте положение ног.

Хочу рассказать о целебных свойствах вербы - дерева, которое в народе часто называют чудотворным.

Тем, у кого ноги болят, устают от долгой ходьбы, чувствуют погоду, пригодится такой рецепт. Нужно взять горсть сушеной коры вербы, залить в ведре кипятком, дать немного остынуть. В теплый отвар опускайте ноги примерно на полчаса.

Вербка вылечивает грибок, помогает при начальных стадиях тромбофлебита и рожистого воспаления.

Очень хорошо делать вербные маски. Намочите в отваре холщовую ткань и приложите ее к лицу. После этого у вас не будет старушечьей дряблости, снимется аллергическая краснота.

Порошок из коры вербы заживляет раны, останавливает кровь.

Нина ШУМАКОВА. Волгоград.



...ливые махи ногой в сторону. Носок поднятой ноги оттянут, а той, что стоит на полу, - слегка развернут вбок. Повторить 10 раз, потом поменять положение.

**Упражнение 4.** Развернитесь боком к любимому столу и, держа за его край, делайте пружинистые приседания, меняя положение ног. Количество приседаний, опять же, как соли, - по вкусу. Нетренированным не советуем переусердствовать - чревато растяжениями.

**Упражнение 2.** Для задних мышц бедра. Опираясь ладонями на стол, поднимите одну ногу до линии ягодиц. Опустите. Сделайте 10 раз, а затем поменяйте положение. Задно разомнете спину.

**Упражнение 5.** Можно немного отдохнуть и от зарядки. Придерживаясь за стол и спокойно дыша, плавно поднимайте и опускайте колени. Рука, обратите внимание, ниже талии.

**Упражнение 6.** Гантели - лучше сковороды! Они равномерно распределяют нагрузку. Из исходного положения - стоя прямо, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены вдоль тела - сделайте наклоны вперед, разводя руки в стороны.

С раком мочевого пузыря можно бороться, если выпивать в день не меньше 11 стаканов воды. В этом случае опасность снижается вдвое.

Дело в том, что вода выводит с мочой канцерогенные вещества. Курильщикам, если они не могут бросить пагубную привычку, рекомендуется пить не 11 стаканов воды, а значительно больше. Таков результат десятилетнего исследования ученых Калифорнийского университета, проведенного на 48 тысячах мужчин. Данных о женщинах пока нет.

Анатолий АЛЕКСАНДРОВ.

## БУДУТ ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Я хочу предложить полезный рецепт, в котором нуждается множество людей, имеющих какие-либо заболевания легких.

Возьмите бутылку водки, 70 г сосновых и березовых почек. Все это перелейте в банку и поставьте на 14 суток в темное прохладное место, желательно в темной банке. В крайнем случае банку можно обернуть плотной бумагой. На 15-й день добавьте в банку 250 г алоэ и 250 г майского меда и оставьте еще на трое суток.

После этого полученную мас-

су выньте, отожмите через марлю и пейте по 40 г три раза в день.

Принимая это лекарство, вы начнете обильно отхаркиваться, легкие начнут очищаться, и вы сами почувствуете облегчение. В принципе для полного излечения надо выпить 10 бутылок этой настойки, но уже после пятой бутылки все неприятные симптомы болезни исчезают.

Марина ПИСАРЕНКО.  
г. Светлоград  
Ставропольского края.

Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ.



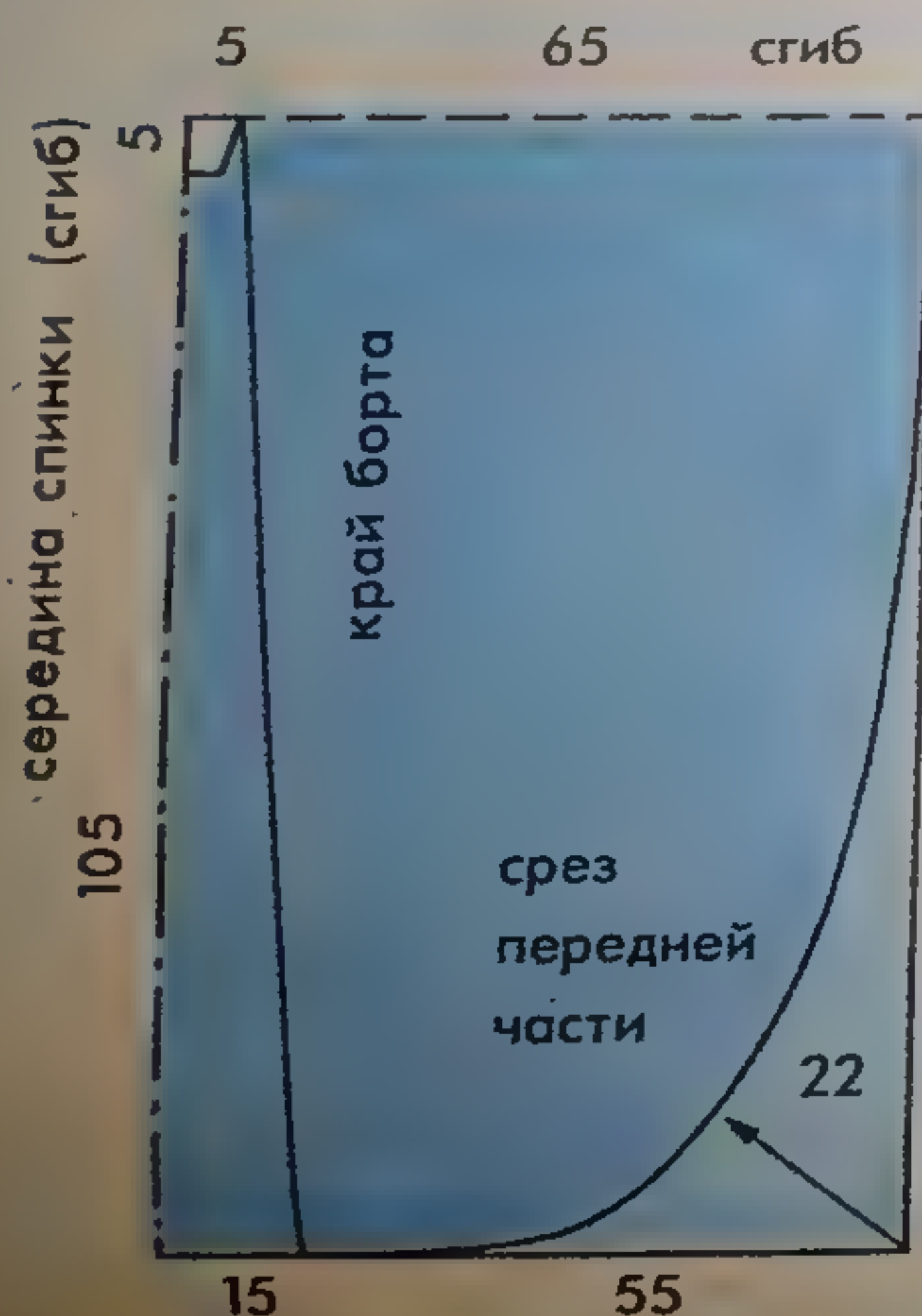


# УЮТНЫЕ НАКИДКИ

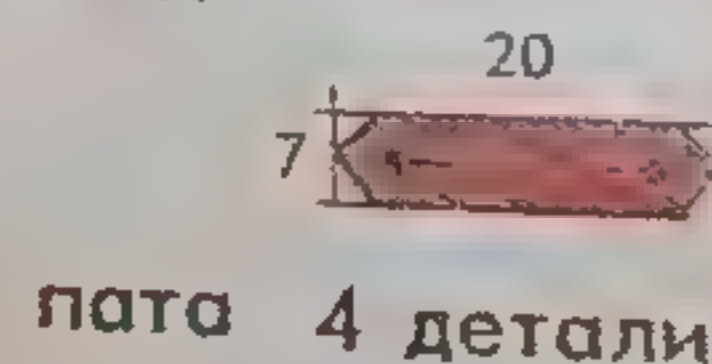
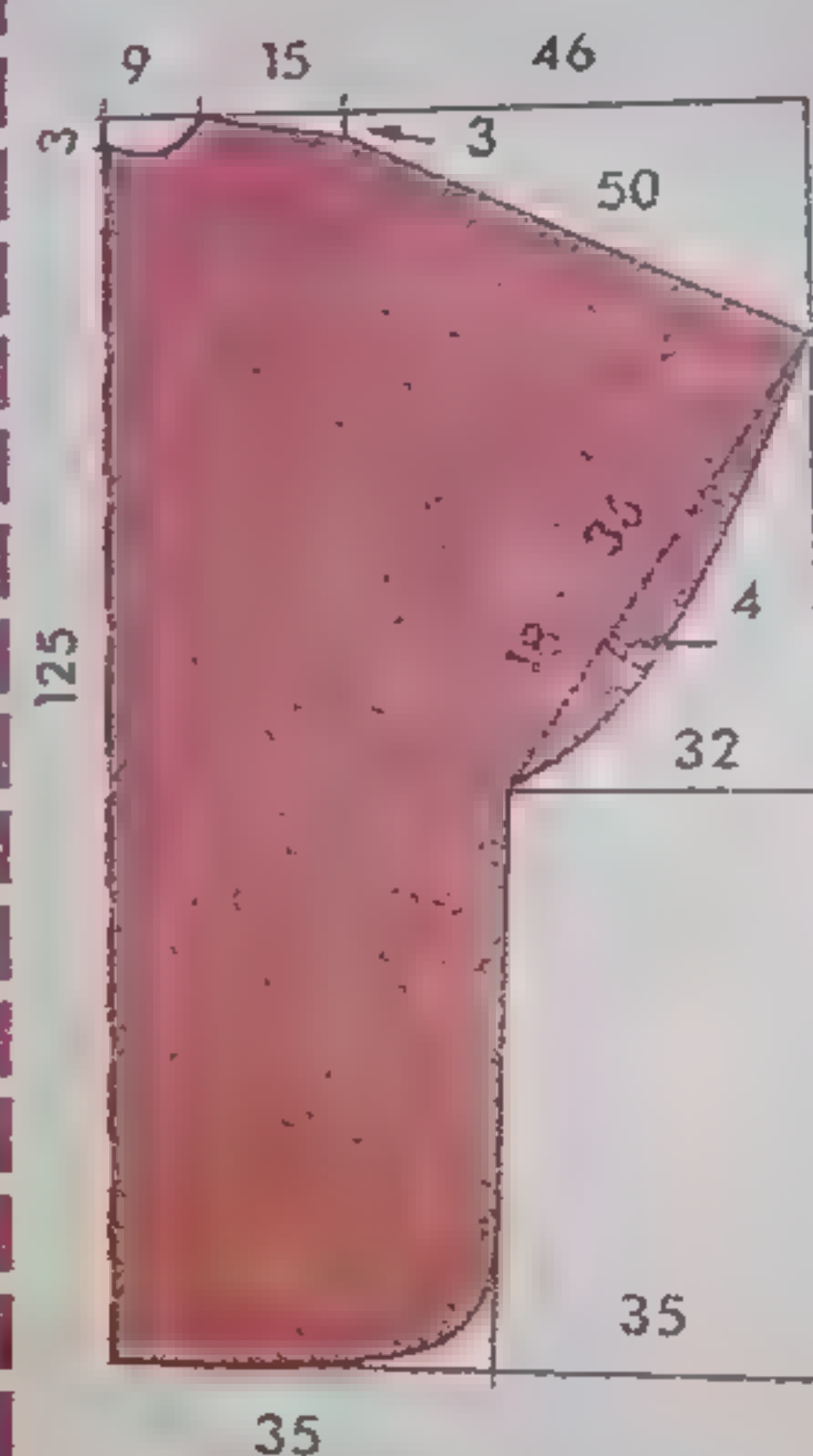
В холодную осеннюю погоду всегда хочется закутаться в теплый плед и сесть поближе к камину или хотя бы к обогревателю и никуда не выходить. Надеемся, что в накидках, предложенных художником-модельером Людмилой ТЮРМОРЕЗОВОЙ, вам будет тепло и уютно в любую погоду.

Для первой модели вам потребуется драп или сукно 2,15 м при ширине 150 см.

1. На расстоянии 2 см от края наметьте линию подгибки, заутюжьте ее или заметайте в край по всему периметру.
2. Притачайте уголки (рис. 1) к перегибу по горловине.
3. Застрочите уголки, как это показано на рис. 2.
4. Подогните подгибку еще на 0,5 см, заметайте и отстрочите.



спинка

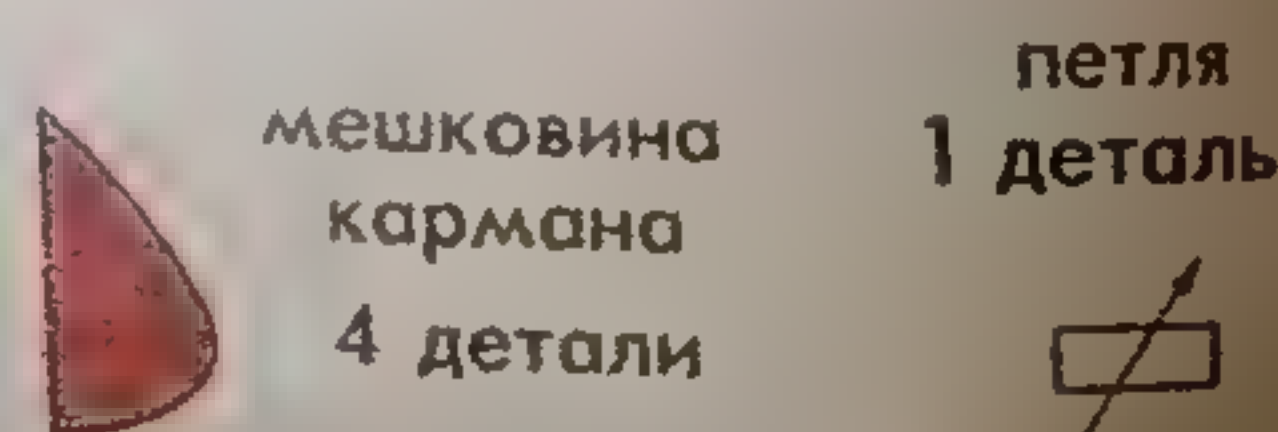
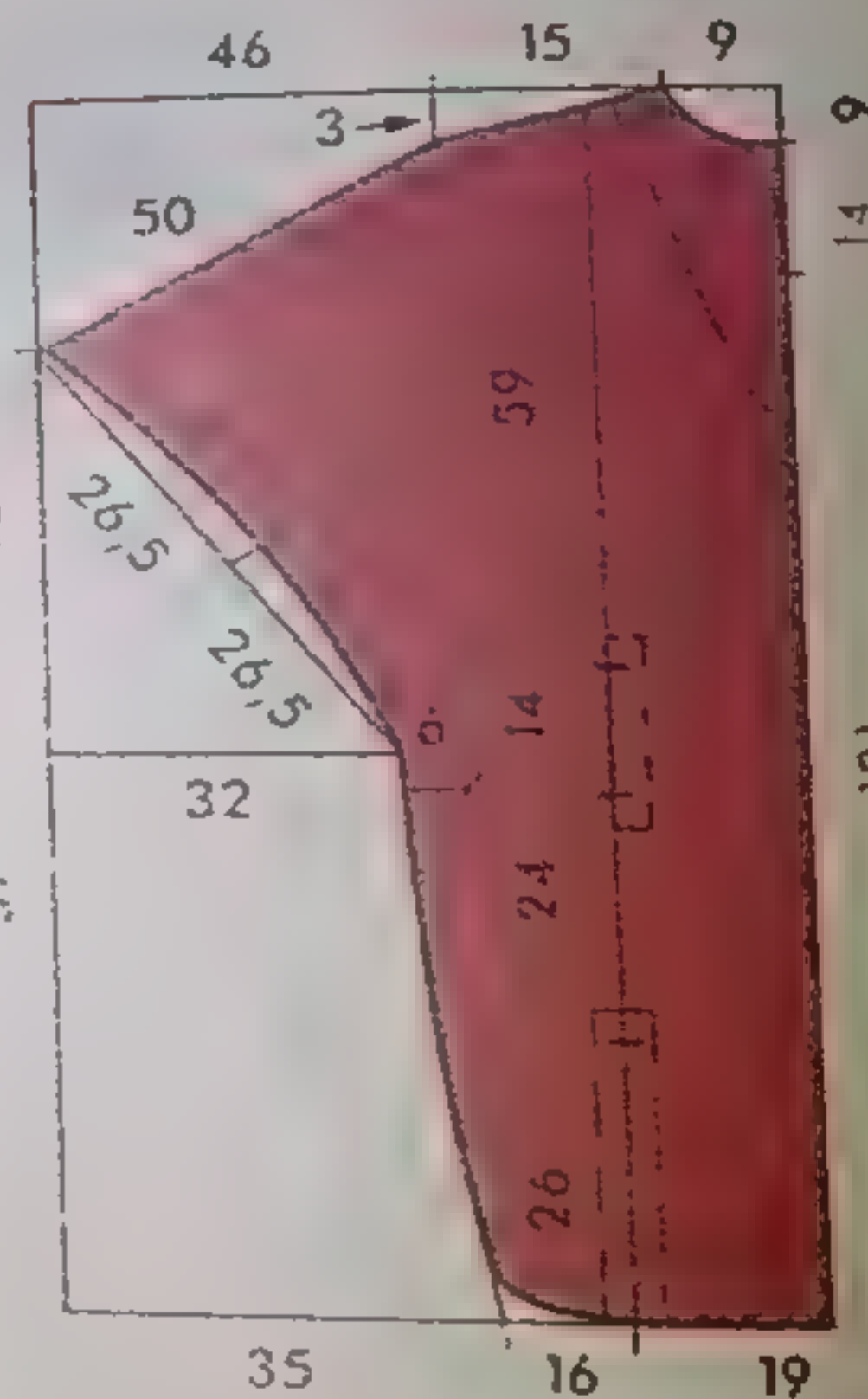


пата 4 детали

бочок

полочки

полочка



мешковина кармана 4 детали

петля 1 деталь

Для второй модели вам потребуется драп или сукно 3,3 м при ширине 150 см, дублирин 50 см, 5 пуговиц.

1. Стачайте средний шов спинки, отстрочите.
2. Проклейте паты, обтачку горловины, подборта, срезы разрезов, срезы под карманы.
3. Стачайте рельефы до надсечек карманов и до разрезов.
4. Притачайте мешковины карманов к рельефам, проложите отделочную строчку, стачайте две детали мешковины.
5. Стачайте плечевые швы.





Рис. 1

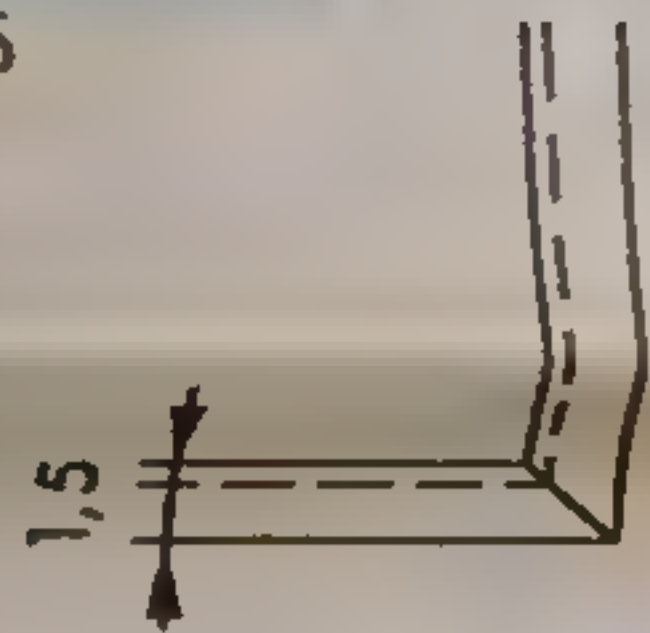
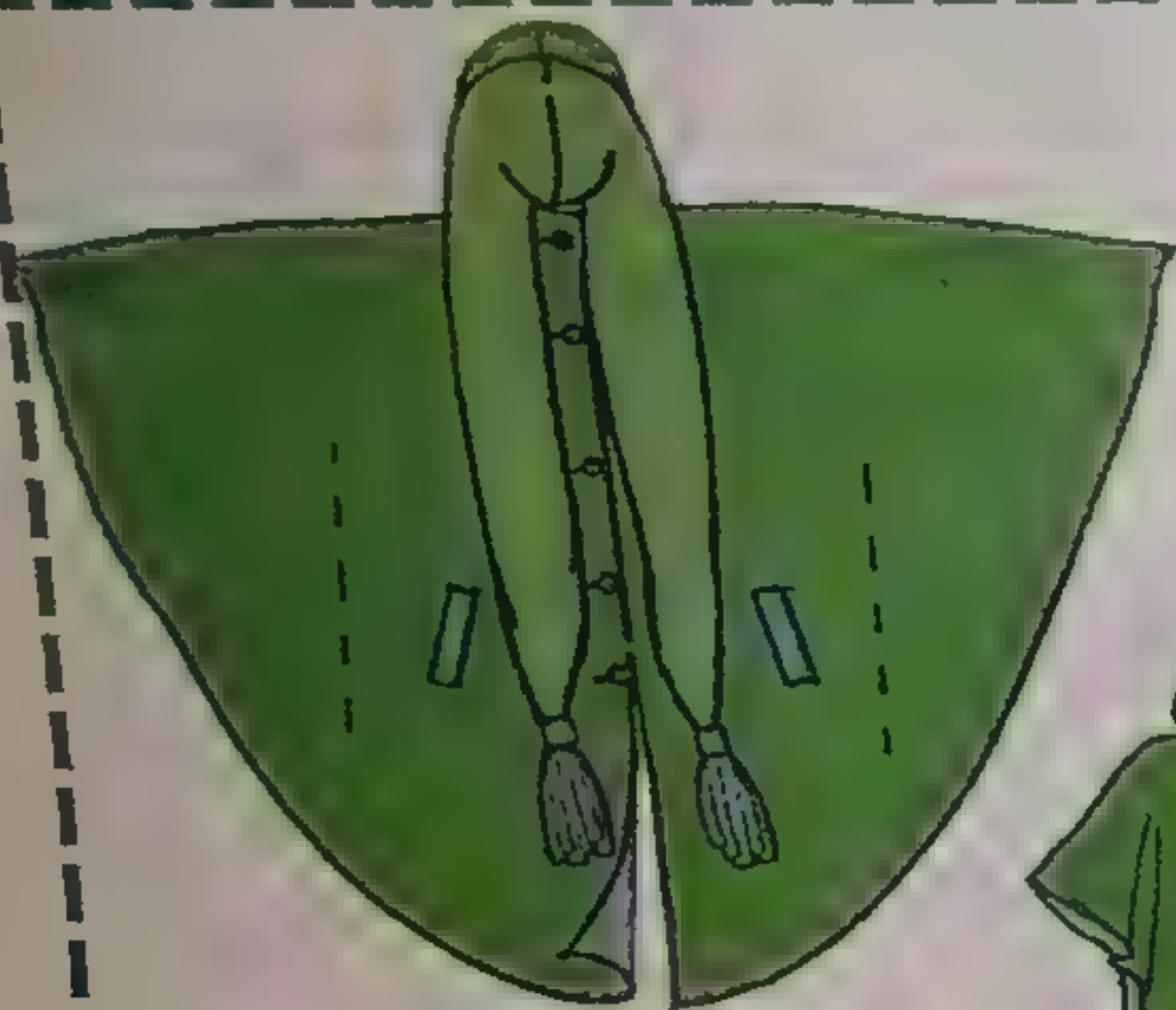
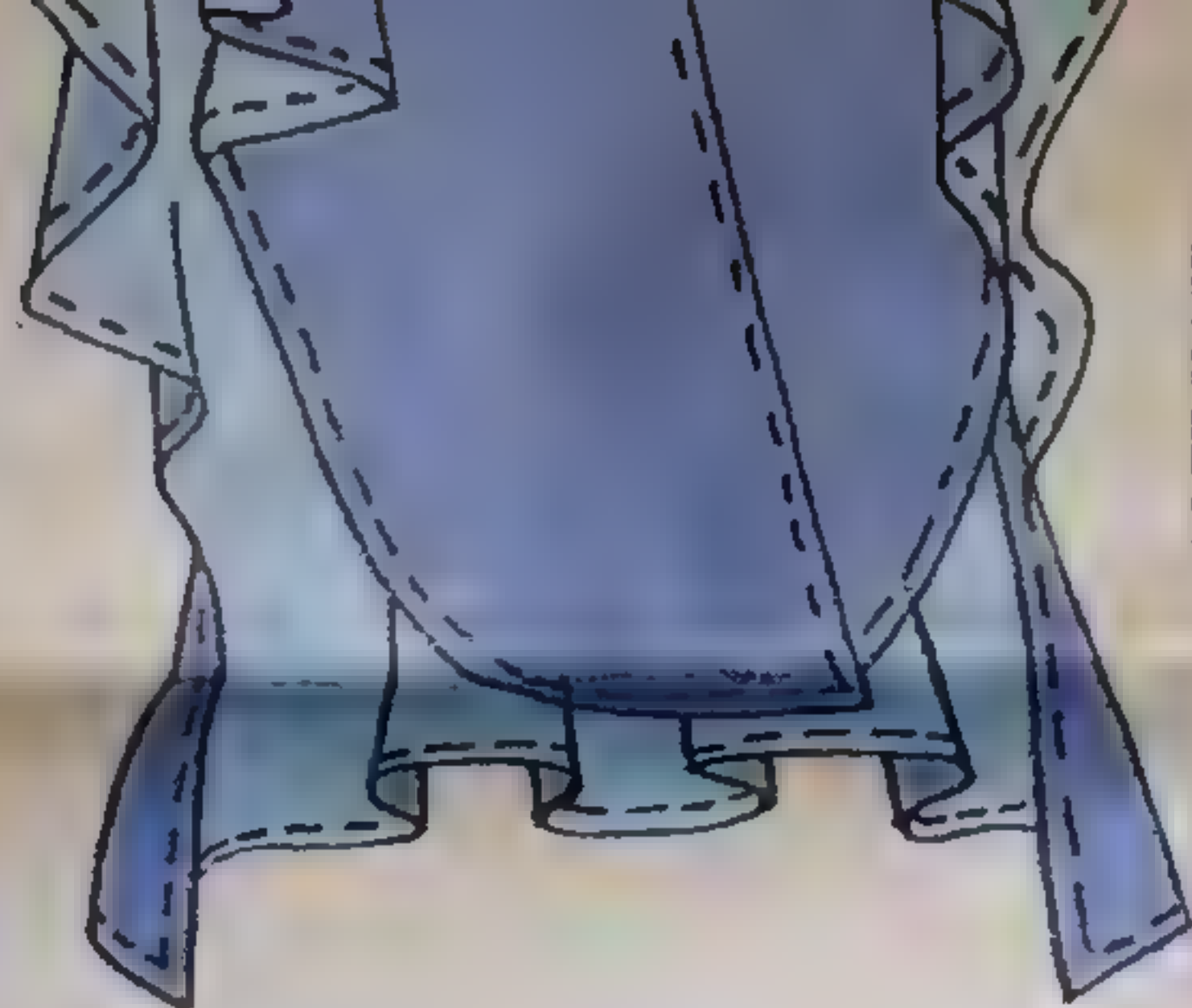


Рис. 2



Для третьей модели потребуется "букле" 3,50 м при ширине 150 см, дублирин 50 см при ширине 140 см, 5 пуговиц.

1. Проклейте листочки карманов.
2. Притачайте листочку в складной части мешковины кармана с лицевой стороны по линии кармана. Вторую часть мешковины притачайте с другой стороны линии кармана.
3. Прорежьте вход в карман.
4. Выверните мешковину кармана наизнанку и стачайте мешковину.
5. Стачайте и разутюжьте плечевые швы.

6. Стачайте вытачки капюшона, заутюжьте. Стачайте две детали капюшона, швы обработайте и расстрочите.

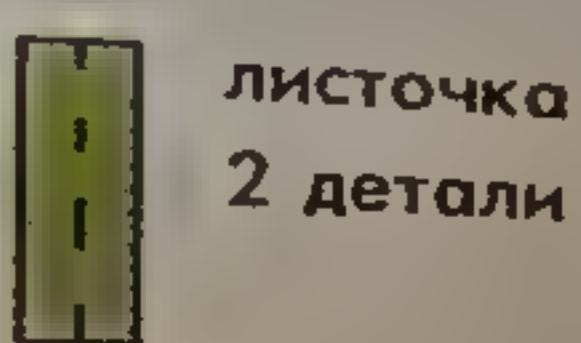
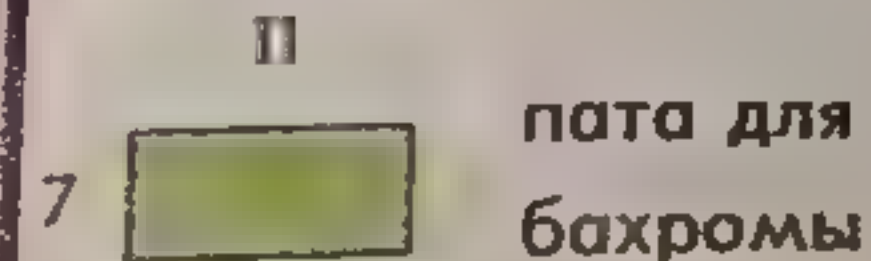
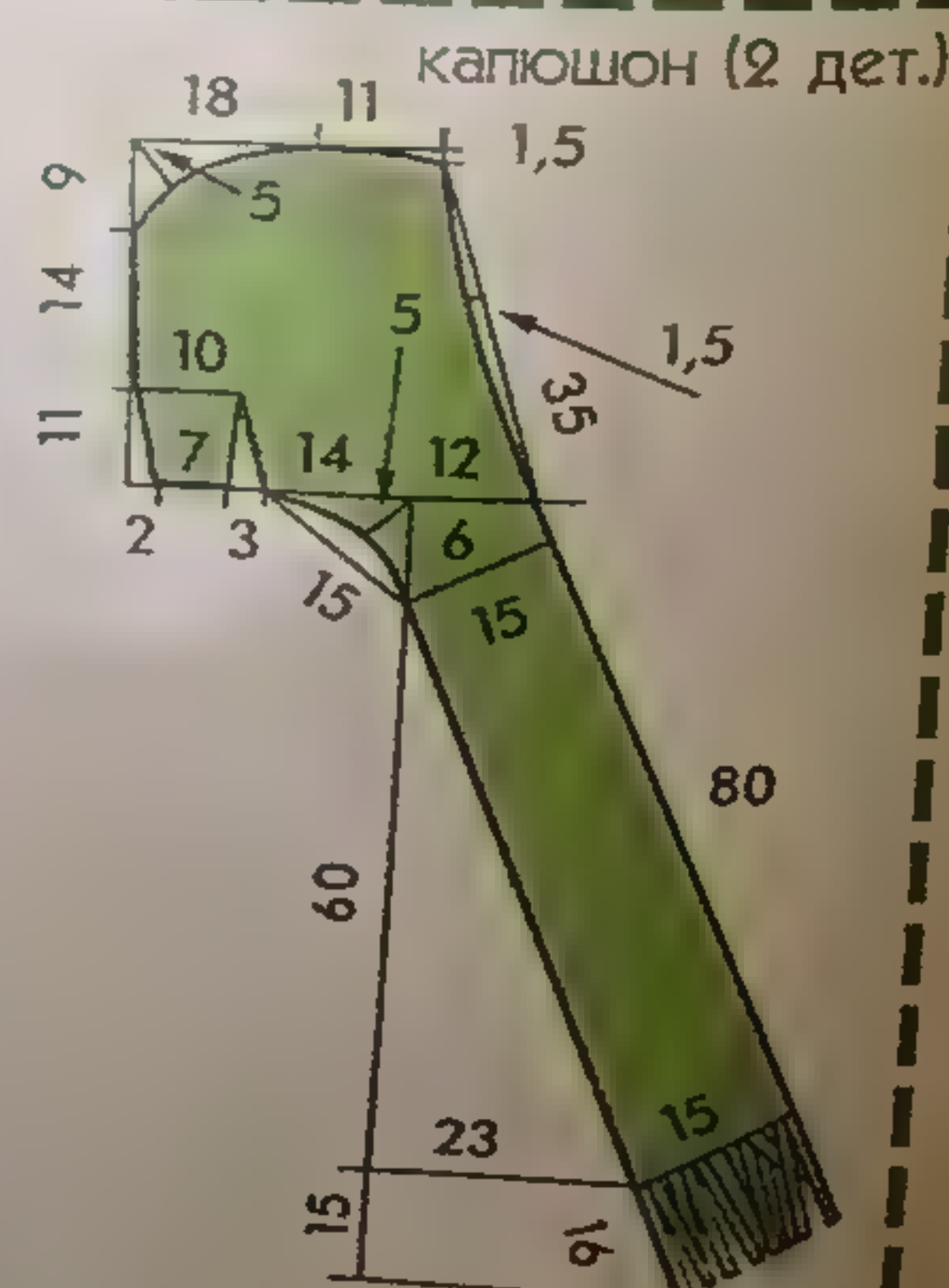
7. Подогните края капюшона по срезам и отстрочите. Сделайте бахрому и закрепите ее, стянув патай. Втачайте готовый капюшон в горловину.

8. Обтачайте горловину и борта, проклеивая обтачку дублирином.

9. Подогните низ накладки и пристрочите.

10. Совместите спинку и перед по линии стачивания и прострочите по линии АБ.

11. Пробейте петли и пришейте пуговицы.



- Подключение к ИНТЕРНЕТ
- Web - сайты в ИНТЕРНЕТ
- Выпуск газет и журналов в ИНТЕРНЕТ
- Прием рекламы в СМИ

м. "Пр. Вернадского", 138-0820

- пата 4 детали 4 детали
- Для второй модели вам потребуется драп или сукно 3,3 м при ширине 150 см, дублирин 50 см, 5 пуговиц.
1. Стачайте средний шов спинки, отстрочите.
  2. Проклейте паты, обтачку горловины, подборта, срезы разрезов, срезы под карманы.
  3. Стачайте рельефы до надсечек карманов и до разрезов.
  4. Притачайте мешковины карманов к рельефам, проложите отделочную строчку, стачайте две детали мешковины.
  5. Стачайте плечевые швы, разутюжьте.
  6. Подогните низ накладки и низ рукавов, отстрочите.
  7. Обтачайте паты, пробейте петли.
  8. Вытачайте рулик для петли, притачайте к разрезу.
  9. Обтачайте горловину спинки и полочки, закрепите отделочной строчкой, пришейте декоративную пуговицу.
  10. Пришейте пуговицы по боковым меткам.
  11. Пристегните паты.







# К ЦВЕТКУ ЦВЕТОК...

Что получится? Правильно, венок. А еще - букет. Цветы - идеальный подарок, созданный самой природой, он не требует никаких дополнений, и совершенство и разнообразие линий, форм, цвета и ароматов говорит само за себя. Человек никогда не создаст ничего подобного. Наверное, именно поэтому люди испокон веков облюбовали цветы как способ порадовать, объяснить в любви, а иногда и ободрить в печали. Но ужас ли мы дарить цветы?



Самое простое - это купить первый попавшийся красивый букет в киоске и подарить имениннику или возлюбленной. Что, собственно, в большинстве случаев и делается. Странно, но у нас почему-то не принято выяснять, какие именно цветы предпочитает тот или иной человек. Статистика утверждает - 99 из 100 женатых мужчин в России ни разу не поинтересовались до свадьбы, какой именно любимый цветок у их избранницы.

Между тем есть люди, которые вообще не переносят каких-то определенных цветов. Например, одна моя знакомая не любит хризантемы - они у нее ассоциируются с каким-то крайне печальным событием. А одна известная актриса как-то призналась, что вообще не терпит цветов, потому что они ей напоминают похороны сестры.

Курьезы могут случаться всякие. За примером далеко ходить не надо. Этим летом меня пригласила на день рождения подруга, милая и симпатичная девушка. Естественно, гости очень старались - и все принесли цветы. Цветы, как это обычно делается, покупали в последнюю минуту. Около станции метро, где она жила, весьма кстати подвернулся киоск с красивыми лилиями. Все как один явились с лилиями, не исключая и ее жениха. Но не успели они сесть за стол, как с именинницей стало твориться что-то неладное: у нее покраснели веки, появились слезы, распух нос, в

красные цветы. Свадебные цветы - белые, нежно-розовые, голубые. В старину подарить на свадьбу красные цветы было равносильно откровенному рассказу о бурном прошлом невесты.

Особый случай - это крестины. На этом празднике каждая мелочь проникнута значением, здесь не может быть посторонних людей, ненужных подарков. При рождении девочкам принято дарить красные и розовые цветы (душистый горошек, розы и др.), мальчикам - фиолетовые или синие (фиалки, незабудки и др.).

При вручении цветов их лучше держать в левой руке.

Отдельный разговор о том, как их сохранить. Ведь так хочется подольше любоваться на это чудо! Здесь существует множество способов и средств. Меня лично выручает активированный уголь - я случайно услышала этот рецепт и решила попробовать. Оказалось, что таблетка активированного угля, брошенная в вазу с увядшим букетом, способна его реанимировать. По-

пробуйте - проверено! Еще помните, что перед тем как поставить цветы в воду, надо удалить все листья, которые могут в нее попасть, чтобы они не загнили. Подрезать стебли у цветов надо каждый день - делайте это острым ножом, но ни в коем случае не ножницами, от них стебель сплющивается. Срез нужно делать длинный и косой, чтобы увеличить поверхность поглощения воды. Для того чтобы воздух не попал в проводящие сосуды, срез лучше делать под водой.

Цветы в вазах необходимо разместить так, чтобы высота сосуда не превышала середины цветоноса. Вазу наполняют водой не более чем на половину.

Некоторые виды цветов несовместимы между собой - это прежде всего гвоздики, розы, каллы, нарциссы, ландыши и лилии. Учитывайте это и никогда не ставьте их в одну вазу.

Очень эффективна для сохранения срезанных цветов (роз, гвоздик, тюльпанов, флоксов, пионов, гладиолусов) смесь такого состава: 2 столовые ложки сахарного песка (40-50 г), растворенные в кипяченой и охлажденной до 20 градусов воде (1 л), и борная кислота на кончике ножа. Хорошо действует на георгины, розы, хризантемы таблетка аспирина, разведенная в 10 литрах воды. Менять воду с добавлением этих веществ необходимо каждые 2 дня.

Дарите цветы вашим близким. И не обязательно дорогой букет. Это может быть один цветок, веточка, букет ярких осенних листьев. Ведь праздник, как правило, не приходит извне, мы создаем его сами. Один пожилой актер на вопрос, как ему удалось в течение 40 лет сохранить такие теплые отношения с женой, ответил, что никакими особыми достоинствами он не одарен. Муж он далеко не идеальный, да и характер, строго говоря, не мед... "Но видите вон ту простенькую вазочку? - спросил он. Она путешествует с нами со дня свадьбы - из города в город, с квартиры на квартиру. Даже в турпоездках. Так вот, эта вазочка и тапочки со мной каждый день появляются цветы..."

Елена РУЛЕВА.

НЕ КОРМИТЕ

УДАЛЯЙТЕ



гости очень старались - и все принесли цветы. Цветы, как это обычно делается, покупали в последнюю минуту. Около станции метро, где она жила, росла куча красивых лилий. Все как один явились с лилиями, не исключая и ее жениха. Но не успели они сесть за стол, как с именинницей стало твориться что-то неладное: у нее покраснели веки, потекли слезы, распух нос, в довершение она принялась каждые две секунды оглушительно чихать. Выяснилось, что на тот сорт цветов, которым сердобольные друзья устали всю квартиру, у нее страшная аллергия. По этой причине они даже на садовом участке не сажают лилий! Битый час гости и хозяева таскали злополучные лилии из комнаты на балкон - не выбрасывать же такую красоту! Праздник был изрядно испорчен...

Чтобы не попасть в подобную нелепую ситуацию, выясните заранее, какие цветы любит женщина, которая вас пригласила. Почему именно женщина? Потому что, если строго следовать этикету, даже в том случае, когда виновник торжества - мужчина, подарок дарят ему, а букет - окружающим его женщинам - жене, матери, сестре или подруге.

Существует еще так называемый язык цветов, но это тема для целой монографии. Из общих положений большинства помнится почему-то только тот факт, что желтые цветы дарят к разлуке. Но с другой стороны, на Востоке очень почитают желтый цвет, правда, не во всех странах. Там он считается цветом довольства, благополучия, достатка. Ведь желтый цвет - это цвет золота. К тому же, вспомните, - весной вообще почти нет никаких цветов, кроме нежно-желтых мимоз. И ЗАГСы вовсе не отмечают в это время катастрофического роста разводов... Так что эти правила можно выполнять, а можно и не выполнять, но знать их все-таки нужно. Вдруг вам попадется человек суеверный, мнительный или просто хорошо знающий этикет? Ведь ударить в грязь лицом так не хочется! Итак, на свадьбу не принято дарить

любые. В старину подарить на свадьбу красивые цветы было равносильно откровенному рассказу о бурном прошлом невесты. Особый случай - это крестины. На этом празднике каждая мелочь проникнута значением, здесь не может быть посторонних людей, ненужных подарков. При рождении девочкам принято дарить красные и розовые цветы (душистый горошек, розы и др.), мальчикам - фиолетовые или синие (фиалки, незабудки и др.).

Перед тем как дарить букет, его нужно обязательно освободить от упаковки.

Девушкам предписывается дарить полураскрывшиеся цветы, бутоны, женщинам зрелым - букеты распустившихся цветов. Букет из одних красных гвоздик подходит для подарка ветеранам войны - это очень строгий, торжественный цветок.

Считается, что цветы могут "привязать", как никакой другой предмет. Именно с цветами связано большинство магических ритуалов "на любовь". В странах Европы с этой целью молодые люди дарят друг другу маленькие букетики, эти сувениры в чем-то сродни "валентинкам" - открыткам в форме сердца, презентуемых ко дню Святого Валентина, покровителя всех влюбленных. В России не только цветы, но и вообще маленькие букетики садовых или луговых цветов назывались "незабудками" - ты получил от меня "незабудку", ты меня не забудешь!

И вообще букет полевых, лесных или луговых цветов способен самый обычный день превратить в праздник. Правда, на торжественные даты принято дарить цветы садовые. Тут еще один маленький совет - никогда не дарите невысокой женщине большой букет цветов (например, хризантемы, георгины, гладиолусы). Я наблюдала однажды такую картину - невесте-толстухе, очень похожей на булочку, подарили букет гладиолусов, который был больше ее. Рядом с ним она зрительно уменьшилась и превратилась почти в колобок. Выглядела она, честно говоря, в тот момент очень смешно. А потом даже плакала на кухне - решила, что гости над ней подшутили...

И еще. Если в гости вы приходите с мужем, братом, другом, то цветы хозяйке дома вру-

чите их лучше держать в левой руке.

Отдельный разговор о том как их сохранить. Ведь так хочется подольше любоваться на это чудо! Здесь существует множество способов и средств. Меня лично выручает активированный уголь - я случайно услышала этот рецепт и решила попробовать. Оказалось, что таблетка активированного угля, брошенная в вазу с увядшим букетом, способна его реанимировать. По-

пробуйте - проверено! Еще помните, что перед тем как поставить цветы в воду, надо удалить все листья, которые могут в нее попасть, чтобы они не загнили. Подрезать стебли у цветов надо каждый день - делайте это острым ножом, но ни в коем случае не ножницами, от них стебель сплющивается. Срез нужно делать длинный и косой, чтобы увеличить поверхность поглощения воды. Для того чтобы воздух не попал в проводящие сосуды, срез лучше делать под водой.

отношения с женой, отчасти, что никакими особыми достоинствами он не одарен. Муж он далеко не идеальный, да и характер, строго говоря, не мед... "Но видите вон ту простенькую вазочку?" - спросил он. Она путешествует с нами со дня свадьбы - из города в город, с квартиры на квартиру. Даже в турпоходе она с нами. Так вот, в этой вазочке в течение сорока лет каждый день появляются цветы...

Елена РУЛЕВА.

## НЕ КОРМИТЕ ВАМПИРЧИКОВ

Как бороться с энергетическими вампирами?

Зоя ПЕЛЬМЕНЕВА.  
Чита.



Энерговампиризм бывает двух видов - сознательный и бессознательный. Бессознательными вампирчиками время от времени становимся все мы. Вот говорят: на миру и смерть красна. Когда у человека беда, ему хочется с кем-нибудь поделиться, поплакаться. Как только вы начинаете плакаться, вы тут же становитесь вампиром. Стресс ведет к утечке энергии, ной и хныча, мы качаем энергию из тех, кто нам внимает с сочувствием. Замечали, наверное, есть своего рода нытики-профессионалы, от общения с которыми жутко устаешь. Часто такие "вампиры-плаксы" - пожилые или больные люди. Это объяснимо: им не хватает своей энергии, они "подсасывают" чужую.

Конечно, все вышесказанное не означает, что надо как можно меньше сочувствовать и сострадать. Выслушать друга, у которого случилась беда, пожалеть пожилую родственницу - в этом нет ничего страшного, отданная вами энергия вернется к вам в виде того же дружеского участия. Кстати, бывает, что держит пожилого человека в этом мире только энергия близких людей.

Поэтому опытный экстрасенс, обнаружив у пациента канал утечки энергии, не "рубит" его, а обязательно проследит, кто является "потребителем". У меня в практике был случай, когда внучка в течение нескольких лет буквально "держала" старенькую бабушку. Узнав, кто является "потребителем", она наотрез отказалась перекрывать канал утечки энергии. Пришлось пойти по другому пути - поставить ей систему энергоподзарядки от Космоса.

Также следует избегать "разрушителей" - людей, не являющихся вампирами в полном смысле этого слова, но активно ломающих естественную энергозащиту собеседника. Узнать их очень легко: это громогласные, вспыльчивые, крепкие люди, обожающие спорить, настаивать, убеждать... Знаете, есть такой сорт людей, компетентных в любом вопросе - от авиастроения Швеции до лечения кариеса у белок. С такими лучше не спорить, ибо в процессе беседы они буквально сносят все ваши защитные барьеры, что ведет к катастрофической утечке энергии.

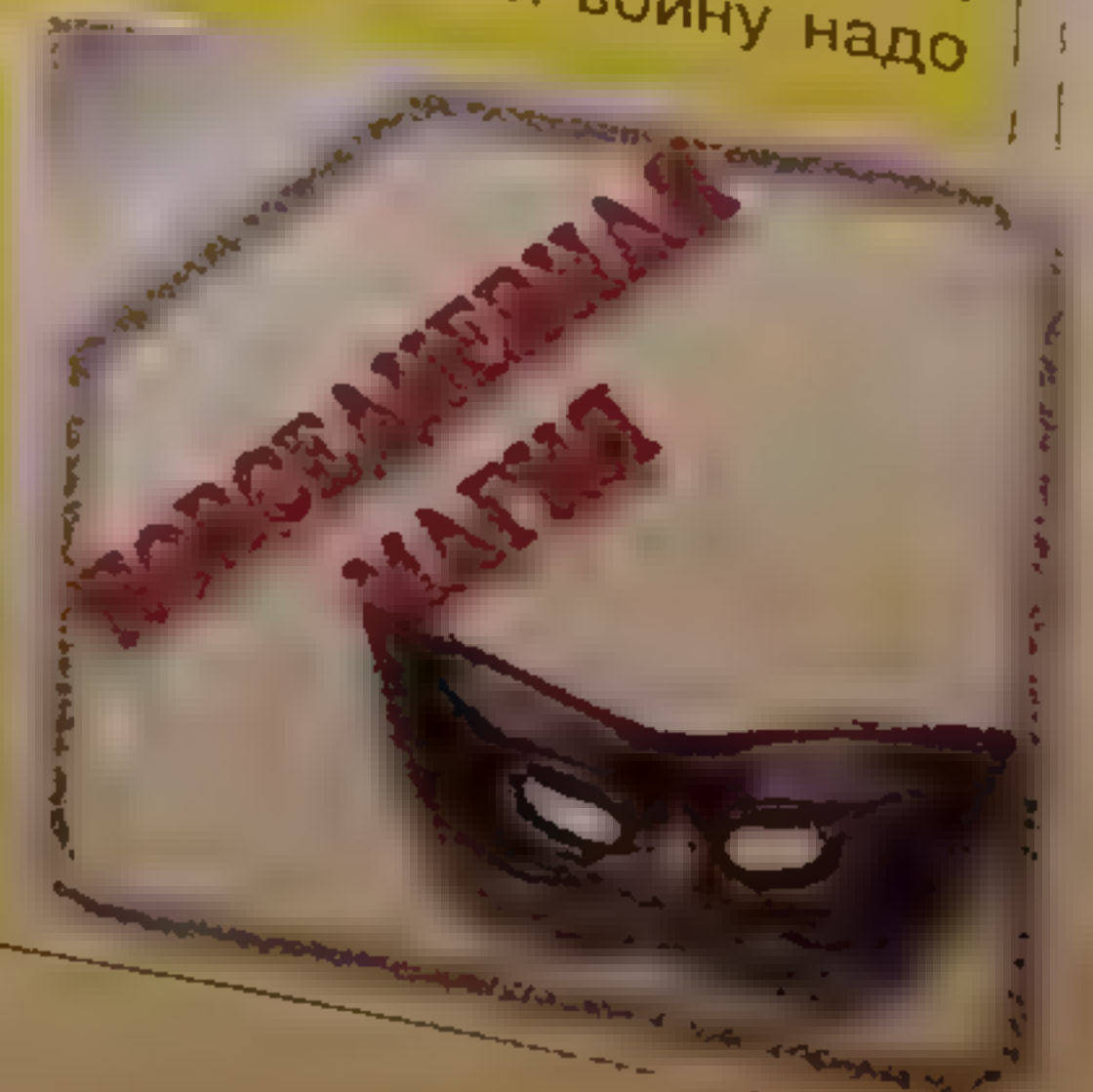
Бороться с бессознательными вампирами несложно. Помогает зеркальце, носимое в кармане амальгамой от себя, булавка, приколотая на уровне пояса острием вниз.

Существует множество приемов защиты. Самый простой: проснувшись утром, представьте, что энергия вокруг вас сгущается и превращается в некий прозрачный, но чрезвычайно прочный кокон. "Обновляйте" этот кокон несколько раз в течение дня. Несмотря на кажущуюся простоту, способ весьма эффективный. А главное - поменьше общайтесь с нытиками и "разрушителями". Зачем вам кормить халевщиков?

Хуже обстоит дело с сознательными вампирами, то есть с теми, кто, используя определенный комплекс приемов, "откачивает" энергию у близких своих. Вышеописанные приемы защиты в таких случаях помогают мало. Однако не стоит считать, что любой упадок сил или плохое самочувствие - результат происков энергопаразитов. Возможно, у вас депрессия или синдром хронической усталости.

И думать о мести вампиру не стоит. Любое вам спущае какое-то время. Вести войну надо умючи. Обычно опытный экстрасенс сам "позаботится" об агрессоре. Чаще всего отсеченный канал замыкается на самого вампира, так что некоторое время он занимается "само-едством".

Александр ШЕВЦОВ,  
парапсихолог.







### Дополнительный урок

Помните, перед тем как сказать торжественную речь на открытии Дома Дружбы, Чебурашка всю ночь тренировался - рассказывал стишок про то, как мышка сушек засушила... Чтобы и у вас получилось сказать без запинки даже самую длинную и мудреную фразу, попробуйте выучить стихичистоговорки, предложенные детским писателем Владимиром КРЕМНЕВЫМ.

## ВОРОН ВОРОБЬЯ РУГАЛ

### ВСТРЕЧА

Лара, Лора и Лариса  
Собрались у кипариса.  
Постояли, поскучали,  
О грядущем помечтали,  
От души похихотали.  
Значит, не было печали.  
Так привиделось вначале.

### ЖАЛОБА

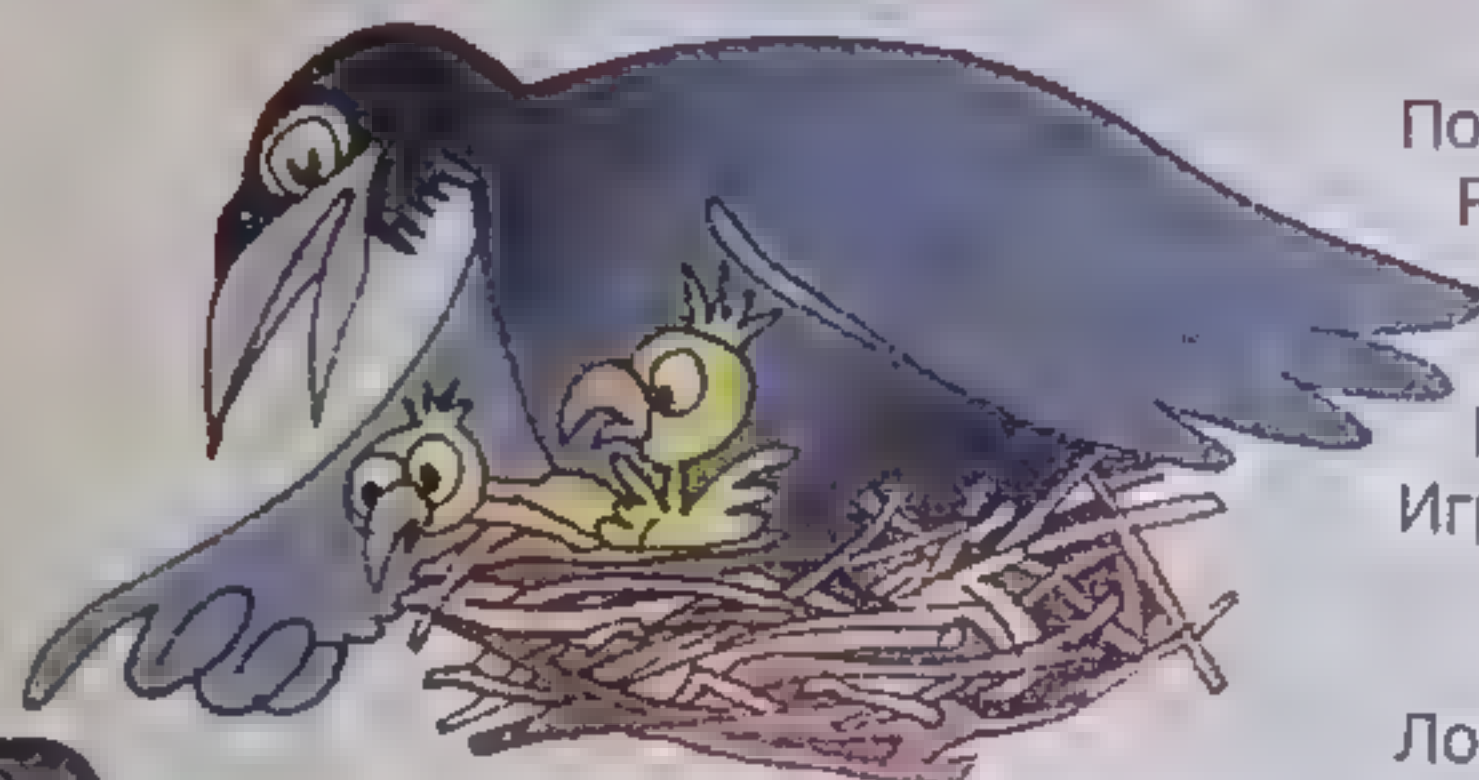
Про воробья орлятам  
ворон  
Картаво каркал:  
- Вор-р он, вор-р он!  
Вчера украл -  
Карр, карр! - пронырра  
У вороненка корку сырра!  
Рразиня Каррл -  
Позорр ворроний -  
Свой завтррак -  
Карр, карр! - прроворронил.  
Врраз прроучу я ворробья.  
Мне веррьте, воррону,  
друзья!..

Но оказался воробей  
Гораздо ворона хитрей.  
Воробышек без лишних слов  
В сторонку юрк - и был таков.  
Расстроился безмерно ворон,  
- Горланя рьяно:  
Ворр он, ворр он!

### ПИСЬМО ИЗ КРЫМА

Поселился я в Массандре,  
В светлой, солнечной  
мансарде.

И живу теперь без горя.  
Справа - горы, слева - моря  
Голубеющая даль.  
И неведома печаль  
Иде, друзья, с тех



Крым жемчужный для меня -  
Словно воздух для огня.  
В меру плаваю, ныряю  
и по норме загораю!

### ЧИЖ-ПАРИКМАХЕР

Важно ножницы держа,  
Живо чиж стрижет стрижа.  
Стрижки лучше и модней  
не придумать для  
стрижей.  
Пред чижихою  
престиж  
сбережет  
цирюльник-чиж.



### ПОДАРКИ

Подарили Валерке  
Расписные тарелки.  
Его сестрице Глаше -  
Раскрашенные чаши.  
Подарок для Егора -  
Игрушки из фарфора.

### МОРСКОЙ ВОЛК

Лоцман вел  
Корабль умело,  
Смею утверждать  
Я смело:  
- Невредима  
Каравелла! -  
Заключила  
Королева.

### ПЕРНАТАЯ ПОРТНИХА

Сорока за строчкою строчка  
Строчит сорочатам сорочки.

### СПОРТИВНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ

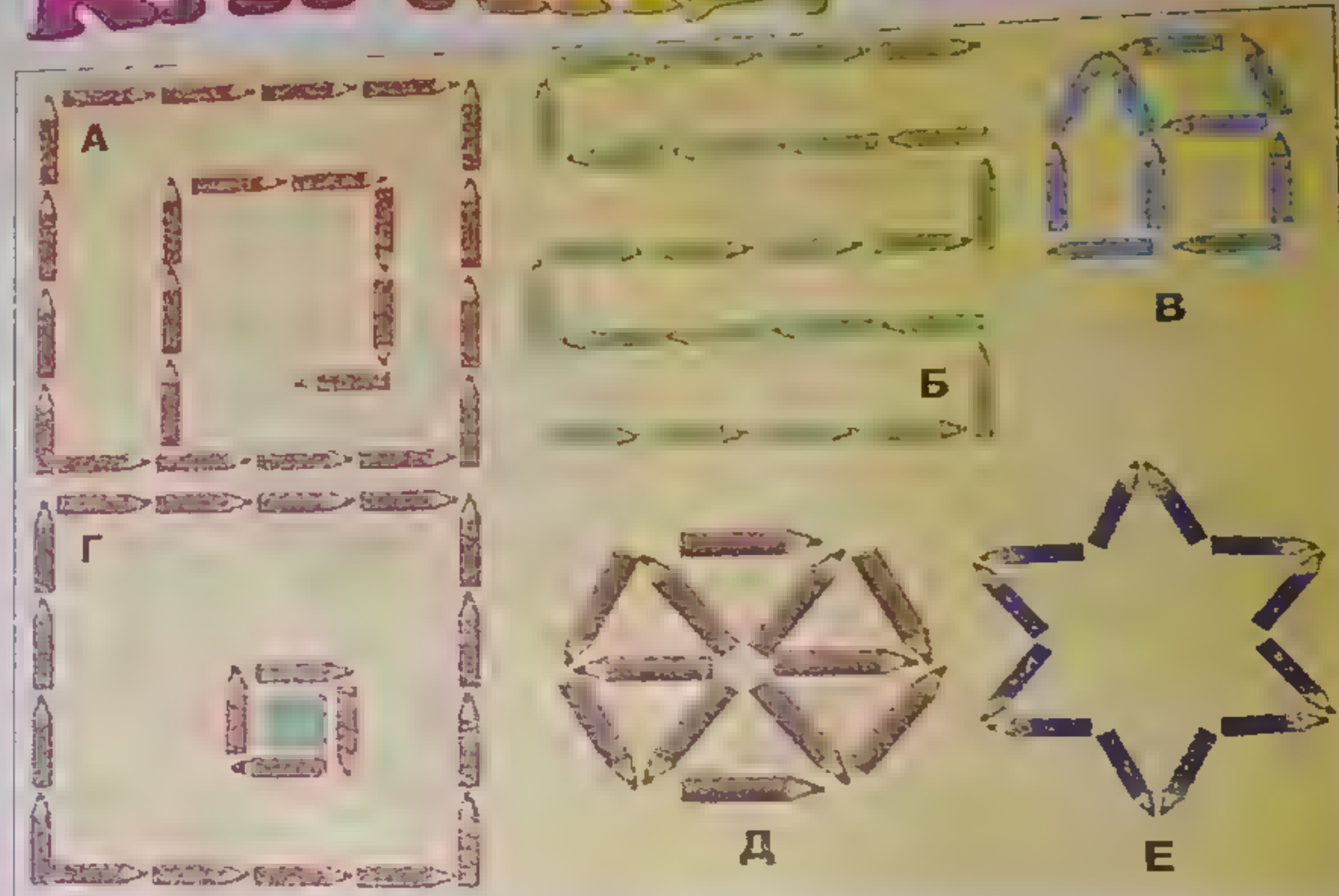
Пристрастились  
Федор, Фрол,  
Феофан к игре  
в футбол.  
Фиджеральд,  
Франтишек,  
Рольф и  
Ефим -  
в заморс-  
кий гольф.

### РЕЧНЫЕ ДРУЗЬЯ

Ерш, пескарь,  
Осетр, севрюга

Напряги извилины

## ВЕСЕЛЫЕ КАРАНДАШИ



1. Переложите четыре карандаша так, чтобы на рисунке А получилось три квадрата.

2. Переложив восемь карандашей, превратите фигуру на рисунке Б в два квадрата.

3. Какие два карандаша нужно переложить, чтобы взглянуть на домик на рисунке В с другой стороны?

4. На рисунке Г из карандашей сложен дачный участок, на котором стоит маленький домик. Добавьте еще десять карандашей и "постройте" внутри участка изгородь, которая делила бы его на пять частей, одинаковых по величине и по форме.

5. Переложите четыре карандаша так, чтобы из шести треугольников на рисунке Д получилось четыре равных четырехугольника.

6. Из звездочки на рисунке Е, переложив 6 карандашей, составьте три одинаковых и симметрично расположенных четырехугольника.

7. Из 16 карандашей составьте четыре равных квадрата. Потом, не добавляя карандашей, сложите пять точно таких же квадратов.

Эля ПРОКОФЬЕВА,  
преподаватель  
по внеклассной работе.

### Айболитка

## УМЫВАЙТЕСЬ КИСЕЛЕМ!



Но оказался воробей.  
Гораздо ворона хитрей.  
Воробышек без лишних слов  
В сторонку юрк - и был таков.  
Расстроился безмерно ворон,  
- Горланя рьяно:  
Ворр он, ворр он!

**ПИСЬМО ИЗ КРЫМА**  
Поселился я в Массандре,  
В светлой, солнечной  
мансарде.

И живу теперь без горя.  
Справа - горы, слева - моря  
Голубеющая даль.  
И неведома печаль  
Мне, друзья, с тех самых пор,  
Как я здесь, у Крымских гор.



#### РЕЧНЫЕ ДРУЗЬЯ

Ерш, пескарь,  
Осетр, севрюга  
Рады повстречать  
Друг друга.

#### Давай начистим

## НЕ КУПИЛА МАМА ТУФЛИ!

Как вы думаете, когда можно начинать носить модные вещи и туфли на высоком каблуке? Мама мне говорит, что я еще маленькая для этого.

**Вика ХУДЕЕВА, 13 лет.**  
г. Чердынь  
Пермской области.

\*\*\*

С какого возраста девочке можно покупать хорошие вещи?

**Оля С., 10 лет.**  
г. Владимир.

Дело в том, что сейчас очень сложно сказать, модная эта вещь или нет. Главное, чтобы одежда была стильной. И конечно, удобной и аккуратной. Если эти моменты учтены, то ты будешь выглядеть очень современно.

Помимо этого одежда не должна причинять вреда здоровью. Наверное, ты слышала о том, что у средневековых дам, носивших корсеты в течение многих лет, сильно деформировались внутренние органы. Поэтому пока стопа окончательно не сформировалась, не стоит злоупотреблять высокими каблуками. Через полгода - год мода может измениться, а за это время можно настолько изуродовать ноги и позвоночник, что всю оставшуюся жизнь придется ходить в растоптанных тапочках. Так что здесь нужно быть очень осторожной.

Еще один момент связан с родительской точкой зрения на твою одежду. Вариантов здесь может быть несколько. Один наиболее распространенный - маму шокирует длина юбок или обилие цепочек и сережек у дочери. Но попробуй спокойно поговорить с ней, показать ей, что три серьги в ухе совершенно не мешают тебе нормально учиться. Оставаться любящей дочкой. В конце концов, твоя мама, наверное, тоже в свое время носила не только школьные платья.

Сложнее, если мама, подбирая тебе гардероб, пытается покупать то, о чем она

сама мечтала в детстве, и не могла себе позволить. Как правило, это слишком дорогие вещи, в которых ты можешь чувствовать себя не очень уютно. Поэтому опять же постарайся спокойно поговорить с мамой. Объясни ей, что ты очень ценишь ее заботу, уважаешь ее вкус, прислушиваешься к ее советам, но окончательное решение, какие вещи тебе предпочтительнее носить, остается за тобой.

А совсем здорово будет, если вы вместе сумеете подобрать тебе наиболее интересный имидж и придерживаться его.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник московского  
Института психотерапии.

Меня зовут Ксюша. Мне 11 лет. Я люблю танцевать, плести из бисера, слушать музыку. Я хочу переписываться с мальчиками и девочками примерно моего возраста и старше. Напишите мне, я обязательно отвечу.

**Мой адрес:**  
659328, Алтайский  
край, г. Бийск, а/я  
403.

**Ксения ПРИХОДЬКО.**

Напишите мне письмо

ленький домик. Делайте еще десять карандашей и "постройте" внутри участка изгородь, которая делила бы его на пять частей, одинаковых по величине и по форме.

**Эля ПРОКОФЬЕВА,**  
преподаватель  
по внеклассной работе.

#### Айболитка

## УМЫВАЙТЕСЬ КИСЕЛЕМ!

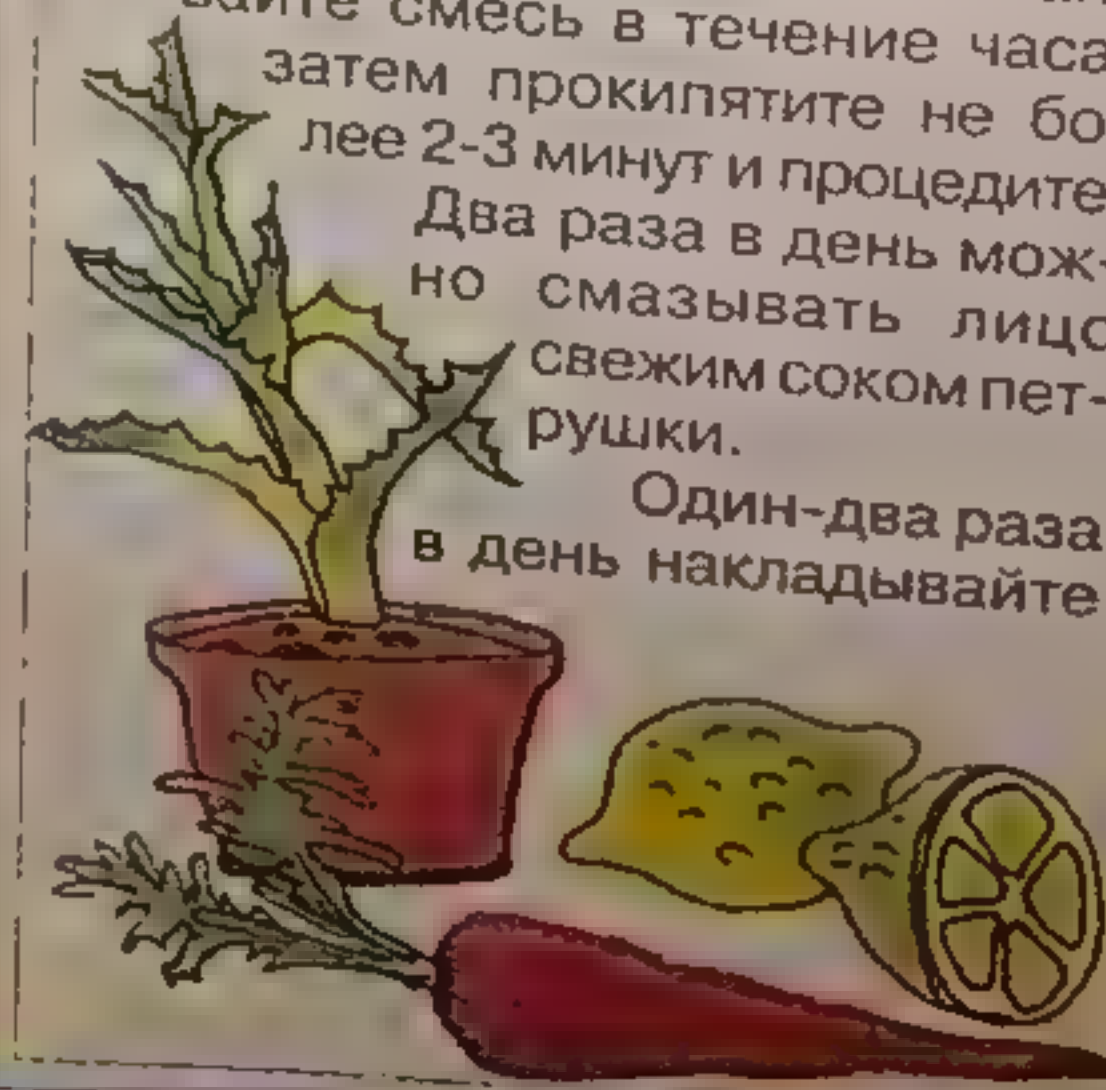
Меня зовут Лейсан. Мне 15 лет. Хочу рассказать свой секрет лечения угрей. У многих подростков моего возраста с ними бывают очень большие проблемы, а покупать лосьоны - дорого. Поэтому хочу написать вам о способах, которые помогут избавиться от прыщей.



Во-первых, при появлении угрей в пищу нельзя употреблять много сладкого и жирного. Если такой еды избежать не удастся, ешьте как можно больше лимона, а по утрам натощак хорошо пить отвар петрушки или морковный сок.

Во-вторых, существует очень много средств, которыми хорошо протирать кожу. Одно из них - настой листьев алоэ. Листья, срезанные с растения, промойте и выдержите 10 суток в темном холодном месте (заверните в черную бумагу и поставьте в холодильник). Затем сделайте из них кашицу и залейте холодной водой (1 часть кашицы на 5 частей холодной воды). Настаивайте смесь в течение часа, затем прокипятите не более 2-3 минут и процедите. Два раза в день можно смазывать лицо свежим соком петрушки.

Один-два раза в день накладывайте



на угрей кашицу из корней хрена. Можно делать маску из морковного сока с яичным желтком или медом (1:1).

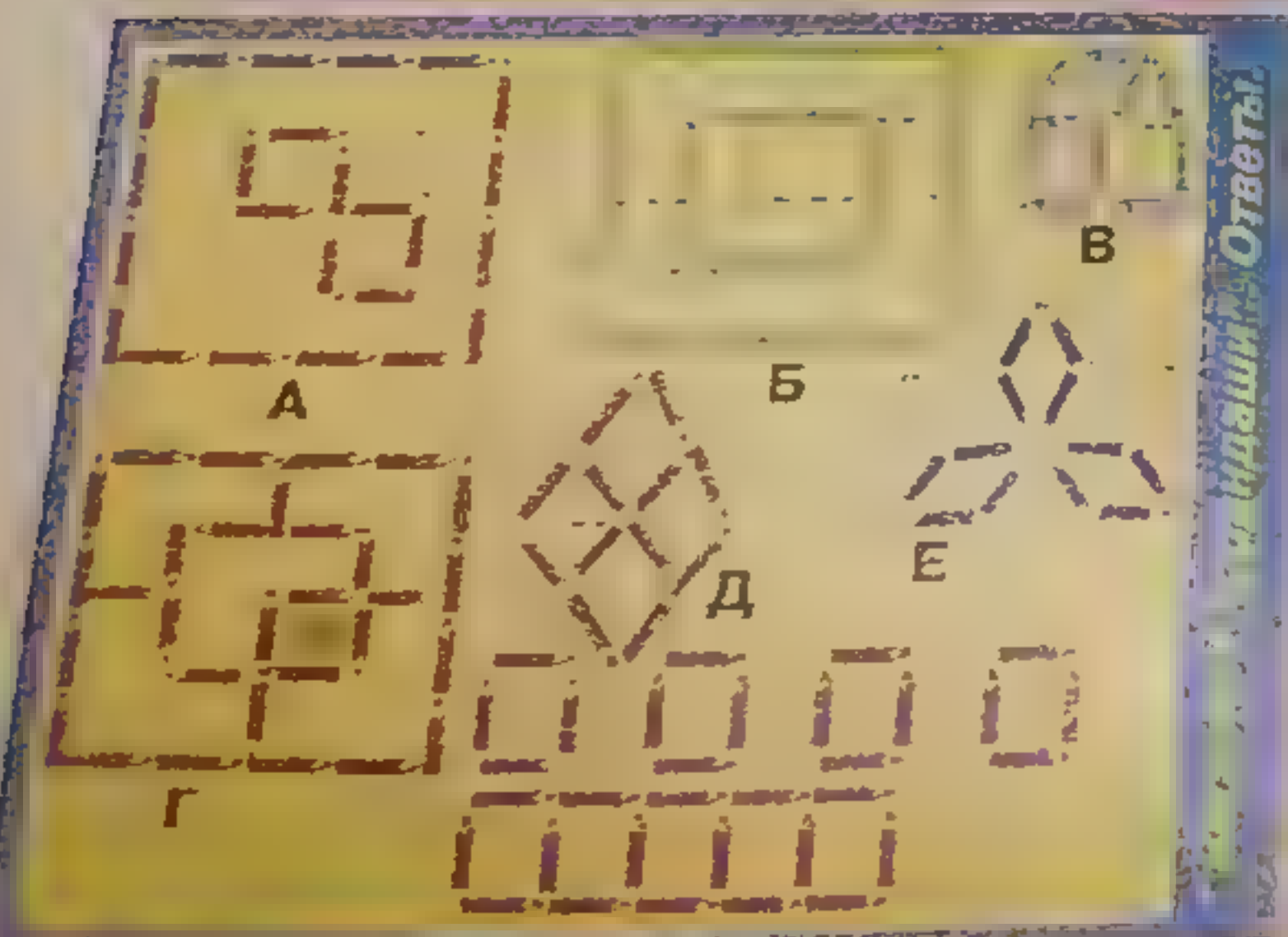
Хорош также настой травы чистотела. Две столовые ложки травы залейте пол-литром кипятка и настаивайте 2 часа.

Очень полезно делать примочки из настоя травы зверобоя или листьев шалфея: 10 г травы залейте 15 г кипятка и настаивают один час.

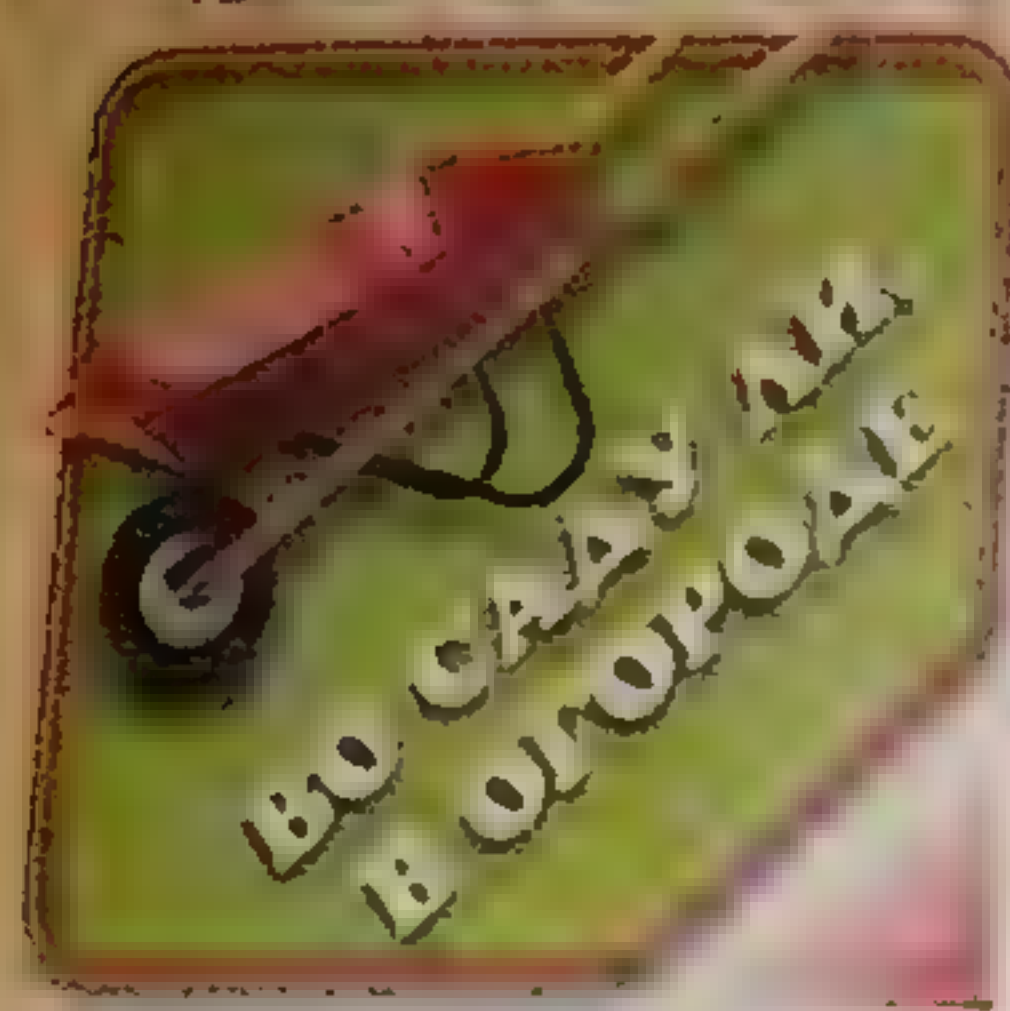
При жирной коже и угревой сыпи полезно умываться киселем. Сварите кисель, затем, когда он остынет, протрите лицо тампоном, смоченным в киселе.

Многих раздражают также и черные точки на лице. Чтобы избавиться от них, полезно два-три раза в неделю проделывать такую процедуру: умойтесь горячей водой с мылом, покройте мыльной пеной лицо. Дайте пене немного подсохнуть. Насыпьте на ладони немного пищевой соды или мелкой соли и в течение 1-2 минут потрите все лицо. После этого удалите остатки пены и протрите лицо каким-нибудь спиртовым лосьоном. Это нужно для того, чтобы продезинфицировать и стянуть открывшиеся поры. После этого умойтесь холодной водой.

**Лейсан МИНГАЛЕЕВА.**  
г. Чистополь, Татарстан.







# ФИОЛЕТОВАЯ ЛЮБИМОВОЧКА



Лобелия - это, пожалуй, одно из самых миниатюрных декоративных растений. Высота кустиков обычно не превышает 10-15 сантиметров. Однако, несмотря на скромные размеры, лобелия всегда обращает на себя внимание. Ее небольшие кустики обычно очень плотные, компактные, и при этом они сплошь усыпаны многочисленными мелкими цветками ярко-синей или фиолетовой окраски. Как говорят озеленители, лобелия хорошо "держит линию", поэтому она может быть с успехом использована для создания низких бордюров, а также самых замысловатых расти-

тельных рисунков и орнаментов. Семена лобелии тоже не отличаются особой крупностью. По виду они напоминают мелкую пыль. Поэтому при посеве их не засыпают землей, а просто накрывают сверху стеклом или пленкой.

Мельчайшие всходы рассаживают в отдельные горшочки по несколько штук. При выращивании этого растения следует помнить, что лобелия плохо цветет на слишком плодородных почвах. Растения "жируют", то есть у них образуется слишком много побегов и листьев. Естественно, в ущерб цветению. Поэтому лобелию лучше лишний раз полить, чем подкормить.

# РАСТЕНИЕ-ПАУК



Именно так иногда называют клеому колючую. Цветки этого растения состоят из четырех лепестков, отогнутых в одну сторону, а также из тонких длинных тычинок и пестика. Столь необычные по форме цветы действительно чем-то напоминают розовых паучков.

Вообще клеома - это полукустарник высотой до 1,5 метра. В наших условиях ее выращивают как однолетник. Цветение клеомы может длиться от 2 до 3 месяцев. В это время соцветие постоянно растет и удлиняется. Нижние цветки увядают, но плоды, которые образуются на их месте, не портят внешний вид растения. В верхней части соцветия все время продолжают распускаться новые бутоны. Таким образом клеома цветет вплоть до осенних заморозков.

Окраска лепестков у различных сортов может варьироваться от белой до темно-красной.

Цветение клеомы наступает только через 3-4 месяца после посева. Поэтому семена лучше высевать уже в феврале. До высадки в грунт растения нужно два раза пикировать. Сначала в небольшие горшочки диаметром 5-6 сантиметров, а затем в емкости побольше -

Сальпиглоссис обычно считают садовым растением. И действительно, этот однолетник прекрасно растет на клумбах или в одиночных посадках. Однако на расстоянии всего в несколько метров вряд ли сможете по достоинству оценить все великолепие и изящество цветов сальпиглоссиса. В общей массе они теряются.

Между тем отдельно взятый цветок приятно удивляет сочетанием красок и тонким рисунком на прихотливо изрезанных лепестках. Все большее число садоводов склоняется к тому, что сальпиглоссис - это растение, которое больше подходит для комнат или балконов.

В САДУ ХОРОШО,  
А ДОМА - ЛУЧШЕ







Обычно клеома - это полукустарник высотой до 1,5 метра. В наших условиях ее выращивают как однолетник. Цветение клеомы может длиться от 2 до 3 месяцев. В это время соцветие постоянно растет и удлиняется. Нижние цветки увядают, но плоды, которые образуются на их месте, не портят внешний вид растения. В верхней части соцветия все время продолжают распускаться новые бутоны. Таким образом клеома цветет вплоть до осенних заморозков.

Окраска лепестков у различных сортов может варьироваться от белой до темно-красной.

Цветение клеомы наступает только через 3-4 месяца после посева. Поэтому семена лучше высевать уже в феврале. До высадки в грунт растения нужно два раза пикировать. Сначала в небольшие горшочки диаметром 5-6 сантиметров, а затем в емкости побольше - 8-10 сантиметров. В грунт молодые растения пересаживают в конце мая. Расстояние между ними должно быть не менее 40-50 сантиметров.

Сальпиглоссис - это растение, которое больше подходит для комнат или балконов

## В САДУ ХОРОШО, А ДОМА - ЛУЧШЕ



Как и всякий однолетник, сальпиглоссис размножается семенами. Их можно посеять ранней весной, и тогда растение зацветет во второй половине лета. Посев можно провести и осенью. В этом случае сеянцы всю зиму будут набирать зеленую массу, а как только наступят теплые дни - начнут цвести. Естественно, что цветение у растений, посеянных осенью, будет более обильным. К сожалению, сальпиглоссис недолговечен и в саду, и дома. После окончания цветения он теряет декоративность. Такие растения выбрасывают. А новые вновь выращивают из семян.

Говорят, что осенью землю нужно копать как-то по-особому. Что это за способ?

**Александр  
СТЕПЧЕНКОВ.**  
г. Ржев  
Тверской области.

## ЗАБУДЬ ПРО ГРАБЛИ ДО ВЕСНЫ

Перекапывая почву осенью, нужно просто не разбивать крупные комки на части. Зимой они промерзнут насквозь, и вредные насекомые, а также корни сорняков, которые находятся в них, погибнут от холода. Весной, как только земля оттает, почву нужно порыхлить и разровнять граблями.

Во время осенней перекопки нужно вносить фосфорные и калийные удобрения: суперфосфат - потому, что он очень долго растворяется, а также хлорид калия - для того, чтобы из верхнего слоя почвы вымылись вредные для растений ионы хлора. Азотные удобрения вносят только весной или летом.

Гелениум осенний зацветает в конце лета, когда большинство декоративных растений уже заканчивают свою вегетацию. Высокие и стройные кусты гелениума очень эффектно сочетаются с низкорослыми цветами, как, впрочем, и со всевозможными деревьями и кустами.

Обычно цветы этого растения окрашены в ярко-желтый или бронзово-красный цвет. Распускаются они постепенно и при этом долго не увядают. В результате к началу сентября растение превращается в роскошный цветущий куст. Гелениум имеет вполне определенные строгие очертания, именно поэтому его часто используют как бордюрное растение, располагая один куст от другого на расстоянии полуметра. Очень красиво смотрятся и группы этих растений. 3-4 куста, посажен-

## ОСЕННЯЯ РОМАШКА

ные рядом, образуют пышную цветочную шапку.

На зиму вся надземная часть гелениума отмирает. Если весной вы заметите, что у основания побегов обнажились корни, то почву вокруг растения нужно замульчировать торфом или перегноем. Размножают гелениум делением кустов. Для этого осенью или ранней весной растение выкапывают и аккуратно разделяют на несколько частей. Кстати, такую процедуру (омоложение кустов) следует проводить через каждые 4-5 лет.



Раздас ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод  
и фитодизайнер  
**Михаил  
ВРОБЬЕВ.**







## ЛИПОВАЯ КИСТЬ

Если вы обмазываете на зиму стволы плодовых деревьев, для этого вовсе не обязательно заводить специальную кисть: ее вполне можно сделать самому.

Вырезаем из липовой коры несколько полосок шириной 1-2 сантиметра и хорошенько рас-

париваем их в крутом кипятке. Затем высушиваем и молотком размочаливаем один конец. Связываем полоски в веник - готова одноразовая кисть для обмазки.

Илья АРТУСОВ.  
Чебоксары.

## ГАЛСТУК - ЗЕРКАЛО ДУШИ

*Польские психологи пришли к выводу, что мужчины выбирают галстуки совсем не случайно и даже не под диктовку моды. Оказывается, эта деталь мужского туалета говорит об особенностях характера хозяина.*

Галстуки темных тонов, как правило, предпочитают мужчины со склонностью к тирании. Это деспоты в семье и на работе.

Светлые галстуки пользуются популярностью у раскованных мужчин, любящих приятное общество и развлечения.

Галстуки в клеточку выбирают те, кто старается привлечь к себе внимание других.

Полосатый галстук - признак серьезного человека, любящего порядок и требующего того же от близких.

Интеллектуалы отдают предпочтение вязаным галстукам, а бродяги и любители путешествий - кашемировым.

А бабочки носят индивидуалисты, относящиеся к окружающим с высокомерием.

Владимир ГУРЬЕВ.

## ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ

Конечно, купить сейчас можно все: любой инструмент, любые деревянные изделия... Но все это делаю сам, по-

конца, по которому стучать будем, снять фаску. Иначе при забивании кол разлохматится. Для колышков в принципе по-

Владельцы отечественных автомобилей, да еще не новых, знают - порой очень сложно отыскать на работающем двигателе свечу, которая дает сбой.

Я для этого использую обычный карандаш. Затачиваю его с двух сторон, посередине

Карандаш

## Если закрести не по карману

Новую ванну нынче купить - никакой зарплаты не хватит. Поэтому позволю себе дать несколько рекомендаций тем, у кого ванна совсем потеряла "товарный вид".

Во-первых, желтый налет. Можно, конечно, воспользоваться "Кометом", да уж больно он нынче дорог! Поэтому проще взять разбавитель для масляных красок или скипидар и тереть пожелтевшие места, вытертые перед этим насухо. Затем ванна промывается стиральным порошком.

Во-вторых, эмаль. Если покрытие ванны нарушено (сколы эмали), а отколотые кусочки потеряны, можно сделать так: мелко трем белый фарфор (придется уж старой чашкой пожертвовать), затем фарфоровую "пудру" смешиваем с эпоксидкой и замазываем место скола, которое после высыхания заполируем "нулевкой". А можно поступить по-другому: взять клей БФ-2 и сухие белила, смазать клеем поврежденный участок, посыпать клей белилами

тем высушить ее и обезжирить ацетоном или аналогичным растворителем (600-й группы). Затем в ванну надо налить немного белой нитрокраски и тщательно растереть ее по всей ванне, особенно по пористым, пожелтевшим местам. Процедуру надо повторить несколько раз, после высыхания растертой нитроэмали (растирать малыми порциями, чтобы поры эмали постепенно заполнялись). Излишки и потеки эмали можно снимать тампоном, смоченным в ацетоне и отжатым. Когда ванна приобретет более или менее пристойный вид, нанесите последний слой эмали из баллончика или аэрографа.



и разровнять их по клею. Так надо сделать несколько раз, пока слой клея с белилами не будет заподлицо с уровнем эмали. На-

А если ванна совсем плохая, следует взять смесь из белой "нитры" и клея "суперцемент" в равных пропорциях и нанести его на повре-



# ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ

Конечно, купить сейчас можно все: любой инструмент, любые деревянные изделия... Только я все это делаю сам, по крайней мере, все, что можно из дерева изготовить. Например, рукоятки, черенки, колышки для ограды. А заготавливать материал лучше всего поздней осенью.

Для черенков лопат, вил, граблей, для косы я использую еловые стволы. Выбираю елку подходящего диаметра, срубая, очищаю от сучков. Обязательно надо ошкурить заготовку, то есть очистить от коры и луба. Затем ножом или стамесочкой аккуратно удаляем остатки сучков, чтобы палка была относительно гладкой, и - на неяркое, но ровное осеннее солнышко - сушиться.

Примерно так же заготавливаю колышки. Только их сначала надо заточить, а с того

конца, по которому стучать будем, снять фаску. Иначе при забивании кол разлохматится. Для колышков в принципе подойдет любое дерево, хоть осина. Все равно делаю я их на один-два сезона - куст к ним подвязать, небольшую ограду сделать...

Ручки для молотка, киянки, топора лучше всего делать из березы. Хорошо бы, конечно, кизил, да где его у нас найдешь! Заготовку лучше вырезать по форме заранее и начерно ее обработать, а уж "доводить до стандарта" лучше весной, когда просохнет.

Зубья для деревянных граблей я делаю из дуба. Осенью нарежу деревянных веточек подходящей длины и диаметра, очищу и - сушиться до весны.

**Олег ОЗЕРКОВ.**  
Брянск.

## ПОДВЕСИМ БАНОЧКИ

Я очень люблю мастерить что-нибудь, и, чтобы не копаться в банках и коробках, я придумал несложное приспособление.

К полочке снизу привинчиваем крышки от банок с резьбой на горловине (помните - такие были у болгарских консервов). В баночках - крепеж: винтики, шурупчики, гвозди. Во-первых, все видно, во-вторых, банку повернул - она и висит.

**Иван ЛАПСКИЙ.**  
Рязань.



Владельцы отечественных автомобилей, да еще не новых, знают - порой очень сложно отыскать на работающем двигателе свечу, которая дает сбой.

Я для этого использую обычный карандаш. Заточиваю его с двух сторон, посередине

## Карандаш-индикатор

делаю вырез и убираю 3 мм грифеля. "Пробник" готов.

Прикладываю один конец карандаша к электроду свечи, другой - к "массе". Если свеча исправна, в середине карандаша будет проскакивать искра.

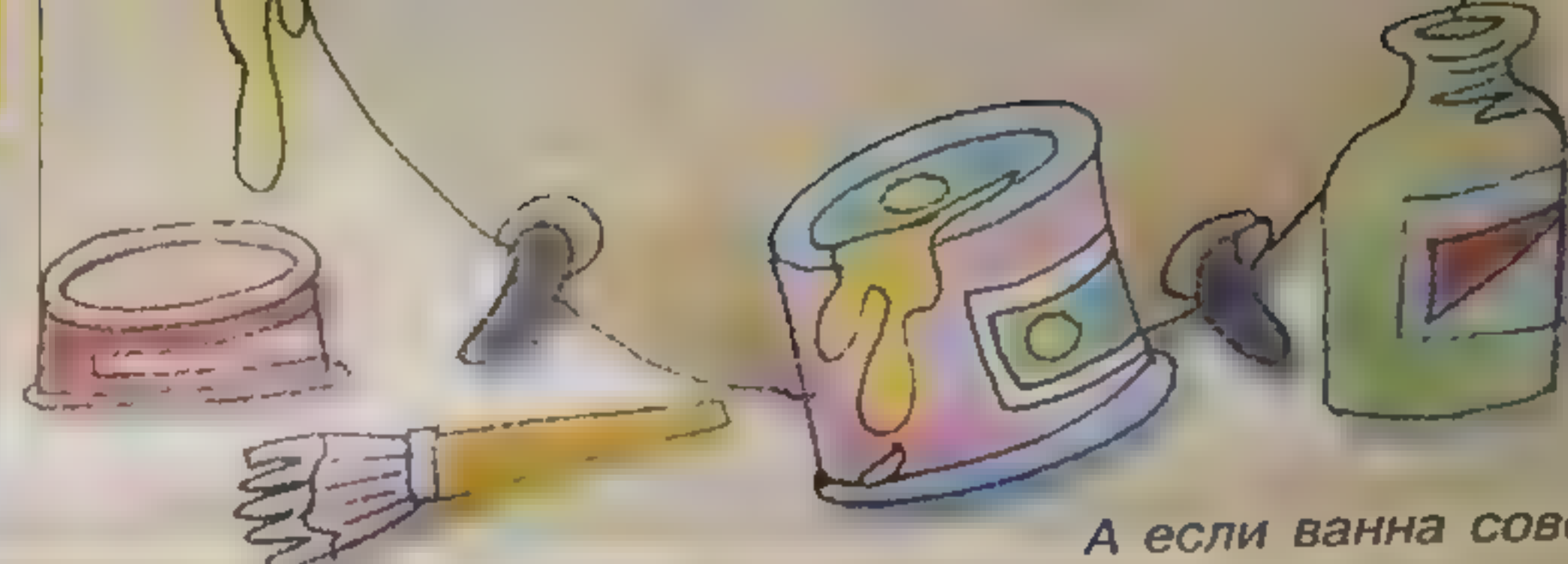
**Игорь ВОЙКОВ.**  
Санкт-Петербург.

## Течет "груша"

Бывает, что резиновая затычка ("груша") в бачке туалета начинает подтекать. Можно, конечно, вызвать сантехника, только это нынче денег стоит. Попробуйте для начала два моих рецепта.

Иногда бывает достаточно положить на "грушу" груз весом в 300-500 граммов. "Груша" будет плотнее прилегать к краям слива, и течь прекратится. Я пользуюсь стандартной гирей для весов с противовесом - такой "шайбой" с вырезом по радиусу. Если это не помогает, то, значит, груша потеряла форму. Для "пресечения" и устранения подтекания достаточно бывает вставить в полость "груши" шарик для настольного тенниса или заполнить полость теплым пластилином, хорошенько умяв его. В воде пластилин затвердеет, и "груша" будет держать форму.

**Алексей ПОЛЯКОВ.**  
г. Можайск  
Московской области.



и разровнять их по клею. Так надо сделать несколько раз, пока слой клея с белилами не будет заподлицо с уровнем эмали. Накладывать очередной слой надо через полтора часа после предыдущего. После этого дней пять ванной нельзя пользоваться. Разумеется, и в первом, и во втором случае места сколов надо зачистить шкуркой, промыть и обезжирить бензином.

Если ванна старая и эмаль в ней ноздреватая, то ей можно вернуть прежний опрятный вид следующим образом: сначала хорошенько вымыть ванну, за-

А если ванна совсем плохая, следует взять смесь из белой "нитры" и клея "суперцемент" в равных пропорциях и нанести его на предварительно вымытую и обезжиренную поверхность ванны. Процедуру повторять от 3 до 7 раз, каждый раз дожидаясь высыхания состава (примерно сутки).

Подобные покрытия получаются белыми, гладкими, термостойкими, хотя и не такими стойкими, как "родная" эмаль.

**Андрей ФРОЛОВ.**  
Нижний Новгород.

## Ограничитель для пилы

Может быть, мой опыт кому-нибудь пригодится. Я использую это приспособление, когда мне надо напилить много одинаковых продольных планок.

В полотне пилы пробивается три отверстия диаметром 5-7 мм. В отверстиях укрепляем с помощью гаечек резьбовые шпильки. Затем делаем планочку-ограничитель (у меня стоит полоска дюраля 4 мм). В зависимости от ширины планок сдвигаем ограничитель ближе или дальше и фиксируем его гайками с двух сторон. Принцип действия виден на рисунке.



**Олег ЮШЕНЦОВ.**  
Тверь.

## Стекло вместо "шкурки"

При обработке (шлифовке) изделий из дерева - черенков лопат, топорища и тому подобного - наждачную шкурку с успехом заменяет осколок стекла. Только не бутылочного, а оконного.

Откалываем кусок и скоблим

деревяшку острой кромкой. Держать стеклышко надо с небольшим наклоном. Если кромка затупилась, возьмите новый кусочек. По эффективности и стоимости, пожалуй, получше "наждачки" будет.

**Иван СУПРУН.** Белгород.





И вновь в гостях у "Друга дома" звезды отечественной эстрады. И по традиции они говорят не о музыке, а делятся своими бытовыми советами. Надеемся, что их полезные рецепты пригодятся и вам.



## Виктор ПИГАНОВ: Витамин из скорлупы



- Каждый организм в наше время испытывает недостаток кальция. В частности, от его отсутствия очень страдает сердечная мышца. Поэтому кальций постоянно надо употреблять в пищу. Желательно, чтобы это был кальций не в таблетках и витаминах, а натуральный.

Для этого возьмите скорлупу яиц домашних кур, именно домашних, а не магазинных. Как следует размельчите их в кофемолке, предварительно вынув пленки. Получившийся порошок залейте лимонным соком и, когда эта масса растворится, добавьте мед. Должна получиться очень приятная кашка, которую следует принимать по чайной ложке два раза в день.



## Вадим БАЙКОВ: Чтобы горло не болело

- Если вас постоянно мучают какие-то проблемы с горлом, не обязательно простуда, а просто появилось першение, или вы слегка охрипли, возьмите инжир и молоко. Последнее прокипятите, дайте ему чуть остыть и залейте инжир так, чтобы уровень молока был чуть выше уровня фруктов. Дайте инжиру немного настояться, разбухнуть и ешьте его ложкой.

А еще можно взять молоко и боржом в равных частях, довести до кипения, немного остудить и пить теплым. Очень хорошо помогает при заболеваниях горла.

- У нас восьмимесячный ребенок, и, как у всяких родителей, возникает проблема - чем бы его занять. Конечно, можно дать любую игрушку, к которой ребенок с удовольствием бросается и какое-то время не отвлекает тебя от дел. Но когда ему совсем все надоедает, я даю ему в руки маленький-маленький кусочек бумажечки. Знаете, как долго он сидит и думает, что же это такое...

А еще бытует мнение, что чем крепче пеленаешь ребенка, тем ровнее у него будут ножки, а если надевать сразу памперсы, то эффект будет обратным. Время подтвердило, что это не так. Я вообще стараюсь как можно меньше пеленать ребенка и как можно дольше оставлять его голеньким, без пеленок и памперсов, чтобы тело как можно больше дышало. Теперь по собственному опыту могу сказать, что на прямоту ног эти "вольности" не влияют, а наоборот, чем меньше ребенка пеленаешь, тем быстрее он развивается.

## Мария ЛИХОМАНОВА: Все для защиты сгодится

- Раньше мне довольно часто приходилось возвращаться домой ночными пустынными улицами - жутковато, конечно. Я все время боялась нападения. И со временем, расспрашивая знакомых, побывавших в подобных ситуациях, и даже профессионалов, имеющих опыт борьбы с хулиганами, выработала несколько

Полезно носить с собой мешочек со смесью перца и соли, при нападении вы можете бросить горсть порошка в глаза нападающему.

Используйте все острые предметы, имеющиеся у вас: шпильки, булавки, каблучки, карандаши, пилочку, метьтесь ими в ухо, в глаз, в межноздри-



Мария Лихоманова



# Мария Лихоманова: Все для защиты сгодится

- Раньше мне довольно часто приходилось возвращаться домой ночными пустынными улицами - жутковато, конечно. Я все время боялась нападения. И со временем, расспрашивая знакомых, побывавших в подобных ситуациях, и даже профессионалов, имеющих опыт борьбы с хулиганами, выработала несколько удобных методов борьбы с нападающими, которыми, правда, к счастью, так ни разу и не воспользовалась.

Надеюсь, и вас обойдет эта участь, а если нет, то главное - не теряться и забыть о том, что ваше женское доброе сердце не способно на жестокость. Тут, что называется, выживает сильнейший, так что соберитесь и обороняйтесь.

Противник конечно же надеется напугать вас. А если вы дадите ему отпор, то растеряется уже он. Если у вас при себе есть любое аэрозольное средство - дезодорант, лак для волос или бутылочка с пульверизатором - туалетная вода или духи, брызгайте им прямо в глаза обидчику.

В использованную бутылочку с распылителем из-под духов можно залить разведенные в воде, а лучше в спирте соль и красный жгучий перец - убойное средство.

Полезно носить с собой мешочек со смесью перца и соли, при нападении вы можете бросить горсть порошка в глаза нападающему.

Используйте все острые предметы, имеющиеся у вас: шпильки, булавки, каблучки, карандаши, пилочку, метьтесь ими в ухо, в глаз, в межноздревую перегородку, в пах.

Если вам успели причинить боль, постарайтесь не думать о ней, самое главное - не поддаваться болевым ощущениям, не теряться, не принимать роль жертвы, а переходить в контратаку. Если вы покорно сложите руки, никакие горючие смеси и аэрозоли вам не помогут.

Конечно, сложно сосредоточиться в подобных обстоятельствах, но все же, если у вас в руке не оказалось ничего острого или жидкого, орудуйте каблучками - бейте шпилькой в стопу, в голень, в пах.

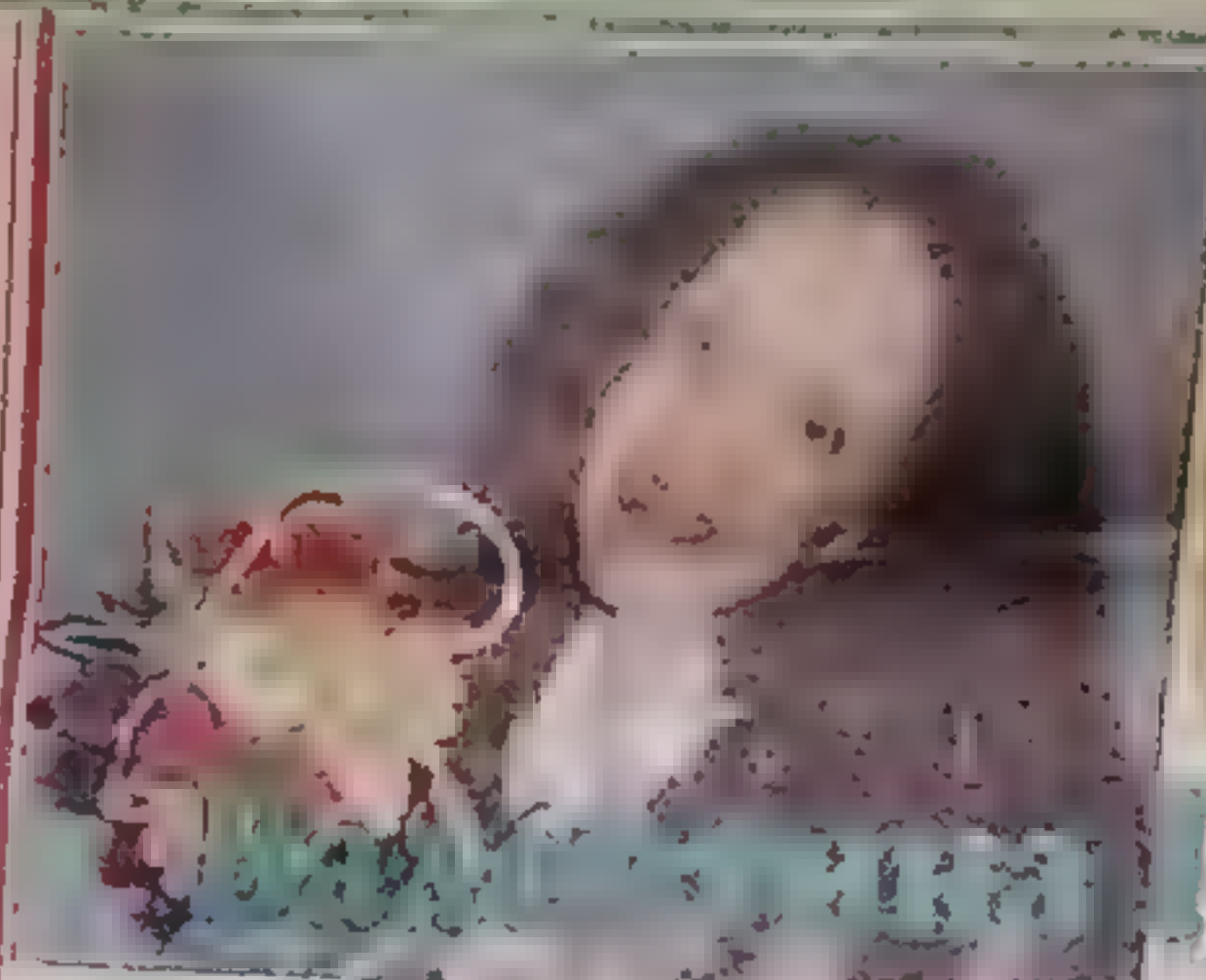
Не стойте и не смотрите, как корчится ваш противник, вы рискуете дожидаться момента, когда он очухается, так что сразу бегите, и кричите, но не "на помощь" - сейчас на помощь не бегут, кричите: "Пожар! Горим!"

Очень надеюсь, что эти советы вам не понадобятся!



...заваривать молоко и боржом в равных частях, довести до кипения, немного остудить и пить теплым. Очень хорошо помогает при заболеваниях горла

...вать сразу памперсы, то эффект будет обратным. Время подтвердило, что это не так. Я вообще стараюсь как можно меньше пеленать ребенка и как можно дольше оставлять его голеньким, без пеленок и памперсов, чтобы тело как можно больше дышало. Теперь по собственному опыту могу сказать, что на прямую ног эти "вольности" не влияют, а наоборот, чем меньше ребенка пеленаешь, тем быстрее он развивается.



## Елена Пономарева: Оставьте ЗАО за порогом

- Я свое детство и юность провела в доме отца, мы жили вместе с большой цыганской родней. И у нас была масса примет, к которым я отношусь довольно серьезно, потому как все, что идет от родителей, - это не случайно.

Если говорят, что театр начинается с вешалки, то дом начинается с прихожей. Дом нуждается в защите, оберегают его не только люди, но и добрые духи. Поэтому обязательно у входной двери должен быть оберег. Таким оберегом у цыган является

подкова. Я ее видела в доме отца, и она есть в моем доме.

Помимо этого, вернувшись в свой дом, вы должны обязательно снять с себя все, что было за порогом вашего дома, в частности, верхнюю одежду, и обязательно переодеться в домашнее. Это непереносимое не только гигиеническое условие. Вместе с верхней одеждой вы снимаете все негативное, что было за порогом вашего дома. А еще лучше, если вы примете душ, потому что вода - это та волшебная среда, которая тоже снимает все негативное.

## Елена Соболевская: Соли - нет, геркулесу - да!

- Я никогда не употребляю в пищу соль, так как всем известно, что она вредна для здоровья. Но несоленая пища становится довольно невкусной, поэтому я практически всегда заменяю ее очень полезным для организма и содержащим кучу витаминов соевым соусом. Блюда получаются вкусные, а вреда для организма никакого. Говорят, что китайцы употребляют его в огромных количествах, потому что он продлевает жизнь.

Если женщина много ходила, танцевала или бегала и у нее устали ноги, то можно купить недорогой кефир с небольшим процентом жирности, нагреть его на водяной бане до комнатной температуры или просто оставить в комнате на целый день, чтобы не был холодным, налить в тазик и сделать кефирную ванночку для ног. Во-первых, ноги будут, как у младенца, а во-вторых, очень хорошо снимает усталость и стресс. К тому же очень доступно по цене.

Ну и конечно, в каждом доме есть геркулесовые хлопья. Когда вы собираетесь принимать ванну, повесьте на кран марлевый мешочек с пятью-шестью столовыми ложками геркулесовых хлопьев так, чтобы вода проходила через него. Получается геркулесовая ванна, которая известна нам со времен Клеопатры. Царица, известная своей неземной красотой, постоянно принимала такие полезные ванны. Кожа будет всегда гладкая, молодая, к тому же геркулес снимает раздражение, усталость.

Если ванна у вас с гидромассажем - это еще лучше, а если нет, то сделайте водяной массаж себе сами, круговыми движениями поводя хорошим напором воды из душа по всему телу. Все эти средства очень полезны и очень доступны.



## Ранса Сабаншак: Лимон разглаживает кожу

- Когда у меня устают руки или кожа становится сухой от домашних дел, очень помогает лимон.

Попарьте руки в теплой ванночке с водой, возьмите дольку лимона и осторожными движениями втирайте его в кожу, немножко подержите и оботрите салфеткой. Лучше не смывать или ополоснуть водой попозже.

Если есть возможность перед этим сделать парафиновую ванночку, то это было бы вообще замечательно. А если совсем некогда, а руки должны быть красивыми, то можно нанести лимон и на сухие руки. Кстати, такие процедуры очень эффективны и для лица.



Подготовила Татьяна Ларина



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Гладильный аппарат. 5. Перекладина в курятнике. 8. Пирамидальный тополь. 9. Греческая Виктория. 10. Рыба с деликатесной печенью. 11. Древнеримская богиня цветов, садов и весеннего цветения. 16. Когда распускаются языки, они вянут. 19. Блюдо русской кухни в виде слоеного пирога с фаршем. 20. Эта европейская столица славится своими пирожными и вальсами. 22. Чувство, которое помогло Пигмалиону оживить Галатею. 23. "Душевная поэзия". 26. Тонкая крученая проволока для изготовления узорных ювелирных изделий. 27. Лыжина-"гимнастка". 29. Женщина-поэт. 30. Неясный дополнительный звук при каком-нибудь основном звуке. 31. Что "без начала и без конца"?

**По вертикали.** 2. Музыкальный ансамбль на троих. 3. Немецкая теннисистка по имени Штеффи. 4. Дырявая кухонная утварь. 5. Имя, которым турки называют российских "бабочек". 6. Единственная награда для Арлекино. 7. Режиссер кинокомедии "Брак по-итальянски". 12. Помощник в деле превращения мужа в рогоносца. 13. Что руку моет? 14. Ее покоряла "неласковая и неблизкая" героиня песни В. Высоцкого. 15. Доброта и щедрость. 17. Невосполнимая потеря в девичестве. 18. Подвешенный

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 19

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Ритуал. 6. Витт. 8. Афиша. 9. Флакон. 10. Зима. 11. Доска. 16. Сыр. 19. Иден. 20. Шестерка. 22. Грети. 23. Тройка. 25. Перманент. 29. Арбат. 30. Травести. 32. Авокадо. 33. Плакат.

**По вертикали.** 2. Июль. 3. Ушко. 4. Ландыш. 5. Мисс. 6. Ваза. 7. "Тема". 12. Орех. 13. Катерина. 14. "Бинго". 15. Шехерезада. 17. Прайд. 18. Шалаш. 21. Премьера. 24. Аня. 26. Трико. 27. Харди. 28. Степ. 31. Ива.

### ДЛЯ МУЖЧИН

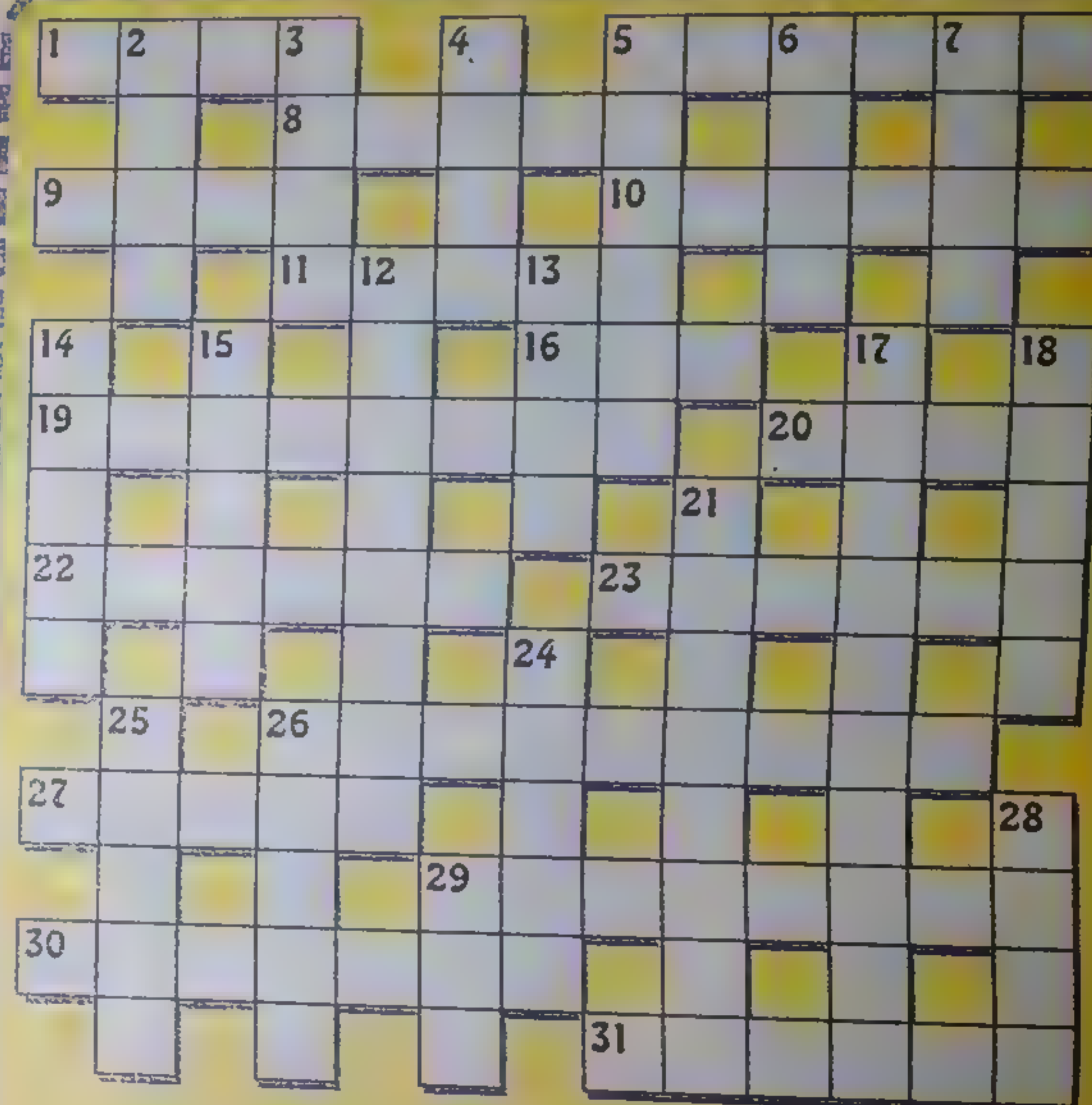
**По горизонтали.** 1. Эконом. 6. Гете. 8. Амиго. 9. Шутник. 10. Рысь. 11. Сплин. 16. Нил. 19. Удар. 20. Мудрость. 22. Диоген. 23. Сговор. 25. Математик. 29. Фурир. 30. Альберто. 32. Аксакал. 33. Спячка.

**По вертикали.** 2. Кнут. 3. Нюня. 4. Максим. 5. Хилл. 6. Горн. 7. Тест. 12. Плуг. 13. Иероглиф. 14. Нужда. 15. Наковальня. 17. Ксива. 18. Пьеро. 21. Перешеек. 24. Лапта. 26. Кулак. 27. Лошак. 28. "Басс". 31. Око.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Вода. 4. "Марс". 6. Элли. 7. Атом. 10. Роса. 11. Черепашка. 12. Жмот. 15. Фильм. 19. Овчарка. 20. Рупор. 21. Египет.

**По вертикали.** 1. Внучка.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Сигнал к началу раунда. 5. Он способен перекричать целый хор. 8. Человекоподобный автомат. 9. Его заводят на тех, кто на него идет. 10. Месяц, в котором отмечается день рождения Будды. 11. Тайный агент иностранного государства. 16. Аристократическая приставка к фамилии. 19. Популярное в прошлом прозвище нерадивого киномеханика. 20. У каждого участника застолья она своя, и ее следует знать. 22. Королевскую награду он получил не за научные труды, а за нумерацию кресел в театре. 23. Воровка, дававшая всем, кроме этого (считальное). 26. Ничем не ограниченная власть лица, группы, класса. 27. Банная верхотура. 29. Пребывание в партии. 30. Инструмент, сгубивший Троцкого. 31. "Любая программа стремится занять всю доступную ..." (закон Мерфи).

**По вертикали.** 2. Древнерусский князь, совершивший поход на Византию. 3. Одна сотая австрийского шиллинга. 4. Дополнительная бумажная изоляция на стенах. 5. Газета, "пропечатанная" О. Бендера в желтых ботинках. 6. Поэтический "будильник добрых чувств". 7. Она была заключена в длинных волосах библейского Самсона. 12. Человек, который всегда работает с огоньком. 13. Обитель канцелярских крыс. 14. Псевдоним займы и кредита. 15. Самая яркая звезда в созвездии Девы. 17. Форма прорезания, скобы, предназначенная в России. 18. Дар, который



27. Лыдина-«гимнастка». 29. Женщина-поэт. 30. Неясный дополнительный звук при каком-нибудь основном звуке. 31. Что «без начала и без конца»?

**По вертикали.** 2. Музыкальный ансамбль на троих. 3. Немецкая теннисистка по имени Штеффи. 4. Дырявая кухонная утварь. 5. Имя, которым турки называют российских «бабочек». 6. Единственная награда для Арлекино. 7. Режиссер кинокомедии «Брак по-итальянски». 12. Помощник в деле превращения мужа в рогоносца. 13. Что руку моет? 14. Ее покоряла «неласковая и неблизкая» героиня песни В. Высоцкого. 15. Доброта наоборот. 17. Невосполнимая потеря в девичестве. 18. Подвесная сеть для отдыха. 21. Сценарий балета. 24. Движение головой в знак согласия. 25. Псевдоним американской кинозвезды Нормы Джин Бейкер Мортенсон. 26. В России - изба, в Китае - ... 28. Древнегреческая поэтесса с острова Лесбос. 29. Сырье для оренбургских платков.

17. Ксива. 18. Пьеро. 21. Перешеек. 24. Лапта. 26. Кулак. 27. Лошак. 28. «Басс». 31. Око.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Вода. 4. «Марс». 6. Элли. 7. Атом. 10. Роса. 11. Черепашка. 12. Жмот. 15. Фильм. 19. Овчарка. 20. Рупор. 21. Египет.

**По вертикали.** 1. Врач. 2. Двор. 3. Алмаз. 4. Мираж. 5. Русло. 8. Тени. 9. Мель. 13. Морзе. 14. Трал. 15. Фара. 16. Липа. 17. Море. 18. Очки.

(считальное). 26. Ничем не ограниченная власть лица, группы, класса. 27. Банная верхотура. 29. Пребывание в партии. 30. Инструмент, сгубивший Троцкого. 31. «Любая программа стремится занять всю доступную ...» (закон Мерфи).

**По вертикали.** 2. Древнерусский князь, совершивший поход на Византию. 3. Одна сотая австрийского шиллинга. 4. Дополнительная бумажная изоляция на стенах. 5. Газета, «пропечатывавшая» О. Бендера в желтых ботинках. 6. Поэтический «будильник добрых чувств». 7. Она была заключена в длинных волосах библейского Самсона. 12. Человек, который всегда работает с огоньком. 13. Обитель канцелярских крыс. 14. Псевдоним займа и кредита. 15. Самая яркая звезда в созвездии Девы. 17. Форма правления, якобы установленная в России. 18. Дед, который зайцев не бил ни весной, ни летом, так как «шкура плохая, линяет косо». 21. Река, на которой «поправлял здоровье» Чижик-Пыжик. 24. Стоячее бревно. 25. Его легче давать, чем ему следовать. 26. Добровольная жертва вампира. 28. Что принуждает обратиться к зубодеру? 29. Кучерявый торчок из-под фуражки казака.

## ...Вернись с ответом

Я подписалась на вашу газету на второе полугодие, при этом заплатила 112 рублей 30 копеек. А в розницу газета стоит - 4 рубля за номер и, следовательно, - 48 рублей на полгода. Вот такая арифметика, а логики никакой. Получается, что «Друг дома» выгоднее покупать в киоске от случая к случаю.

**Галина ЕСИПКО. с. Пролетарское, Кабардино-Балкария.**

Уважаемая Галина Сергеевна!

Честно говоря, нам тоже не нравится такая арифметика, тем более что цену задирает не редакция, а распространители. Но попробуем разобраться в логике.

Во-первых, вы платите почте за адресную доставку. Это значит, что вам в течение полугодия придется бегать по киоскам и покупать газету, как вы сами пишете, «от случая к случаю». Открыли почтовый ящик - и «Друг дома» с вами.

Во-вторых, вы заплатили деньги на полгода вперед. И поэтому вас уже не волнует, подорожала ли бумага, типографские и транспортные услуги. Вам неинтересно, сколько будет стоить любимая газета в киоске через месяц-два. У вас все уплачено, и остается только спокойно почитывать «Друг дома», сидя на мягком диване.

Удобно? Да. Дороговато? Не спорим. Но за удобства, увы, приходится платить. Мы же, со своей стороны, по-прежнему рады и нашим новым подписчикам, и нашим постоянным читателям.

**Главный редактор Сергей КИФУРЯК.**  
**Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.**  
**Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.**  
**Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.**  
**Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.**  
**Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.**  
**Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ.**  
**Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».**



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1.

«Коктейль» из кино и музыки. 7. «Скажи, кто дела так боится, как палки пес, как камня - птица?» (загадка). 8. Тульский мастер, сумевший подковать блоху. 9. Плохой стрелок. 10. «Кожа» карася. 13. «Сама не ем, а людей кормлю» (загадка). 16. Австралийский попугай. 17. Небольшой инструмент для резания. 18. Скачок «шариков за ролики». 19. «Наездник» на верблюде.

**По вертикали.** 2. Кавказский хлеб в виде большой плоской лепешки. 3. Пожиратель свечи. 4. У людей - жилище, у зверей - нора. А у птиц? 5. Вечно мерзнувшая птичка, если судить по ее названию. 6. Вытекающий из земли источник, родник. 11. Киножурнал веселых историй. 12. Школьная «показушница». 13. Рыбачья дырка во льду. 14. Водяной «голод». 15. Пулеметчица Чапая.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. <http://www.unico.ru/drugdoma>. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 873000 экз. Тип. № 6133

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№24/112  
1999

Выходит  
два раза  
в месяц

## ЗАГАДКА НОВОГОДНЕГО ОРЕШКА

Что символизируют  
елочные украшения

Самый распространенный новогодний обычай - наряжать елку. Но вряд ли кому-нибудь из нас приходила мысль, что, развешивая елочные игрушки, мы совершаем некий мистический обряд. Ведь все эти колокольчики, снежинки, зверюшки заключают в себе вполне определенные символы.

Стеклянные шары и яблоки. Эти елочные украшения должны напоминать о жарком лете, о



## ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАКУСКИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 23 приз за кулинарные рецепты присуждается **Веронике Сергеевне НОВОСЕЛЬЦЕВОЙ** из г. Новочеркасск Ростовской области, предложившей приготовить целый набор вкусных закусок. А приз за лучший совет отправится в Тынду Амурской области, где живет **Владимир Николаевич АКСАКОВ**, научивший, как самому сделать разнообразные краски, замазки, шпаклевки.

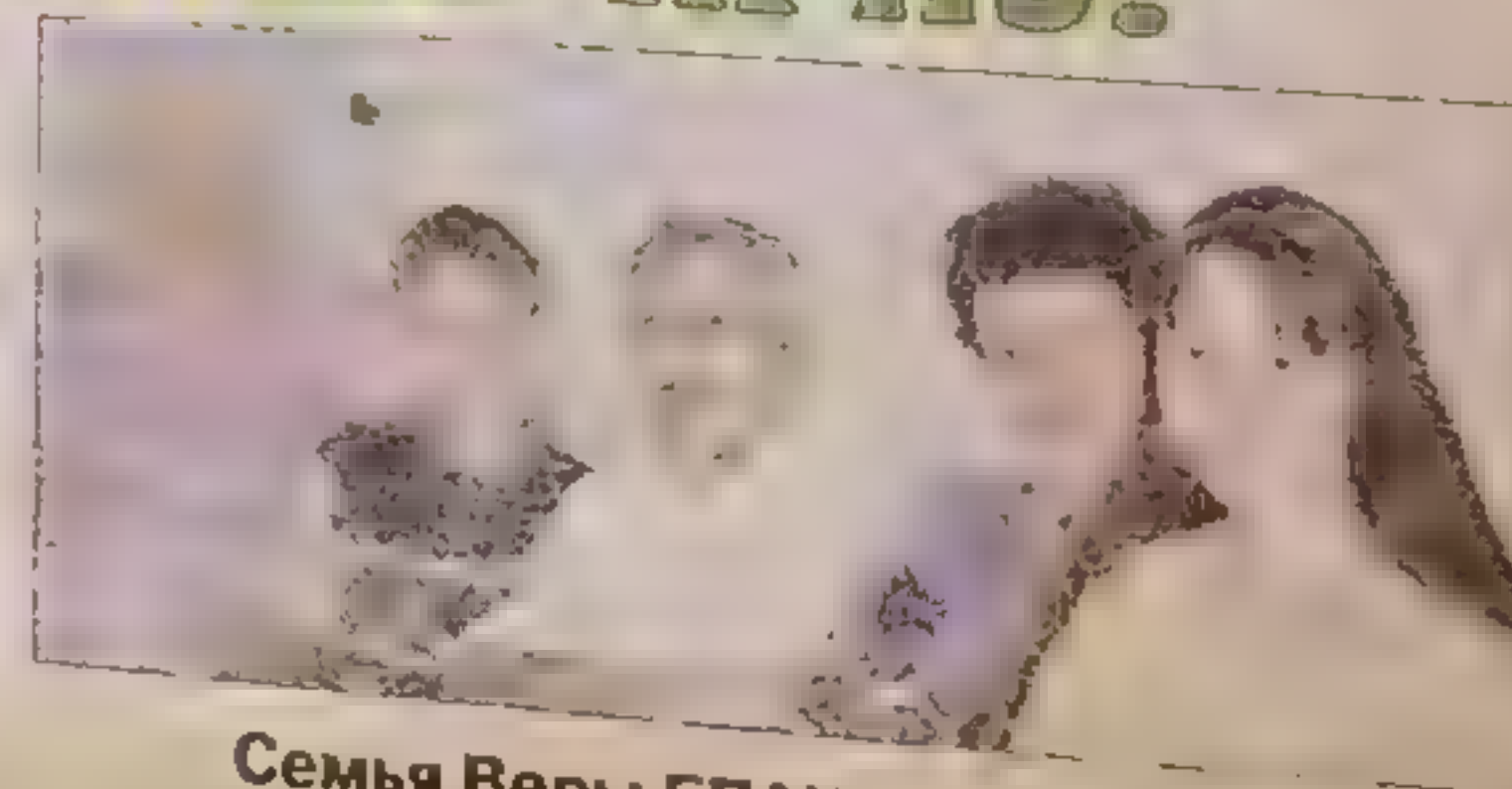
Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера



Семья Веры ЕПАНЕШНИКОВОЙ





все эти колокольчики, снежинки, зверюшки заключают в себе вполне определенные символы.

**Стеклянные шары и яблоки.** Эти елочные украшения должны напоминать о жарком лете, о плодородии. Шарик на елке - это тонкий намек на сладостный грех, на известные яблоки в раю. Есть старинная немецкая примета: если девушка в первый день Рождества стоит у своего дома и ест яблоко, то первый же парень, который ее увидит, станет ее женихом. Но это еще не все. Своей формой, не имеющей ни начала ни конца, стеклянные шары символизируют вечность.

**Орехи.** Их трудно расколоть, в скорлупе они надежно скрывают ядро. Если они висят на веточке, в этом можно смело усмотреть намек на то, что чужая душа - потемки, и внутри любого сущего таится загадка. Елочные орехи не случайно золотят, подчеркивая тем самым таинственность того, что в них сокрыто.

**Птицы.** Каждая птица на новогодней елке - не просто украшение, но и символ: аист, понятное дело, обещает счастье и детей, канарейка или другая птица, которую обычно держат в клетке, - прочность домашнего

очага, голубь - птица мира - укачивает на одухотворенность, сова - символ мудрости, павлин напоминает о волшебных силах, а его распушенный хвост воскрешает в памяти сияние звезд в ночном небе.

**Рыбы.** Рыбы в древности были символом воды, жизни. Они напоминают библейскую притчу о том, как Христос накормил целую толпу несколькими рыбинами. Для ранних христиан они были символом познания

**Сердечки.** У них самое простое и недвусмысленное предназначение: символизировать любовь к близким, радость и жизненную силу.

**Трубы.** Они происходят от тромбонов, на которых играли ангелы. В средние века с помощью труб сзывали народ на базарную площадь, чтобы огласить важную весть. Они и сейчас сим-

волизируют нечто хорошее и новое, что должно прийти лично к тебе в новом году. С их помощью можно разогнать злых духов.

**Звезды.** Подчеркивают значимость и силу астрологии. Дают надежду на благосклонность судьбы. Звезды из соломы напоминают о том, что именно на соломе лежал новорожденный Христос в своей колыбели.

**Колокольчики.** Они трезвонят о приближении сказочной и волшебной новогодней ночи. Первые колокола в храмах появились в Италии еще в VI веке. Они бьют тревогу, созывают на праздник, напоминают о прошлом. А главное - отводят несчастья и зовут людей к наряженной елке, увешанной блестящими и таинственными игрушками.

**Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.**



бы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до указанной в купоне даты. В связи с выпуском дополнительных номеров срок отправки анкет несколько сокращается - в дан-



Семья Веры ЕПАНЕШНИКОВОЙ



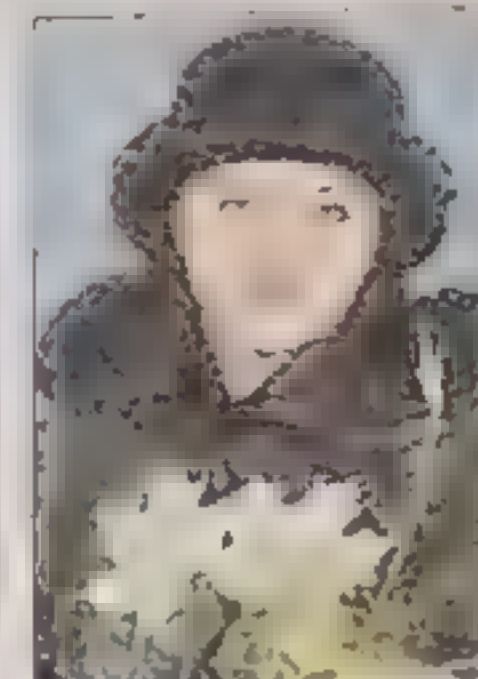
Татьяна Васильевна ЧЕРНАЯ с сыновьями и любимой Диней

ном случае до 17 января 2000 года. Не волнуйтесь, дату будем определять по почтовому штемпелю, главное - вовремя отправить. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

А теперь подведем итоги.



Галина СОЛОВЬЕВА



Ольга ЖИЛЬЦОВА

После розыгрыша анкет из 20-го номера "Друга дома" в счастливую десятку попали Андрей Владимирович АНОПКИН из г. Кинель Самарской области, Игорь Николаевич БЫКОВ из Омска, Вера Анатольевна ЕПАНЕШНИКОВА из г. Губаха Пермской области, Ольга Анатольевна ЖИЛЬЦОВА из г. Старый Оскол Белгородской области, Зоя Федоровна ЗАЙЦЕВА из Москвы, Людмила Ивановна КРЫСОВА из Кирова, Алибек Абдуразакович САЛАВАТОВ из г. Кизил-Юрт, Дагестан, Марина Леонидовна СКОРНЯКОВА из Санкт-Петербурга, Галина Иосифовна СОЛОВЬЕВА из пос. Октябрьский Краснодарского края и Татьяна Васильевна ЧЕРНАЯ из г. Кузнецк Пензенской области.

Поздравляем победителей!



Игорь Николаевич БЫКОВ во время награждения орденом Мужества

## НОВЫЙ "ДРУГ" ЧИТАТЕЛЕЙ СТАРЫХ ДВУХ

Как уже знают многие наши читатели, с нового года "Друг дома" будет выходить 4 раза в месяц.

Это значит, что теперь мы сможем публиковать вдвое больше разнообразной и, главное, полезной информации, заметно расширить круг тем, которыми интересуются наши читатели, быстрее отвечать на ваши многочисленные вопросы.

Больше шансов на выигрыш появится у участников наших конкурсов. Ведь ваших рецептов и советов мы будем публиковать тоже вдвое больше. Как и вдвое чаще подводить итоги розыгрыша "Заполнишь анкету - получишь приз!". Правда, в связи с новым графиком выхода анкеты придется отправлять в редакцию быстрее - на это будет отво-

диться не четыре недели, как сейчас, а три.

К сожалению, пока дополнительные выпуски "Друга дома" будут продаваться только в розницу. Подписчики газеты, если захотят, могут приобретать их в киосках. А со второго полугодия все войдет в свою колею.

Так что давайте дружить теснее, общаться чаще!

"Друг дома" № 24

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 17.01.2000 г.





- Меня всегда привлекали сдержанные мужчины, - рассказывает 30-летняя Алена, - эдакие мужественные типы, умеющие принимать решения, знающие, чего им нужно от жизни, властные и даже где-то жесткие. Мне почему-то казалось, что я смогу перевоспитать их, и, оставаясь для других такими же непреступными, со мной они будут ласковыми и

межличностный поединок продолжается, меняется лишь его объект. Вообще воссоздавать детскую обстановку во взрослой жизни в той или иной степени свойственно всем людям - знакомый стиль взаимоотношений обычно притягивает. Женщинам особенно свойственно подсознательно руководствоваться детскими принципами и воспоминаниями во время выбора партнера.

- Я нарадоваться не могла на Леонида, - вспоминает Вера, - он заботился обо мне, опекал буквально во всем, я не знала никаких забот: моя квартира быстро и как-то незаметно для меня была приведена в порядок, я забыла, что такое магазины, и даже не знала, почему сейчас продукты. Он, невзирая на свои дела, с удовольствием занимался моей дочкой от первого бра-

сую дома. Слоняюсь из угла в угол, жду, пока дочь придет из школы, а вечером супруг с работы. Вот и вся моя жизнь. У меня такое ощущение, что я себя потеряла...

Естественно, что стиль поведения и взаимоотношения с близким мужчиной для маленькой несмышленной девочки и взрослой женщины никак не могут быть одинаковым. Женщины, пытающиеся идти по этому пути, всегда попадают в некий жизненный тупик, из которого выбраться не так-то просто. При этом очень часто происходит эмоциональное, психическое и физическое истощение, наступает разочарование, женщина чувствует безнадежность и отчаяние. Она то и дело задается вопросом: что со мной не так? Почему у меня не получается личная жизнь? Почему я не чувствую себя счастливой в семье?

Если у вас не складываются отношения с любимым, подумайте, может быть, вам мешает именно то, что вы ищете себе очередного "папочку"? Ведь известно, что здоровые и счастливые отношения между мужчиной и женщиной могут строиться только на равной, партнерской, "взрослой" основе, и поэтому не стоит тянуть из детства то, что было когда-то. Что для этого нужно сделать? Для начала проанализировать ситуацию, вспомнить мужчин, с которыми складывались неудачные отношения, и сделать соответствующие выводы - в чем между собой были похожи эти мужчины? Чем были похожи ваши взаимоотношения? Какие чувства вы испытывали при этом?

Теперь вы должны сделать следующий шаг. Скажите себе, что вы давно уже выросли из ста-

## ПУТЕШЕСТВИЕ В ИНЬЯЗЛАНДИЮ

Ребенок начал изучать иностранный язык, но никакого энтузиазма от этого не испытывает. Больше того, он разочарован. Ведь ему казалось, что совсем немного - и он сможет говорить с Микки Маусом, смотреть много-много новых мультфильмов, которых нет на русском языке, а вместо этого ему предлагают учить ужасно скучные грамматические правила.

Для того чтобы процесс обучения был не таким скучным, попробуйте поиграть.

Ребенок уже знает какой-то минимальный запас слов - вот и дайте ему возможность использовать все известные слова. Ведь когда годовалый малыш только учится говорить, он не знает никаких правил, он просто говорит, иногда помогая себе жестами, мимикой. Сначала гугает склонения и времена, но постепенно овладевает грамматически правильной речью. По такому же принципу можно учить иностранный язык.

Предложите ребенку такую игру. Пусть он будет не обыкновенный русский мальчик Петя, а маленький житель Лондона Питер. И его комната - это тихая лондонская улочка, все игрушки - английские горожане, у каждого свое имя, своя жизнь. Придумайте вместе с ребенком характер каждого персонажа. Для такой игры лучше подобрать игрушки, отличающиеся по своим свойствам: мягкого плюшевого мишку, деревянного зайца, резиновую куклу. Тогда малышу будет проще называть свойства игрушки, придумывать поступки тех или иных персонажей. Обязательно нужно обыграть характер и историю жизни

еще чем больше ребенок двигается во время урока-игры, тем лучше. Если в "спектакле" идет дождь, то пусть он с остальными героями спрячется куда-нибудь под стол. Если нужно бежать - пусть бежит.

К каждому новому слову старайтесь придумать подходящий образ, причем образ иноязычный. Зачем это нужно? Например, в русском языке зима - женского рода и ассоциируется со Снежной королевой, Снегурочкой. А вот в немецком (der Winter) - это мужской род.

Для того чтобы не было путаницы, придумайте, как выглядит этот der Winter. Он может быть стариком с большой бородой, в теплой шубе, лохматой шапке.

В запоминании числительных очень хорошо помогает игра в "лото" (естественно, на иностранном языке).

Формы глагола можно выучить с помощью такой игры. Заранее подготовьте разноцветные карточки. На красных, например, будут написаны глаголы в настоящем времени, на желтых - в прошедшем и так далее. Раздайте карточки участникам игры, на стол посадите какую-нибудь игрушку, например мышонка. Начинает игру тот, у кого есть глагол в настоящем времени. Он должен придумать предложение с этим глаголом про сидящего на столе мышонка. Например, мышенок идет гулять. Следующий ход делает тот, у кого есть глагол на желтой карточке, то есть в прошедшем времени. Игрок должен придумать следующее предложение истории про мышонка. Игра продолжается

*Почему иногда не складываются столь долгожданные и желанные отношения с любимым мужчиной? Оказывается, дело в том, что мы иногда выбираем своего суженого, руководствуясь весьма странными принципами. А потом пожинаем плоды своего выбора...*

### ИЩИ НЕ "ПАПОЧКУ", А МУЖА







заботливыми. Увы, все мои надежды так и остались фантазиями... Каждый раз я умирала от любви, начиная новый роман, и каждый раз заливалась слезами, когда мне равнодушно и холодно говорили "прости, у нас ничего не получится". В итоге я поняла, что это вполне естественно - ведь если мужчина не умеет дарить тепло окружающим, то откуда ему взяться и для меня? Но, с другой стороны, меня почему-то совершенно не привлекают милые домашние мужчины, способные на теплоту. Я воспринимаю их лишь как хороших друзей, не более. Понимаю, что у меня есть какая-то проблема, которую я не могу решить...

Алена действительно права, проблема существует. Стремлению растопить "холодный айсберг" обычно подвержены женщины, недополучившие в детстве любви, заботы и внимания от отца. Свою неудачу во взаимоотношениях с представителем сильного пола они приносят во взрослую жизнь -

ка, помогал моим родителям. Я была на вершине блаженства - не нужно было ни о чем думать: куда поехать отдыхать, в какую школу отдать мою девочку... Я словно вернулась в блаженное состояние любимой дочери, ведь мой отец был точно таким же внимательным и заботливым. Естественно, я согласилась выйти за Леонида замуж. Но недолго я пребывала в состоянии эйфории. Где-то через год совместной жизни с мужем я заметила, что он постепенно стал руководить буквально каждым моим шагом. Самостоятельно я уже не могла сделать практически ничего, - начиная с каких-то домашних дел и кончая выбором прически и одежды. А когда у меня на работе случились неприятности, мой муж пошел налаживать мои отношения с шефом! Постепенно я начала ощущать себя какой-то слабенькой, зависимой, не способной вообще ни на что. Постепенно я потеряла всех подруг, да к тому же (так решил Леонид) ушла с работы. Теперь я целыми днями

начала проанализировать ситуацию, вспомнить мужчин, с которыми складывались неудачные отношения, и сделать соответствующие выводы - в чем между собой были похожи эти мужчины? Чем были похожи ваши взаимоотношения? Какие чувства вы испытывали при этом?

Теперь вы должны сделать следующий шаг. Скажите себе, что вы давно уже выросли из стареньких детских платьев,

вы взрослая, вполне самостоятельная женщина, которая будет строить свою жизнь так, как лучше для нее, а не отыгрывать какие-то детские комплексы и привычки, которые уже давным-давно в прошлом. А теперь пристально оглянитесь вокруг себя - существуют ли в природе мужчины, которых вы когда-то интересовали, но они были неинтересны вам? Вот на них-то для начала и направьте свое внимание. Вы, упершись в знакомый вам стереотип поведения, не в состоянии разглядеть хорошего в других мужчинах. Да, он может быть совсем не похожим на вашего отца, но это ничуть не мешает ему стать для вас идеальным партнером. Постарайтесь во взаимоотношениях с мужчиной менять свои обычные реакции и поступки на новые, ранее вам не свойственные. К примеру, если в порыве обиды и гнева вам, как обычно, хочется хлопнуть дверью и среди ночи убежать, вместо этого, стиснув зубы, бросьтесь любимому на шею, изобразив улыбку, предложите попить кофе и поговорить о планах на выходные. Если вы привыкли крутиться перед столом, подавая то хлеб, то вилку, вы вполне можете себе позволить развалиться в кресле у телевизора и попросить, чтобы за вами поухаживали в смысле чая... Не бойтесь поменять свой "привычный тип" мужчин, не бойтесь поменять свое поведение, не бойтесь экспериментировать. Только так вы сможете разорвать порочный круг и обрести счастье...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

каждого свое имя, своя жизнь. Придумайте вместе с ребенком характер каждого персонажа. Для такой игры лучше подбирать игрушки, отличающиеся по своим свойствам: мягкого плюшевого мишку, деревянного зайца, резиновую куклу. Тогда малышу будет проще называть свойства игрушки, придумывать поступки тех или иных персонажей. Обязательно нужно обыграть характер и историю жизни самого ребенка. Кстати, она может сильно отличаться от российской действительности.

После того как персонажи будут придуманы, попробуйте разыграть небольшие сценки: заяц куда-то пошел, увидел, что мишка плачет, и так далее. Старайтесь, чтобы все сценки имели логическое завершение: "Заяц дал мишке конфетку, починил игрушку, и они вместе пошли есть мороженое".

Единственное требование - все фразы должны произноситься на иностранном языке. Естественно, ребенок будет допускать ошибки. Как же их исправлять, не переходя на русский? Вариантов множество. Например, заранее договоритесь, что зеленый кубик означает глагол, красный - существительное, и так далее. Как только малыш пропустил глагол - покажите зеленый кубик. Как можно активнее используйте визуальные подсказки, жесты, различные движения. Вообще,

тот, у кого есть глагол в настоящем времени. Он должен придумать предложение с этим глаголом про сидящего на столе мышонка. Например, мышонкидет гулять. Следующий ход делает тот, у кого есть этот глагол на желтой карточке, то есть в прошедшем времени. Игрок должен придумать следующее предложение истории про мышонка. Игра продолжается до тех пор, пока не будут использованы все карточки. Кстати, при желании (и главное - умении) можно составлять предложения с использованием нескольких глаголов. Эта игра очень хорошо развивает грамматические знания.

Если есть такая возможность, показывайте ребенку мультфильмы на иностранном языке. Сначала ребенок будет судить о сюжете только по изображению, но очень быстро поймет суть диалогов.

И еще один момент. Подарите ребенку какую-нибудь игрушку, например медвежонка Тедди Беа, который "приехал из Англии (Германии, Франции) и совершенно не знает русского языка". Ему очень грустно и одиноко. Поэтому каждый вечер нужно говорить на его родном языке "спокойной ночи", а еще лучше рассказывать о самом интересном, что произошло за день.

Сауле ТУГАНБАЕВА,  
переводчик.



Игровая газета для всей семьи

Призовой фонд каждого номера - 5000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"

## С ЖЕНОЙ ЛУЧШЕ НЕ ССОРИТЬСЯ

Как мы ошибаемся, полагая, что семейные ссоры и перебранки - вещь обычная, безвредная, что-то вроде очистки организма от излишней энергии. А ведь именно они чрезвычайно отрицательно воздействуют на иммунную систему. Это касается и таких супружеских пар, которые, казалось бы, счастливо живут в браке в течение десятилетий.

К такому выводу, информирует газета "The Guardian", пришли британские специалисты, обследовав большую группу супружеских пар в возрасте 55-75 лет. В среднем они живут в браке 42 года. В результате исследований выяснилось: перебранки способствуют значительно повышению воспроизводства стрессовых гормонов. Поэтому если ссоры происходят часто и на протяжении длительного времени, то это может привести к возникновению различных заболеваний, включая инфаркты, инсульты и рак.

Так что в очередной раз хватаясь за скалку, вспомните об иммунной системе, предупреждают эксперты агентства "Пресс Экстра". Если это остановит, конечно...



## УЗАКОННЕННОЕ "БЕЗОБРАЗИЕ"

Моя 15-летняя дочь влюблена в мальчика, который на нее плохо влияет. Она убегает из дома, грозит отравиться. Они даже вступили в интимные отношения. Парню скоро идти в армию. Как мне спасти дочь?

Ирина М.  
Астрахань.

Ваша ситуация достаточно сложна, но не сама по себе, а оттого, что лекарством здесь может послужить решение, которое вам, как матери, будет очень нелегко принять.

Лучший способ устранить зло в этой ситуации - узаконить его. Прежде всего сожмите сердце в кулак и примите выбор дочери. Постарайтесь взглянуть на ее друга объективно - может, на самом деле он не так уж и плох? Ведь часто мы недолюбливаем молодых людей не потому, что они плохие, а потому, что другие, не такие, как мы.

Второе, что вам необходимо сделать, - поговорите с дочкой о противозачаточных средствах. Разумеется, без ругани и без деклараций типа "что хочешь делай, только в подоле не приноси", просто дайте ей не-



сколько сугубо женских советов.

Неплохо было бы также пообщаться с родителями молодого человека. Только постарайтесь вести себя не как разгневанная мать соблазненной девочки, а как... будущая теща! Да-

да, именно так, ибо то, чего вы должны добиться - создание нормальной пары. В социологии такие союзы носят название псевдобрачных. Не отказывайтесь принимать у себя в доме "зятя". Кормите его, даже не бойтесь оставить ночевать - уж лучше

под присмотром, чем неизвестно где. Другой вопрос, что, покормив его недельку, вы можете спокойно сказать дочери, что денег в семье на еще один рот может не хватить. Уж коли молодой человек питается в семье, пусть

хоть что-нибудь в семью приносит.

Такие отношения вполне могут кончиться нормальным, полноценным браком. А могут и ничем не кончиться. Причем последнее более вероятно - из-за армии. Какая бы крепкая ни была до армии любовь, какие бы клятвы ни давались при расставании, - в этом возрасте два года значат очень много. У молодых людей меняется система приоритетов, происходит масса новых встреч, изменяется социальный статус... Сейчас же ваша задача - быть с дочерью как можно мягче. Подросткам вообще свойственен нонкомформизм, а уж влюбленным... Так что постарайтесь стать в сложившейся ситуации не запретительно-контролирующей инстанцией, а старшим другом и советчиком. Поверьте, предстоящая разлука поставит все точки над "и". Не даром древние мудрецы говорили, что разлука для любви - как ветер для огня: пожар ветер раздует еще сильнее, а маленькую свечку погасит.

Маша ШИЛОВА,  
эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

## ГОЛОВА БОЛИТ ОТ "ЭТОГО"

Последние год-два каждый раз при половом акте резко начинаются нестерпимые головные боли в затылке, которые не проходят долгое время. Приходится останавливаться. Давление в норме. Травм головы не было никогда. Терапевт ничего не нашел. Я в растерянности: что делать? Главное - половое возбуждение и потенция без изменений.

Дмитрий. г. Климовск Московской области.

пряжению всех групп мышц, но больше всего сказывается именно на шейных.

Слишком длительное сношение также может давать чрезмерное напряжение мышц шеи и сдавливание сосудов. Такие жалобы приходится слышать от мужчин, не расположенных к лю-

стая дистония бывает выражена по-разному. У кого-то она проявляется только при физических или психических нагрузках, у других - в зависимости от погоды, у третьих в борьбе с заболеванием проходит большая часть жизни.

Если же головные боли при-

Олег  
ПРОКОПЕНКО  
врач-  
сексопатолог  
кандидат  
медицинских  
наук  
обозреватель  
Друга  
дома



расслаблении, остаточном напряжении



# ГОЛОВА БОЛИТ ОТ "ЭТОГО"

Последние год-два каждый раз при половом акте резко начинаются нестерпимые головные боли в затылке, которые не проходят долгое время. Приходится останавливаться. Давление в норме. Травм головы не было никогда. Терапевт ничего не нашел. Я в растерянности: что делать? Главное - половое возбуждение и потенция без изменений.

**Дмитрий. г. Климовск Московской области.**

Причин для подобного состояния может быть несколько. Иногда оргазм проходит как бы на "четыре с минусом", не давая полноценного расслабления, что и у мужчин, и у женщин может проявляться головными болями, напряжением в области таза и поясницы, болями в паху, сниженным настроением и раздражительностью. Это так называемая фрустрация, которая больше знакома женщинам, но бывает и у мужчин.

Второй вариант может быть связан с шейным остеохондрозом. Не очень удобная поза при коитусе вроде бы не требу-

ет перемены, но приводит к защемлению кровеносных сосудов, питающих головной мозг. В таком случае мужчина не осознает, что напрягает шею, но последствия проявляются в виде головной боли, головокружения, тошноты, словом, всеми теми признаками, которые у больного остеохондрозом бывают и вне половой жизни.

Кроме того, даже без патологии позвоночника чрезмерное напряжение шейных мышц может приводить к снижению кровоснабжения мозга. Это бывает при сильном половом возбуждении, которое приводит к на-

пряжению всех групп мышц, но больше всего сказывается именно на шейных.

Слишком длительное сношение также может давать чрезмерное напряжение мышц шеи и сдавливание сосудов. Такие жалобы приходится слышать от мужчин, не расположенных к любовной игре, которые вынуждены затягивать половой акт, чтобы удовлетворить партнершу.

Наконец, всем известная (хотя бы понаслышке) вегетососудистая дистония также может нарушать кровоток мозга. Ведь в прямом переводе этот диагноз звучит как нарушение тонуса нервов, контролирующих кровеносные сосуды. То есть из-за нарушения контроля сосуды не пропускают достаточно крови в то время, когда это требуется, или, наоборот, слишком расширяются, когда это не нужно. Конечно, вегето-сосуди-

стая дистония бывает выражена по-разному. У кого-то она проявляется только при физических или психических нагрузках, у других - в зависимости от погоды, у третьих в борьбе с заболеванием проходит большая часть жизни.

Если же головные боли при сношении сопровождают всю жизнь мужчины, то можно заподозрить и врожденные особенности строения сосудистой системы головного мозга. В этом случае недостаточный просвет кровеносных сосудов просто препятствует большим физическим нагрузкам (а как известно, при обычном сношении мужчина тратит до 5000 килокалорий, то есть примерно столько, сколько землекоп за день работы. При этом во время оргазма артериальное давление и у мужчины, и у женщины повышается до 200-220 мм рт. ст., а пульс учащается до 150 ударов в минуту).

Что же делать в данной ситуации? Во-первых, и обязательно, проконсультироваться у невропатолога - проверить, нет ли остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника, исследовать кровенаполнение сосудистой системы головного мозга. Если будут выявлены какие-либо расстройства, лечите их под наблюдением врача.

Вегето-сосудистая дистония проявляется, как правило, не только при сношении, поэтому надо внимательно проанализировать свое обычное состояние - не бывает ли головных болей при перемене погоды, в бане, при волнениях и т.д. Обследование у того же невропатолога позволяет уточнить диагноз, а назначенное лечение - компенсировать недостаточную деятельность нервной системы сосудов.

Кроме того, мужчина должен оценить силу и полноту своего оргазма. Если оргазмические ощущения проявляются по-разному и им соответствует нормальное общее состояние или головная боль, то речь идет о первом варианте - неполном

**Юрий ПРОКОПЕНКО**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга  
дома".



расслаблении, остаточном нервном напряжении и застое крови. В этом случае можно поэкспериментировать с самим процессом интимного общения.

Возможно, боли исчезнут, если мужчина не будет слишком возбуждаться во время сношения, не позволяя сосудистым нервам перетруждаться и нарушать свою деятельность. Сношение в обратной позе (женщина сверху) поможет избежать чрезмерного напряжения мышц спины и шеи. Тем более всякая мышечная нагрузка исчезнет, если половой контакт будет проведен в виде минета. Конечно, вовсе не обязательно на всю оставшуюся жизнь переходить на один из упомянутых вариантов сексуального общения, но как способ диагностики они могут быть весьма полезны.

Наконец, если появление головной боли находится в прямой зависимости от длительности сношения, лучше увеличить время любовных ласк, во время которых женщина будет доведена до такой степени возбуждения, что достижение оргазма потребует небольшого времени фрикций. Не говоря уж о том, что это положительно скажется на самочувствии мужчины, многие женщины испытывают гораздо больше удовольствия от такого нежного и ласкового подхода.

## ЛЮБИТЬ ИЛИ ПАЮНУТЬ?

Как вы относитесь к своему любовнику и вашей связи вообще? (Если в настоящее время вы одна, то отвечайте, исходя из своего предыдущего опыта.) Познавать самое себя, считает "Пресс Экстра", вам поможет следующий тест, каждое утверждение которого вы должны оценить одним из четырех возможных вариантов:

- утверждение всегда правильно (3 балла)
- часто бывает правильным (2)
- иногда правильно (1)
- никогда не бывает правильным (0)

Итак, приступим.

- В компании мой партнер ни во что меня не ставит.

- Я просто боготворю его, однако нередко сомневаюсь в его любви.

- Часто он бывает подавленным и озабоченным. В таких случаях я считаю необходимым подавить собственные желания и все вынуж-

маю сосредоточить на нем.

- Партнеру реже, чем мне, хочется заниматься любовью.

- Не всегда бывает легко угодить партнеру.

- Если партнер любит других женщин, мне кажется, что он пренебрегает мною.

- Я уже не буду с ним счастлива, однако не могу порвать отношения.

- Не думаю, что партнер будет очень расстроен, если я его брошу.

- По какой-то причине я всегда влюбляюсь в таких мужчин, которые не делают мне ничего хорошего.

- Я комплексую в постели и не могу себе представить, чтобы мужчина потерял из-за меня голову.

Все подсчитали?

Теперь посмотрим, что у вас получилось.

**0-4 балла.** Не позволяйте кому бы то ни было умалять ваше самоуважение, даже если это тот человек, которого вы любите.

Любовник всегда должен ясно представлять себе, где находятся очерченные вами границы.

**5-10 баллов.** Ради другого можно многим поступиться, но нужно думать и о самой себе. Однако временами вам все-таки угрожает опасность пренебречь собственными желаниями и интересами.

**11-20 баллов.** Ваше самоуважение уменьшается, когда вы находитесь вместе с любимым мужчиной. Наверное, вам уже не раз приходилось разочаровываться или ваша первая любовь была безответной.

**21-30 баллов.** У вас такое плохое мнение о самой себе, что вы все проглатываете от своего партнера. А между тем не чувствуете себя счастливой. Вместо того чтобы тратить энергию на приспособление, вам следует научиться отстаивать собственные интересы. Это самая трудная задача в жизни, но одновременно и самая важная, если вы хотите сохранить свое лицо и индивидуальность.







## ЗАЩИТЯТ ЦЕЛЕБНЫЕ НАСТОИ

- Подготовку надо начинать не только с закаливания, а главное - с повышения защитных сил организма. Для этого совсем не обязательно приобретать дорогостоящие лекарства и препараты. Достаточно припасти травяные и ягодные сборы и из них готовить вкусные ароматные и очень полезные напитки и чаи. Но делать это нужно не от случая к случаю.

**- Какие напитки и чаи вы рекомендуете в первую очередь для повышения иммунитета?**

- Возьмите стакан овсяной крупы, залейте ее литром кипяченой воды и варите до тех пор, пока не получится жидкий кисель. Процедите, влейте в него такое же количество молока и снова прокипятите. Растворите в кипятке две столовые ложки меда и смешайте с отваром. Пейте теплым по стакану два-три раза в день.

**Важно приготовить и такой напиток:** четыре столовые ложки измельченных листьев клубники или малины залейте полулитром горячей воды, доведите до кипения и настаивайте 20 минут. Затем процедите и смешайте с двумя стаканами кипяченого молока.

Зиму принято считать временем простуд, кашля, насморка и гриппа. Всего этого можно избежать, если загодя подготовить свой организм к отражению сезонных болезней. Так считает профессор, доктор медицинских наук Галина ЛАВРЕНОВА.

Хорошо повышает не только сопротивляемость организма, но и улучшает сон чай из такого сбора: лист эвкалипта, трава шалфея, корневище пырея по одной части каждого; цветки ромашки, трава горца птичьего по две части каждого. Столовую ложку сбора насыпьте в термос, залейте стаканом кипятка, настаивайте два часа. Перед сном пейте по стакану горячего настоя.

**- Как долго нужно принимать напитки и чаи, укрепляющие и повышающие иммунную систему?**

- Во всяком случае, не менее одной-двух недель. При этом обязательно надо включать в рацион питания свежеприготовленные соки из натуральных фруктов и овощей. Они содержат биологически активные вещества - фитонциды, которые убивают и подавляют рост и развитие микроорганизмов.

**- А если простуда или грипп нас все-таки одолеют? Как с этим бороться?**

- Могу предложить от простуды необычный чай... с черным перцем. В фарфоровом чайнике заварите чайную ложку чая и щепотку черного перца стаканом кипятка и дайте настояться. Пить следует два-три раза в день и полстакана на ночь.

При гриппе стоит приготовить антигриппозный коктейль. В чай с молоком добавьте немного "Боржоми" или четверть чайной ложки пищевой соды, мед или малину.

## ХОЧЕШЬ ЛЮБВИ - ЕШЬ ПОМИДОРЫ

Догадывался ли испанец Фернандо Кортес, завоевавший в 1510 году Мексику, что он прихватил с собой на родину - в Испанию? Определенно знал, ведь бобы какао были тогда официальным средством платежа. Но, оказывается, их воздействие на организм человека удивительно! Сто граммов шоколада содержат 0,7 грамма фенилэтиламина, поднимающего настроение и обеспечивающего психическое равновесие. Мозг начинает усиленно вырабатывать серотонин - вещество, содействующее восстановлению хорошего настроения.

Если шоколад - это средство для утешения души, то маленьким чудом от депрессии являются самые обычные бананы. Эти желтые фрукты содержат алкалоиды, от которых настроение поднимается, и вы чувствуете себя значительно лучше. Словом, это настоящий антидепрессант.

А вот если вы человек скромный и стараетесь побороть свою застенчивость, то вспомните про томаты. Они содержат в себе в большом количестве 5-гидрокситриптамиин, действие которого заставляет забыть о скованности и предубеждениях. Не случайно в прежние века томаты называли плодами любви.

Если вы не считаете себя спокойным человеком, то пейте пиво. Содержащийся в пиве хмель обладает успокаивающим действием, подобным средству от бессонницы.

Хотите веселья? Еще древние египтяне знали о свойстве корицы, запах которой оказывает сильное эротизирующее

Согласно новейшим исследованиям некоторые продукты питания особым образом влияют на наше самочувствие, повышая настрой души и тела, сообщает "Пресс Экстра".



воздействие и через нервные волокна активизирует работу сексуальных желез.

В Древнем Риме в пищу отважных гладиаторов добавляли в большом количестве петрушку, которая должна была удво-

ить их силу и отвагу. Петрушка содержит витамин С, вызывающий прилив энергии, и апиол, который возбуждает. Так что если не хотите прослыть трусом - ешьте петрушку. Содержащееся в лукович-



пока не получится жидкий кисель. Процедите, влейте в него такое же количество молока и снова прокипятите. Растворите в кипятке две столовые ложки меда и смешайте с отваром. Пейте теплым по стакану два-три раза в день.

Можно приготовить и такой напиток: четыре столовые ложки измельченных листьев клубники или малины залейте полулитром горячей воды, доведите до кипения и настаивайте 20 минут. Затем процедите и смешайте отвар с двумя стаканами кипяченого молока, добавив натертую на мелкой терке сырую морковь и три столовые ложки меда. Все это хорошенько перемешайте и пейте теплым по полстакана три-четыре раза в день.

**- Такие калорийные напитки, по-видимому, не подходят тем, кто следит за своим весом и фигурой. Что можно им посоветовать взамен?**

- Им подойдут различные чаи. Заварите стакан зеленого чая и добавьте в него полстакана минеральной воды (например, "Нарзан"), сок половины лимона, столовую ложку меда. Пить надо два раза в день по полстакана.

А вот еще один чай. Возьмите одну часть корня девясила и две части плодов шиповника. Насыпьте в термос две столовые ложки этого сбора, залейте полулитром кипятка и настаивайте два часа. Принимать два раза в день горячим по полстакана, добавляя в каждую порцию настоя две капли пихтового масла.

**грипп нас все-таки одолеют? Как с этим бороться?**

- Могу предложить от простуды необычный чай... с черным перцем. В фарфоровом чайнике заварите чайную ложку чая и щепотку черного перца стаканом кипятка и дайте настояться. Пить следует два-три раза в день и полстакана на ночь.

При гриппе стоит приготовить антигриппозный коктейль. В чай с молоком добавьте немного "Боржоми" или четверть чайной ложки пищевой соды, мед или малину, протертую с сахаром. Такой коктейль пьют горячим несколько раз в день и перед сном. В качестве жаропонижающего, противовоспалительного и потогонного средства заварите чай из такого сбора: одна часть травы душицы, по две части плодов малины и листьев мать-и-мачехи. В термос насыпьте две столовые ложки полученной смеси и залейте ее полулитром кипятка. Настаивайте час и пейте горячим по полстакана три-четыре раза в день.

Если грипп сопровождается кашлем, возьмите листья земляники лесной, шалфея, Melissa, смешайте их в равных частях. Две столовые ложки смеси положите в термос, залейте полулитром кипятка и настаивайте полчаса-час. Настой следует принимать теплым четыре-пять раз в день.

Кроме лечебных свойств все травяные и фруктовые чаи обладают и общеукрепляющим действием. Так что пейте их с медом и сухофруктами и будете здоровы.

Беседу вела  
Евгения ПЕНОВА.

**Что вы чаще всего пьете?**

Воду - 4 балла;  
молоко - 5;  
прохладительные напитки - 3;  
вино - 2;  
пиво - 1;  
водку - 0.

**Любите ли вы жирную пищу?**

Да - 0;  
нет - 5;  
смотря что - 2.

**Что вы делаете, если не можете уснуть?**

Со мной такого не бывает - 5;  
встаю - 1;  
принимаю снотворное - 0;  
читаю - 3;

включаю телевизор - 2.

**Ходите ли вы иногда к врачу, даже если у вас нет жалоб?**

Да, регулярное обследование необходимо - 5;

да, приятно слышать, что ты здоров - 4;

нет, потому что врач всегда найдет какое-нибудь нарушение - 1;

нет, потому что у меня нет времени - 2;

нет, потому что я ненавижу врачей - 0.

**Быт ли же обращаетесь к врачу, если у вас что-то болит?**

Да - 5;

нет - 0.

беждениях. Не случайно в прежние века томаты называли плодами любви.

Если вы не считаете себя спокойным человеком, то пейте пиво. Содержащийся в пиве хмель обладает успокаивающим действием, подобным средству от бессонницы.

Хотите веселья? Еще древние египтяне знали о свойстве корицы, запах которой оказывает сильное эротизирующее

## НЕ БОЙТЕСЬ СЕДИНЫ

Еще моя мама собирала советы, как ухаживать за волосами. Некоторыми из них я хочу поделиться.

Если у вас светлые волосы, но неяркие, то ополаскивайте их 2 раза в неделю настоем ромашки (150 г сухих цветков на 500 г воды). Они приобретут красивый оттенок.

Светлые волосы станут желто-золотистыми, если ополаскивать их настоем луковой шелухи.

Чтобы из седой дамы превратиться в блондинку, необходимо ежедневно смачивать волосы крепким чаем.

Если седина появилась не-



воздействие и через нервные волокна активизирует работу сексуальных желез.

В Древнем Риме в пищу от важных гладиаторов добавляли в большом количестве петрушку, которая должна была удво-

давно, втирайте в корни волос луковую кашицу, и после нескольких процедур седина может полностью исчезнуть.

Если вы шатенка, то воспользуйтесь басмой и хной. Смешав их в равных пропорциях, можно получить насыщенный каштановый цвет.

Сделать волосы более темными можно с помощью пасты из скорлупы грецкого ореха.

Если волосы ломкие, секутся и выпадают, попробуйте за два часа до мытья втирать в кожу головы сок алоэ.

Марина КНЯЗЕВА.  
г. Черемхово  
Иркутской области.

ить их силу и отвагу. Петрушка содержит витамин С, вызывающий прилив энергии, и апиол, который возбуждает. Так что если не хотите прослыть трусом - ешьте петрушку.

Содержащееся в луковиче горчичное масло обладает почти такой же эффективностью, как и аспирин. Эфирное масло аллицин оказывает противовоспалительное и противопростудное воздействие. Старое испытанное средство от головной боли - горячий луковый сок.

И наконец, о том, как укрепить нервы. Древние заметили, что, если женщина незадолго до начала месячных садится на диету, ее настроение гарантированно окажется на нуле. Единственное объяснение, которое могут этому предложить ученые: жир повышает уровень холестерина, и женщина вновь чувствует себя хорошо, не так легко раздражается. Жир - бальзам для нервов.

## ПОБОЛИТ И ПЕРЕСТАНЕТ... Заботитесь ли вы о своем здоровье?

Следовать модным диетам, делать зарядку, беречь здоровье на словах пытаются многие. Но в реальной жизни с ее стрессами и перегрузками это получается плохо. Как же мы относимся к "себе, любимому" на деле? Определить это, считает "Пресс Экстра", поможет тест, предложенный венгерскими медиками.

да, за исключением зубного врача - 3;

только если очень болит - 1;

оттягиваю, сколько можно - 0.

**Много ли вы двигаетесь?**

Регулярно занимаюсь спортом - 5;

иногда бегаю - 4;

только во время отпуска - 2;

у меня нет на это времени - 1;

только если у телевизора сломался дистанционный пульт - 0.

**Вы принимаете лекарства?**

Нет, мне это не нужно - 5;

да, по назначению врача - 4;

да, хотя в этом нет необходимости - 1;

нет, хотя врач их мне и прописал - 0.

**Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?**

Иду прогуляться - 5;

на всех кричу - 2;

принимаю успокаивающее - 1;

переживаю в себе - 0.

**Каковы же итоги?**

**0-8 баллов.** Вы совершенно не заботитесь о своем здоровье. Даже если сейчас все в порядке, можете не сомневаться, что нездоровый образ жизни еще даст о себе знать.

**9-19 баллов.** Вы принадлежите к типу людей, у которых нет времени заниматься собой. Ча-

сто собираетесь сходить на обследование, но всякий раз откладываете это из-за срочных дел.

**20-30 баллов.** Вы прекрасно знаете: нет ничего важнее здоровья. И в соответствии с этим стараетесь организовать свой образ жизни. Другое дело, что это не всегда удается.

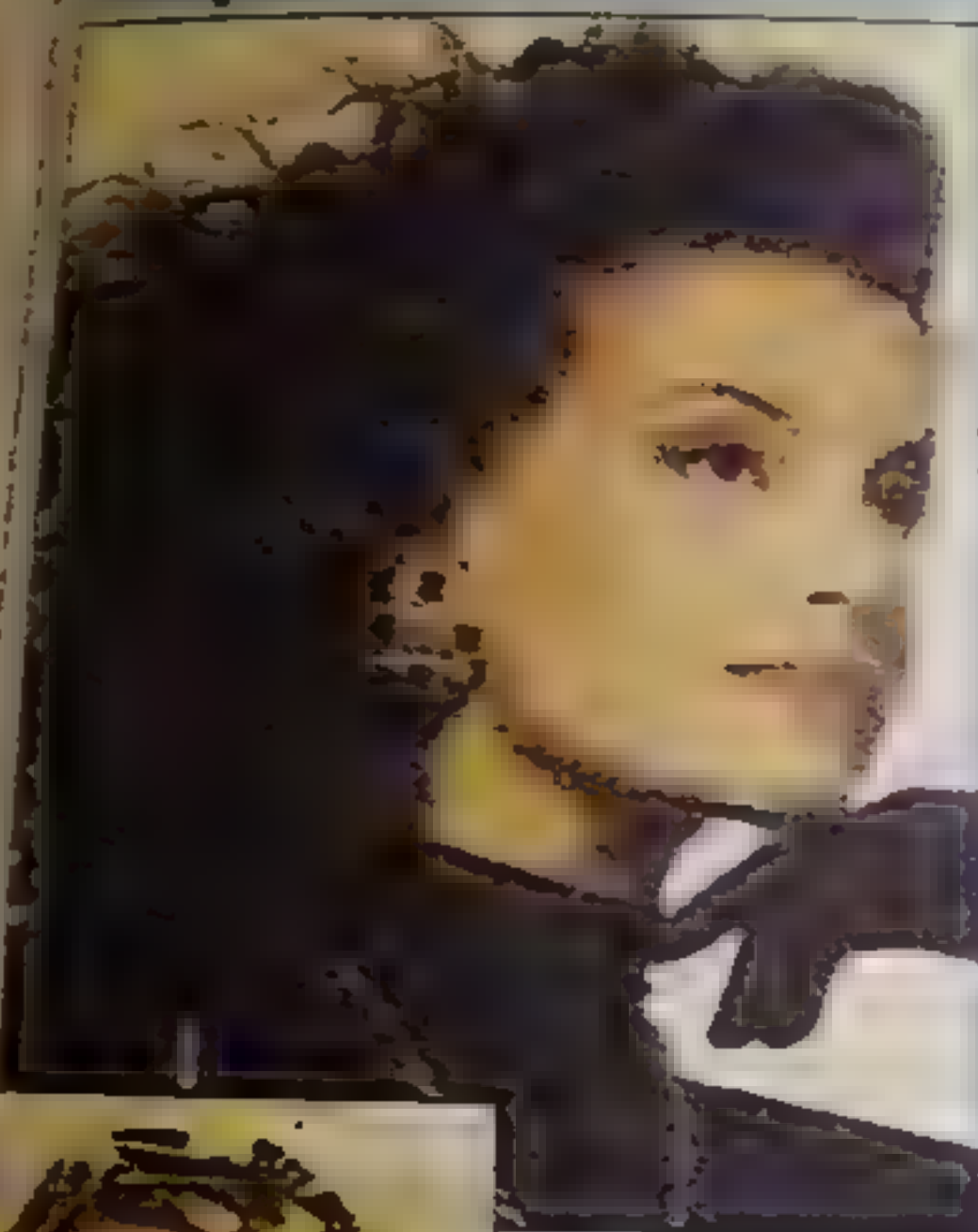
**31-35 баллов.** Вы слишком много занимаетесь собой.

**Свыше 35 баллов.** Вы склонны к ипохондрии. А между тем мнительность гораздо опаснее, чем настоящее заболевание.



# КРАСИВЫЕ ПРИЧЕСКИ ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС

Для длинноволосой женщины не существует такой схемы, как "помыла голову и пошла". Укладывать длинные волосы необходимо ежедневно, однако это вряд ли займет у вас больше десяти минут.



они лучше впитываются и быстрее "схватываются".

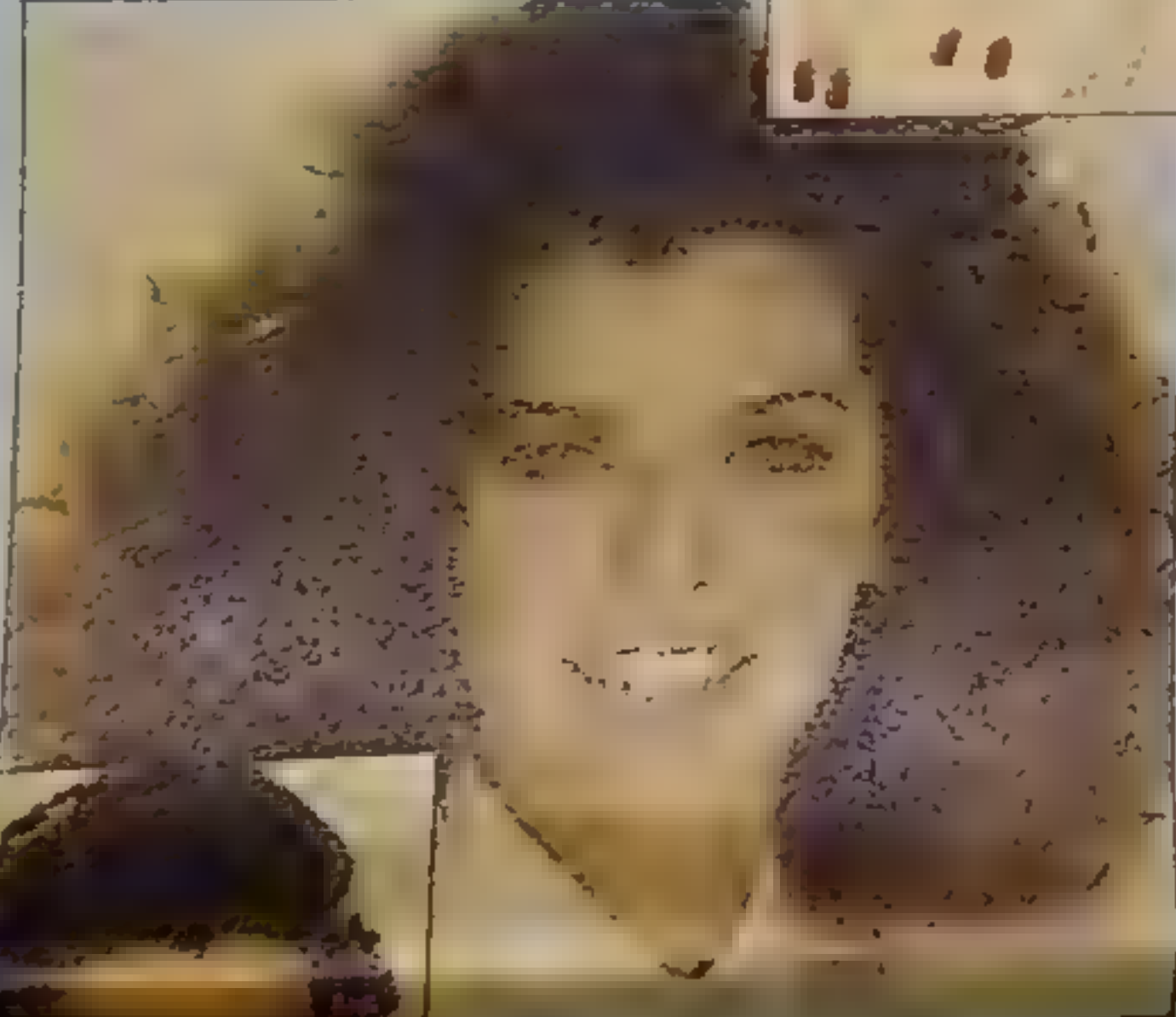
Если вам нравятся кудрявые волосы, попробуйте сделать "вертикальную" завивку, для которой вам потребуются спиральные бигуди. Благодаря им локоны будут выглядеть естественно. Если вы хотите, чтобы прическа держалась подольше и выглядела пышной, используйте много бигуди, разделив волосы на тонкие прядки и накручивая их сверху вниз. Тугие тонкие локоны, которые вы получите в результате, нужно "расчесать" пальцами и сбрызнуть лаком средней фиксации. Можно просто наклонить голову и хорошенько потрясти волосами - в этом случае локоны сохранят спиральную форму.



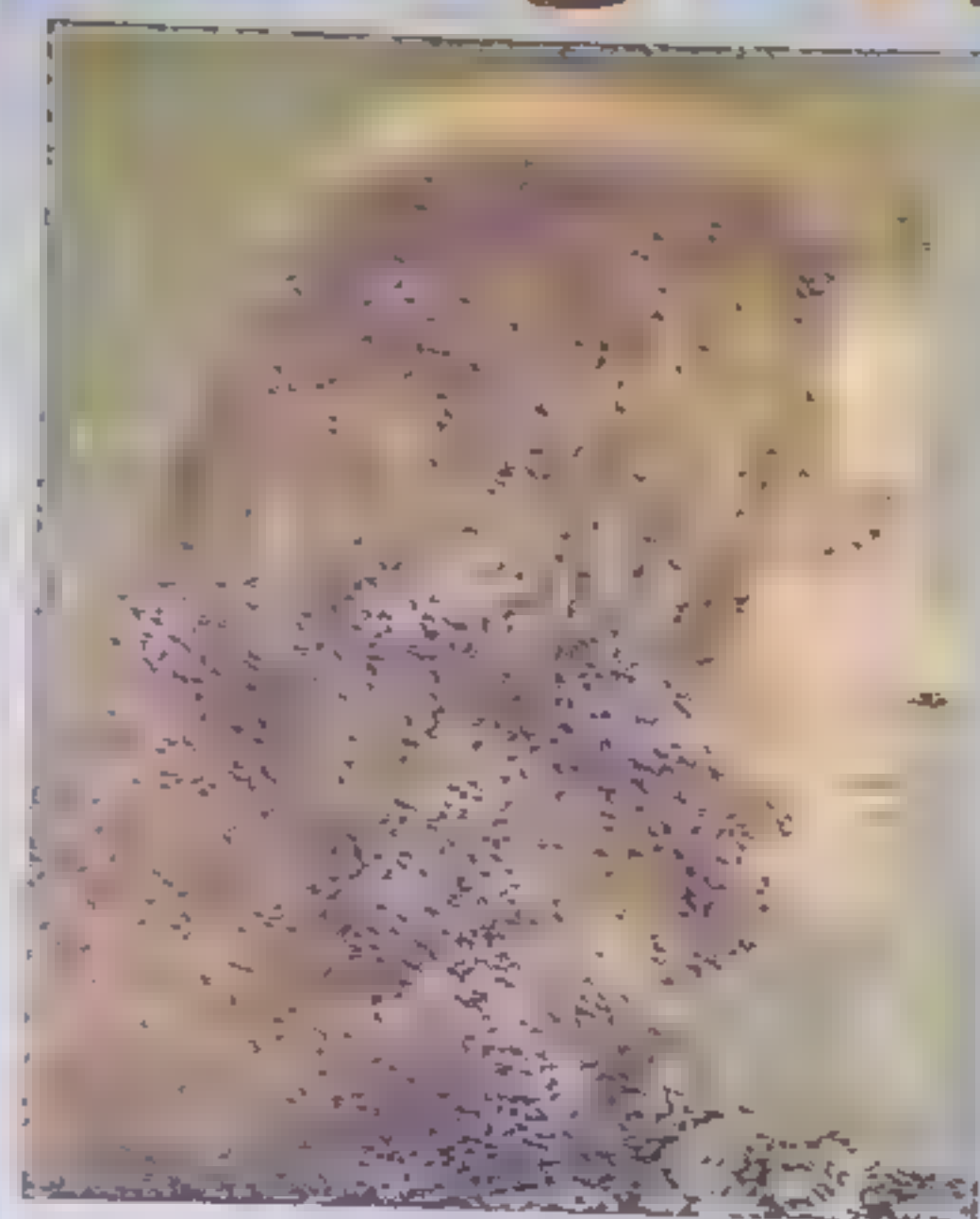
Действительно, все очень просто: высушите волосы феном, одновременно взбивая их руками для придания

объема, и подкрутите концы круглой щеткой для укладки.

Если же у вас ступенчатая стрижка, так называемый каскад, то попробуйте следующий способ укладки, который поможет подчеркнуть контур прямых волос и смягчить волнистые волосы: наклонив голову вниз, на 95 процентов высушите волосы феном, затем накрутите пряди приблизительно на 8 крупных бигуди, сбрызните их спреем-фиксатором и в течение 5 минут сушите теплым воздухом. Это так-



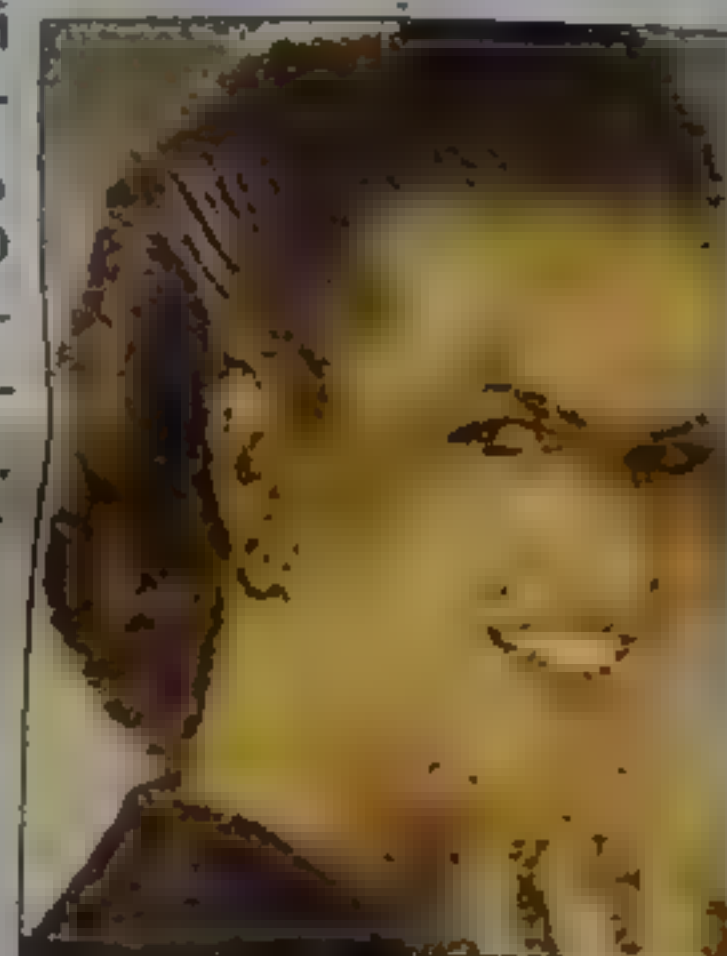
Женщины, обладающие длинными здоровыми густыми волосами и терпением, вполне могут рискнуть сделать себе шикарную прическу, на-



туго накрутить на бигуди-зигзаг - длинные пластмассовые шпилькообразные палочки. Бигуди обязательно должны вплестись в локоны вертикально, тогда прическа получится очень пышной, а каждая отдельная прядь - упругой. После снятия бигуди расчешите волосы расческой с редкими зубьями, а еще лучше щеткой с натуральной щетиной.

Обладательницам прямых гладких густых волос лучше всего подойдут благородные волны. Нанесите на влажные волосы легкий гель средней фиксации, после чего гладко расчешите волосы на верхней части головы щеткой с натуральной щетиной, накрутите пряди до корней на очень крупные бигуди и высушите горячим феном. Когда волосы на ощупь будут сухими, сбрызните их лаком средней фиксации. Снимите бигуди, пройдите по "волнам" расческой с частыми зубьями. Еще раз сбрызните лаком.

Если вы хотите собрать волосы, нанесите на руки гель слабой



фиксации, распределите по волосам, зачешите пряди назад расческой с частыми тонкими зубьями. Как можно туго закрутите волосы надо лбом и с обеих сторон головы, заколите шпильками и закрепите гребнями или, если вы собираетесь на вечер, одним красивым большим гребнем.

Не надо забывать, что пучок всегда смотрится элегантно. Расчешите волосы щеткой с натуральной щетиной и нанесите на передние пряди немного геля-аэрозоля. Расческой с частыми зубьями начешите пряди надо лбом и на висках, сбрызните лаком сильной фиксации и осторожно пригладьте щеткой. Уберите волосы назад, закрутите в слабый жгут, заверните в свободный пучок, конец закрепите немного выше пучка с помощью маленькой заколки-автомата. Украсьте прическу бантом из искусственных волос. При этом чем больше оттенок банта будет соответствовать цвету ваших волос, тем более красиво и естественно будет смотреться прическа.

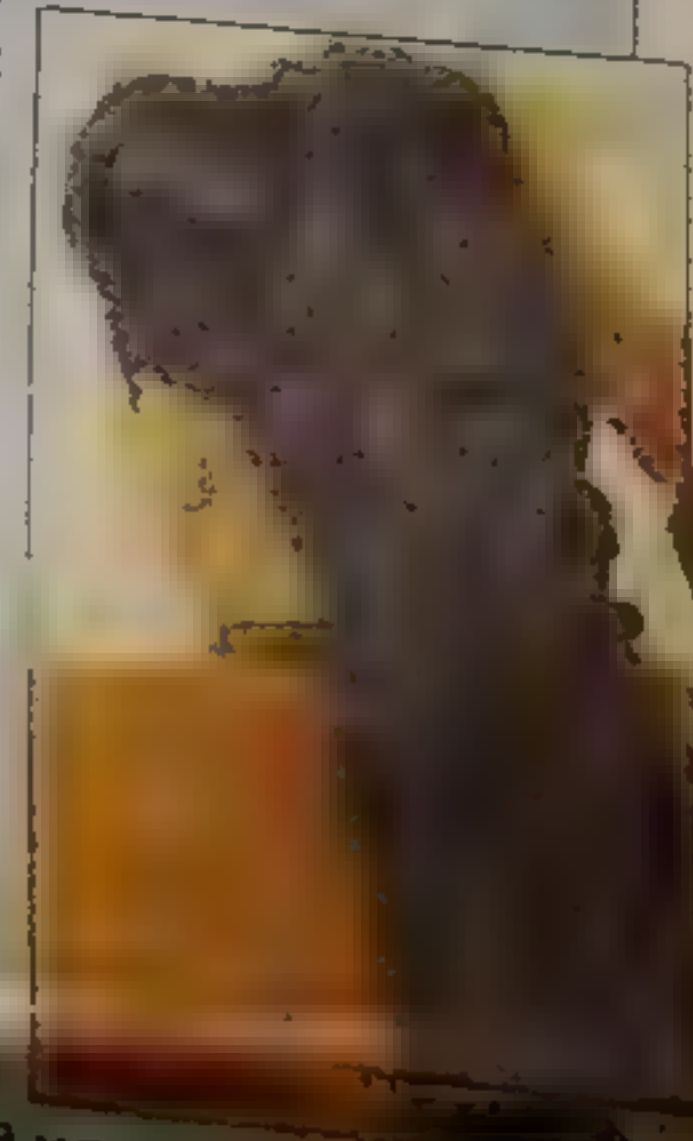


Если же вы отдаете предпочтение распущенным волосам, нанесите на влажные волосы немного геля-фиксатора, расчешите волосы расческой с редкими зубьями. Концы волос накрутите на среднего размера бигуди, сбрызните лаком слабой фиксации, высушите горячим феном. Снимите бигуди, разделите завитые концы пальцами на пряди, на несколько секунд сожмите концы волос в руках.



Сбрызните накрученные пряди лаком, слегка начешите переднюю прядь и тоже зафиксируйте с помощью лака.

И наконец, сложная вечерняя прическа, которая подходит обладательницам очень длинных густых волос. На влажные волосы нанесите мусс для укладки, высушите волосы феном, легко пройдитесь по волосам щеткой с натуральной щетиной. Отделите боковые пряди, слегка начешите и, подняв вверх, закрепите надо лбом с помощью шпилек и невидимок. Разделите остальные волосы на три пряди и заплетите свободную, как можно менее тугую косу "рыбий хвост". Концы волос поднимите вверх и вперед, закрепите на основной косе с помощью заколок. Всю прическу обильно сбрызните лаком сильной фиксации.



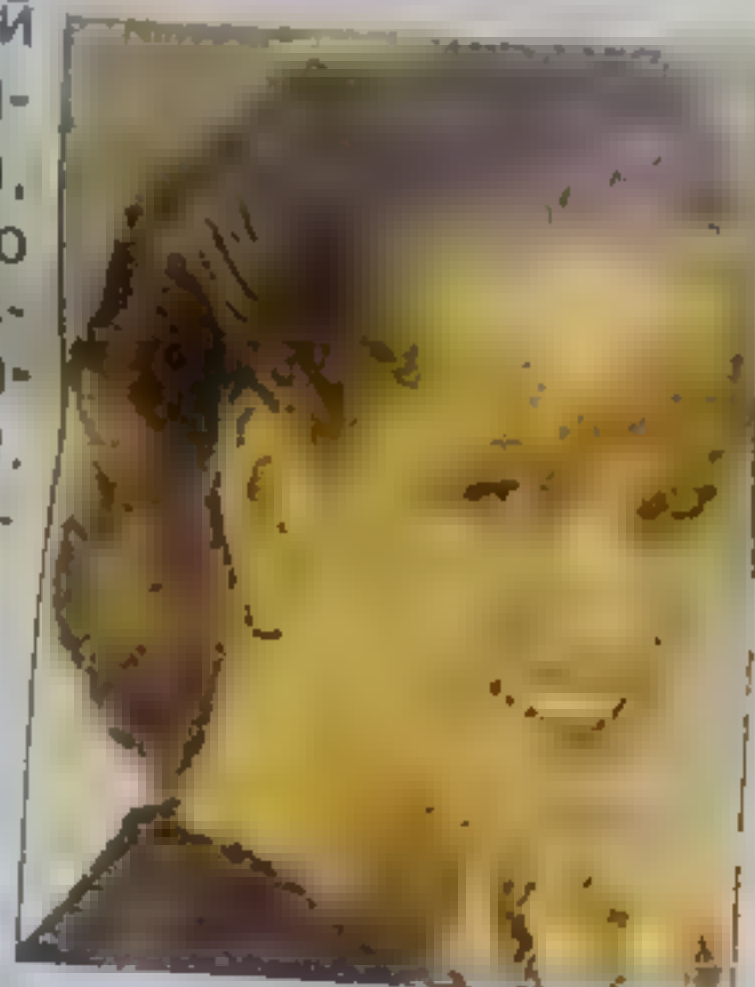


контур прямых волос и смягчить волнистые волосы: наклонив голову вниз, на 95 процентов высушите волосы феном, затем накрутите пряди приблизительно на 8 крупных бигуди, сбрызните их спреем-фиксатором и в течение 5 минут сушите теплым феном. Это также поможет сделать прическу более "воздушной", при этом лучше всего использовать вполне доступные гели-аэрозоли для фиксации, так как



Женщины, обладающие длинными здоровыми густыми волосами и терпением, вполне могут рискнуть сделать себе шикарную прическу, называемую в народе "мелким бесом", или "львиной гривой". Для этого необходимо разделить волосы на тонкие пряди, каждую из которых впоследствии

нужно аккуратно прожечь горячим феном. Когда волосы на ощупь будут сухими, сбрызните их лаком средней фиксации. Снимите бигуди, пройдитесь по "волнам" расческой с частыми зубьями. Еще раз сбрызните лаком.



Если вы хотите собрать волосы, нанесите на руки гель слабой

фиксации. Если же вы отдаете предпочтение распушенным волосам, нанесите на влажные волосы немного геля-фиксатора, расчешите волосы расческой с редкими зубьями. Концы волос накрутите на среднего размера бигуди, сбрызните лаком слабой фиксации, высушите горячим феном. Снимите бигуди, разделите завитые концы пальцами на пряди, на несколько секунд сожмите концы волос в руках

и сбрызните лаком сильной фиксации. Если вы отдаете предпочтение распущенным волосам, нанесите на влажные волосы немного геля-фиксатора, расчешите волосы расческой с редкими зубьями. Концы волос накрутите на среднего размера бигуди, сбрызните лаком слабой фиксации, высушите горячим феном. Снимите бигуди, разделите завитые концы пальцами на пряди, на несколько секунд сожмите концы волос в руках

Ирина ВЛАДИМИРОВА, визажист.

## СМЕХ - СРЕДСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Что приводит к преждевременному старению организма? Вот какой любопытный набор медицинских фактов мне удалось собрать.

У человека раньше всего стареют зубы, глаза, органы мочеиспускания.

Во избежание преждевременного старения пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки не рекомендуется упот-

реблять горячую еду и охлажденные напитки.

Пониженный уровень витаминов наблюдается у людей, злоупотребляющих алкоголем. Тем, кто любит пиво и крепкие напитки, следует есть больше свежих овощей и фруктов.

Атеросклероз чаще встречается у курильщиков, людей с лишней массой тела, а также при недостатке витамина С и цинка в продуктах питания.

Движения ног в щиколотках, упражнения пальцев ног относятся к очень эффективным средствам против старения сосудов нижних конечностей. Можно выполнять эти упражнения и в постели.

И последнее. Печаль уменьшает сопротивляемость организма. Н. Гоголь писал: "Ради Бога смейтесь. Ведь это единственное надежное средство от всех болезней".

Анатолий САФОНОВ.

Если вы хотите, чтобы ваши волосы были красивыми и здоровыми, никогда не нарушайте четыре основных очень простых правила.



**ПРАВИЛО 1.** Промежуток между стрижками никогда не должен превышать трех месяцев, иначе концы волос начнут сечься, а сами волосы

будут выглядеть блеклыми, тусклыми, безжизненными. Подравнивайте волосы только острыми ножницами, и будет лучше, если вы доверите это профессионалу.

**ПРАВИЛО 2.** Никогда не пытайтесь избавиться от колтуна с помощью расчески или щетки с железными зубьями, что может привести к ломке волос. Сначала разберите колтун руками, а потом воспользуйтесь расческой с частыми зубьями. Также никогда не расчесывайте мокрые или влажные волосы.

**ПРАВИЛО 3.** Никогда не соглашайтесь на несколько парикмахерских услуг, связанных с химическим воздействием на волосы, в один день. Окрашивание волос всегда должно производиться через несколько дней после химической укладки, в противном случае волосы будут сильно повреждены, а новый цвет может оказаться совсем не таким, какой вы ожидали.

**ПРАВИЛО 4.** Вопреки советам некоторых глянцево-журналов никогда не меняйте прическу, не стригите и не окрашивайте волосы во время депрессии, в дни кризиса или ради избавления от плохого настроения. Скорее всего, через некоторое время вы пожалеете о поспешном опрометчивом решении.

Хорошие ухоженные красивые ногти всегда были и остаются мечтой любой женщины. Но из-за домашней работы - стирки, мытья полов, посуды - они становятся ломкими и хрупкими. А на дорогие импортные кремы, укрепляющие ногти, денег не напасешься. А ведь есть множество домашних средств, с помощью которых можно решить эту проблему. О них рассказывает врач-дерматолог Елена СТЕПАНОВА.

## НАПЕРСТОК ИЗ ВОСКА

Укрепляющее действие на ногти оказывают ванночки из теплого оливкового масла, в которое добавляют несколько капель лимонного сока, а также втирание в кожу вокруг ногтя сока лимона.

Хорошо помогают наперстки из пчелиного воска. Делается это следующим образом. Воск разогревают в стаканчике, поставленном в горячую воду, окунают в него кончики пальцев так, чтобы ногти были погружены целиком, затем вынимают их и дают воску застыть. Эту процедуру лучше делать вечером, и спать с наперстками.

Кроме того, установлено, что ногти растут быстрее и стано-

вятся крепче после приема желатина. Желатин можно добавлять в различные желе, заливные и десертные блюда, иногда в горячий суп и другие кушанья. Ломкость и хрупкость ногтей могут быть вызваны и неправильным питанием, недостатком витаминов. Поэтому необходимо больше пить молока, есть различные молочные продукты, фрукты и овощи.

Изменения ногтевой пластины связаны и с заболеваниями кожи и грибковыми поражениями. Поэтому необходимо маникюр делать аккуратно. Ведь микроразрывы служат воротами для проникновения инфекции. Так что сразу после маникюра необходимо протереть

кожу вокруг ногтя 3-процентным раствором перекиси водорода. Но в случае серьезных заболеваний ногтей следует немедленно обратиться к врачу-дерматологу.

Александра БАЯЗИТОВА.



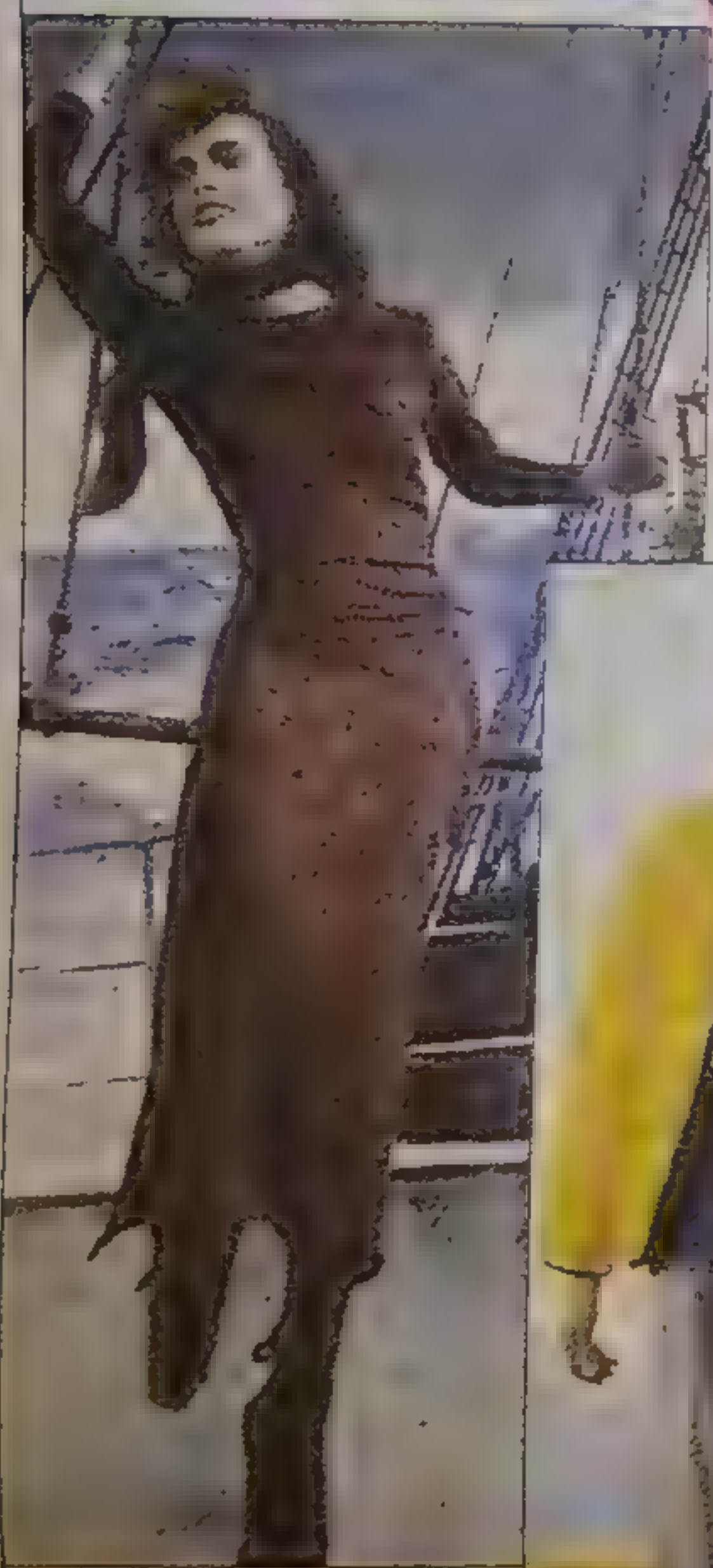




# НА РУБЕЖЕ СТОЛЕТИЙ БУДЕТ ВЗРЫВ



Вы заметили, что писатели-фантасты, представляя нам будущее, редко берутся за описание деталей и подробностей одежды? По каким-то причинам они предпочитают отделяться общими фразами, которые чаще всего предназначены для внесения колорита в общую картину. Женщины будущего у писателей ассоциируются, скорее, с отсутствием чистоты одежды и ее стилем "ретро" - возвращением к древности и Пастору. Не пренебрегают они и средневековыми, а именно Лорел и доколумбовой Америкой. В итоге, гораздо труднее представить некие прекрасные вещи и одежду, что является в итоге тем, что и будет.



Иными словами, моду предсказать трудно. Ведь кардинальные изменения в ней происходят довольно редко. Мода развивается медленно, окончательное оформление от одной линии к другой происходит в течение не одного сезона. От 8 до 10 лет уходит на окончательную смену модного направления. Считать, что 1 января 2000 года появится доселе неизвестная нам мода, не приходится: внутренняя логика смены моды не подчиняется календарной смене лет. Мода XX века как действительно кардинально новая сложилась только к 20-м годам, также

как предыдущих веков. Последующие 15 лет в моде царит еще большая эклектика, так как объем информации во много раз превышает информационный поток конца XIX века.

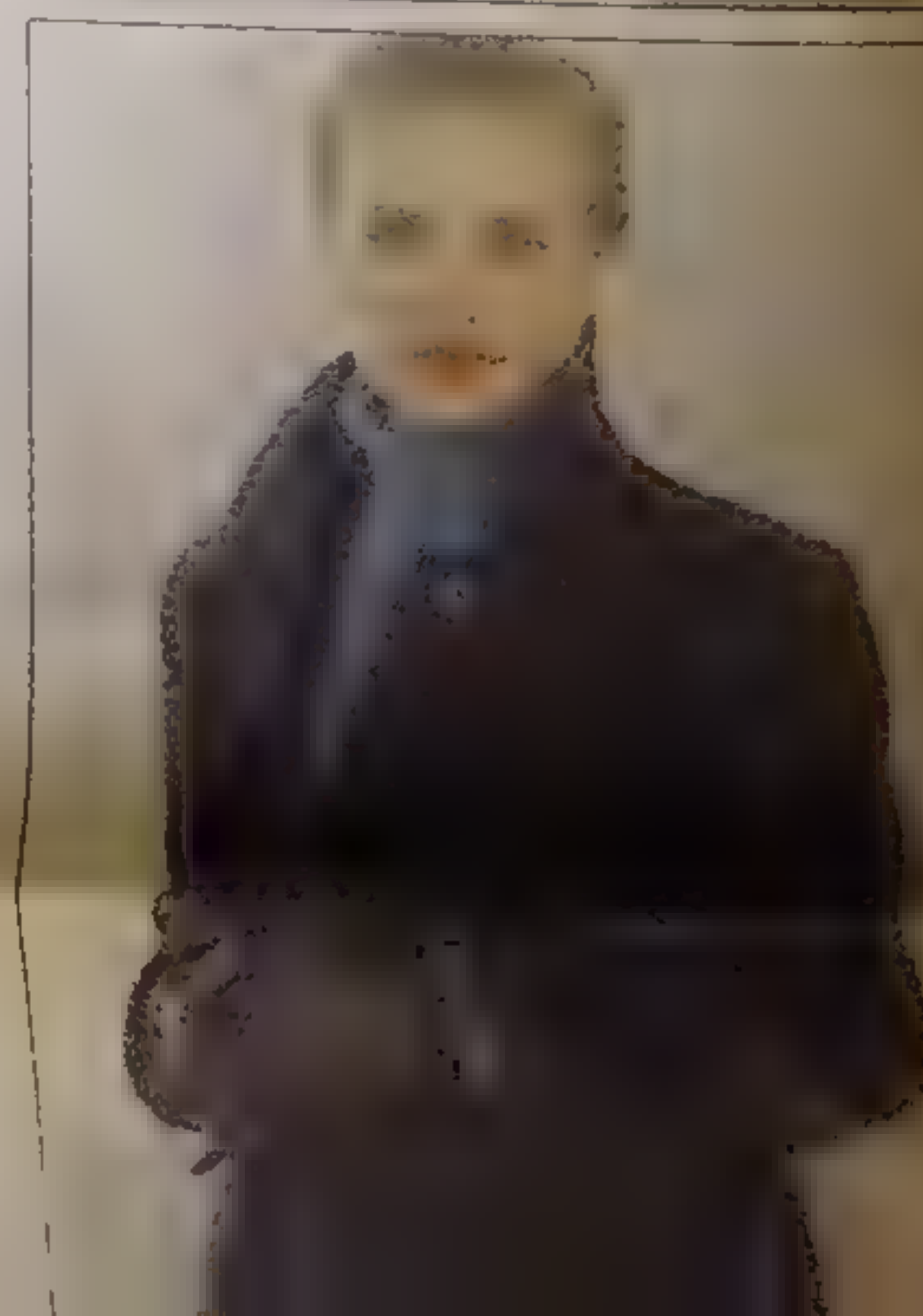
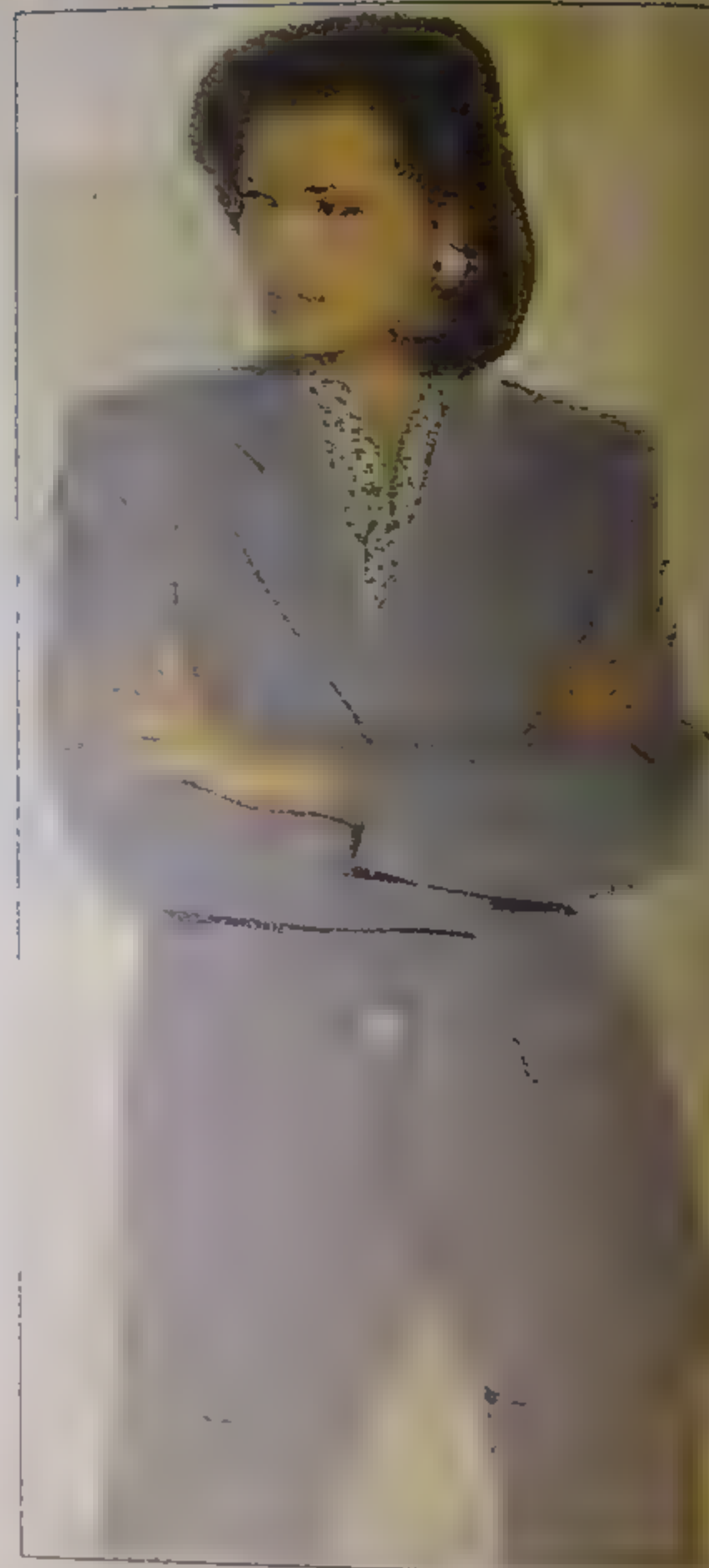
Если мода предыдущего столетия обра-

в откровенность, а некоторые предложения знаменитых кутюрье кажутся непристойными.

Нестабильность мира и времени породила стиль "милитер", который не уходит из моды последних десятилетий.

Давно идет заимствование из спортивной одежды, но в этом десятилетии с брючным костюмом не могло конкурировать никакое другое одеяние. Более того, тема спорта выработала и другое стилевое направление - "спорт-шик", где дорогие, даже роскошные, ткани используются для сугубо спортивной одежды.

Эклектика нынешнего века реализовала заимствования из специальной профес-



гика смены моды не подчиняется календарной смене лет. Мода XX века как действительно кардинально новая сложилась только к 20-м годам, также





ного направления. Считать, что 1 января 2000 года появится доселе неизвестная нам мода, не приходится: внутренняя логика смены моды не подчиняется календарной смене лет. Мода XX века как действительно кардинально новая сложилась только к 20-м годам, тоже не появившись неожиданно - она прошла через моды времен первой мировой войны, когда сенсацией вдруг стали укороченные юбки. До 1903 года мода напоминала сложное архитектурное сооружение, но на этом фоне постепенно сложился простой английский костюм, который занимает главное место в гардеробе деловой женщины. Из "шоферского" пальто, простого по фасону, появившегося в свя-

зи с занятием автомобильным спортом, - современное классическое пальто.

Мода конца любого века сопровождается таким феноменом: на последние годы "взваливается" вся накопившаяся информация не только последних десятилетий, но иногда и несколь-

щалась к древнегреческому, древнеегипетскому и японскому костюмам, то дизайнеры конца XX века "ограбили" костюмы всех времен и народов.

Но эклектика нашего времени иная. Она основывается на другом витке стилизации - не такой простой копировке, как раньше, а более сложной, интерпретированной под современную моду. Редко стилизация в наше время становилась откровенной, как, например, увлечение китайским костюмом в 1997 году. Скорее всего, это только реминисценции, или отдаленные намеки на прошлое, или какой-либо этнический сюжет.

В костюмах любой эпохи был элемент эротики, но в 90-е годы нашего века этот намек превратился

в тему экологической чистоты. И тема экологически чистой одежды ставится особенно остро. Большинство кутюрье используют только натуральные ткани, а в своих коллекциях разрабатывают экологические темы.

За последние десять лет модельеры успели "перебрать", "перефразировать" и интерпретировать все десятилетия XX века, начиная с 20-х годов, то есть с новой моды нашего столетия и кончая стилизацией моды начала 90-х годов в конце 90-х! От моды "гранж", созданной десятилетие назад, модельеры не могут отказаться до сих пор. Темы "рванины", "бродяги", "маргинала" до сегодняшнего дня волнуют художников. "Эффекты из дефектов" - другая тема конца XX века - времени эклектики.

"спорт-шик", где дорогие, даже роскошные, ткани используются для сугубо спортивной одежды.

Эклектика нынешнего века реанимировала заимствования из специальной профессиональной одежды - летчиков, шоферов, космонавтов, лесников, охотников и т.п. Технизация жизни сказывается на моде, и с другой стороны - в конце XX века возникает тема эко-

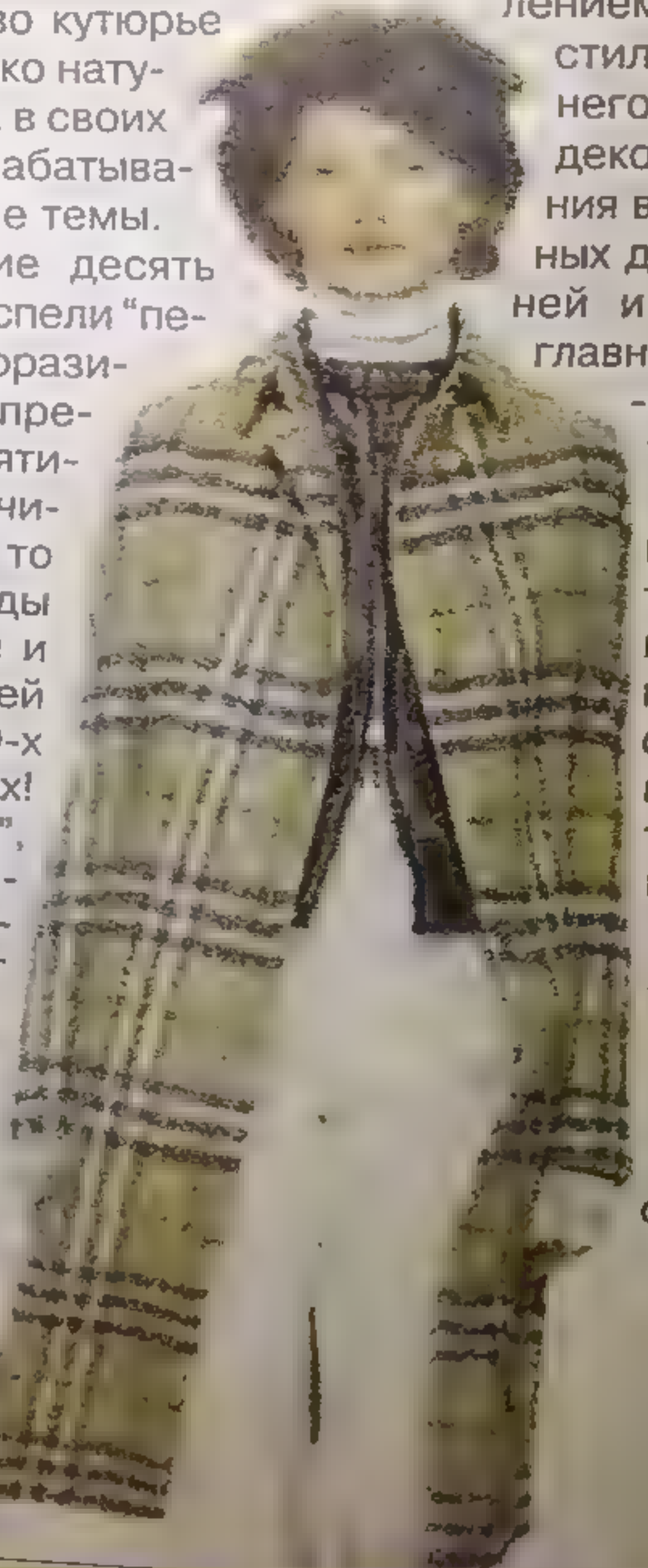
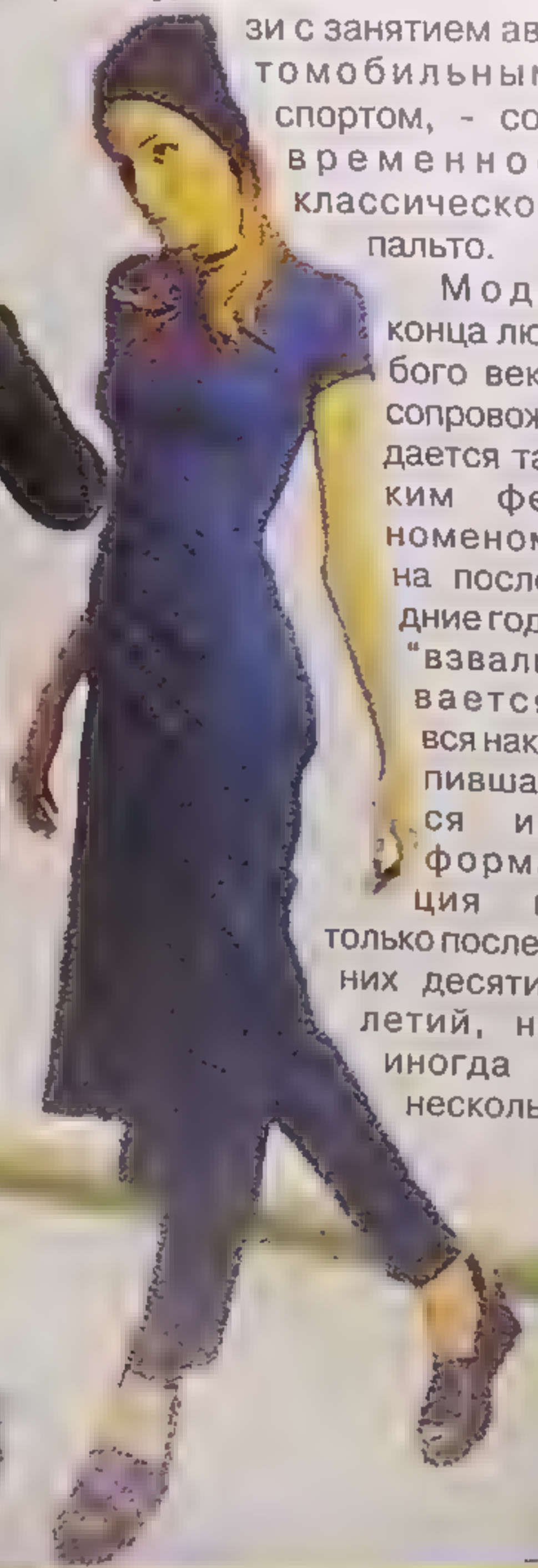
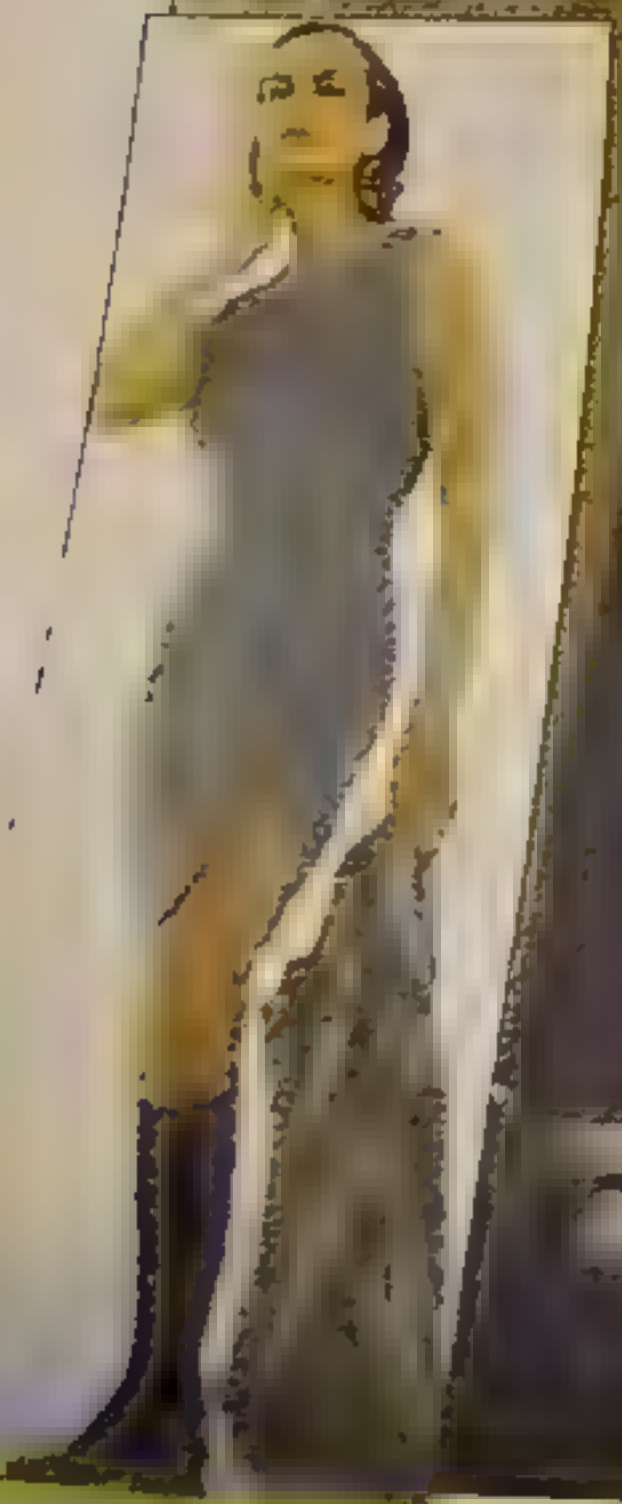


Здесь речь идет в основном о создании новых материалов: эффекты мягкости, жатости, грубой поверхности.

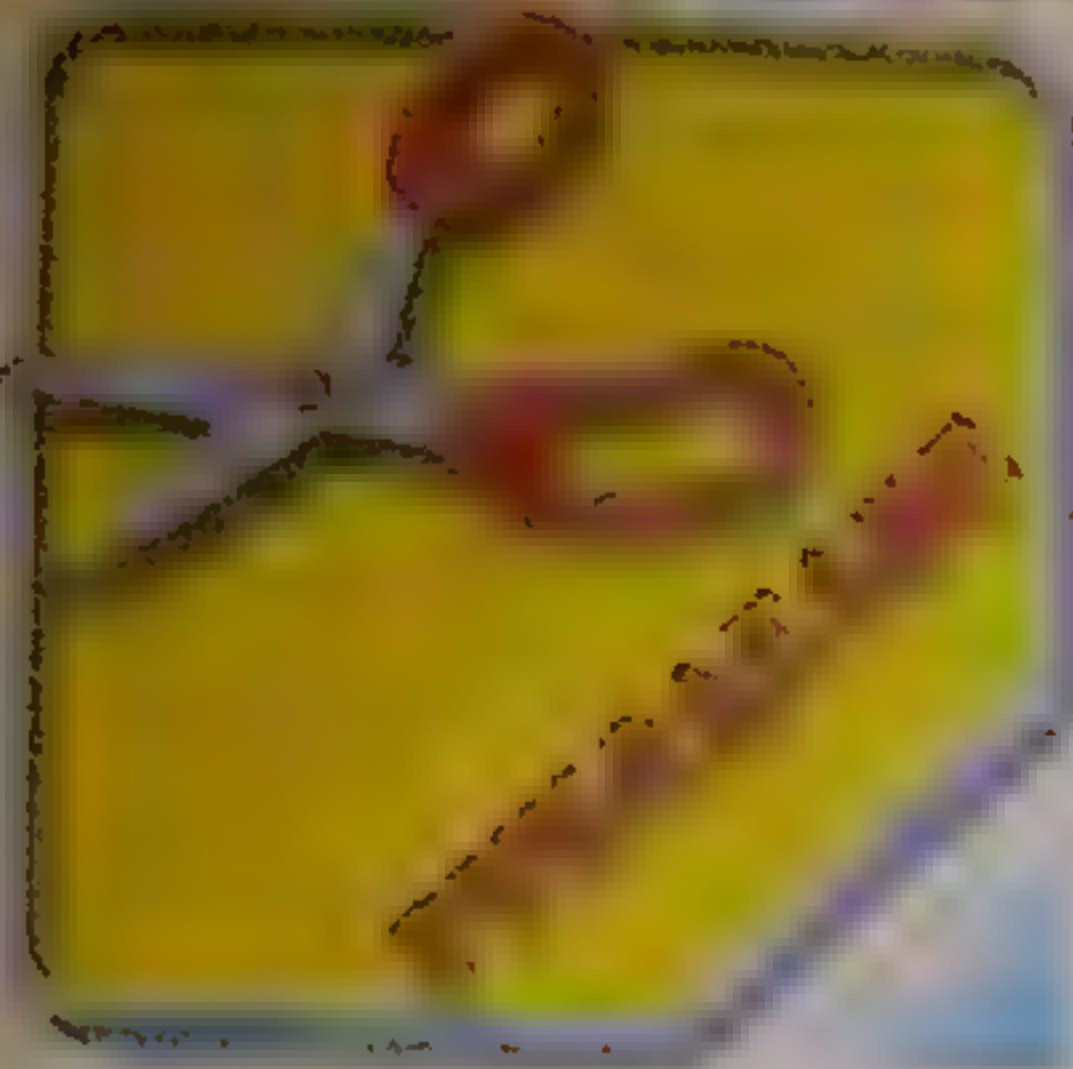
И конечно, самым ярким явлением конца XX века стал стиль "минимализм". В него пытались вносить декоративные дополнения в виде асимметричных деталей, новых тканей и колористики, но главное его достоинство - чистота конструктивных линий.

Эклектика - первый признак того, что в моде накоплено достаточно "взрывной" силы, чтобы она, взяв самое практичное, комфортное, кардинально изменила свою линию. Но произойдет это не 1 января 2000 года, а в течение последующих нескольких лет.

Татьяна  
САХАРОВА,  
искусствовед  
ОАО "Дом  
моделей  
"Кузнецкий  
мост".







## ПОДСТАВКА ДЛЯ ЕЛКИ

*Хочу рассказать, как сделать простую подставку-крестовину для новогодней елки.*

Вам потребуется две доски примерно по 60 см, обрезок трубы длиной сантиметров пятнадцать и диаметром 50-60 мм и, разумеется, крепеж. Доски должны быть шириной не менее

100 мм, а толщиной не менее 40 мм

Делаем по центру досок выборку и складываем их лапой крест-накрест. Полученная крестовина должна ровно лежать на

ясы, стоя на полу. Затем строго по центру креста сверлим сквозное отверстие и затем растачиваем его до такого состояния, чтобы обрезок трубы вошел в него с натягом

Готовим трубу: с четырех сторон сверлим попарно отверстия 10 мм, нарезаем в них резьбу и вворачиваем болты. Затем собираем готовую конструкцию. На крестовину снизу можно приклеить полоски резины, чтобы она

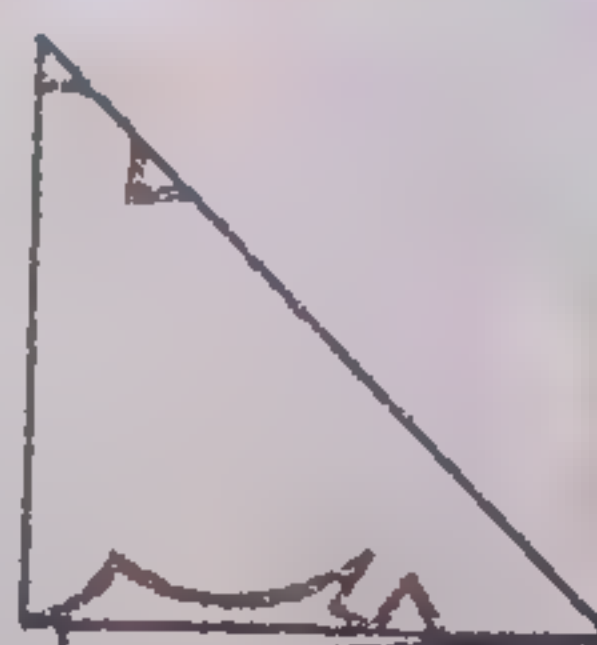
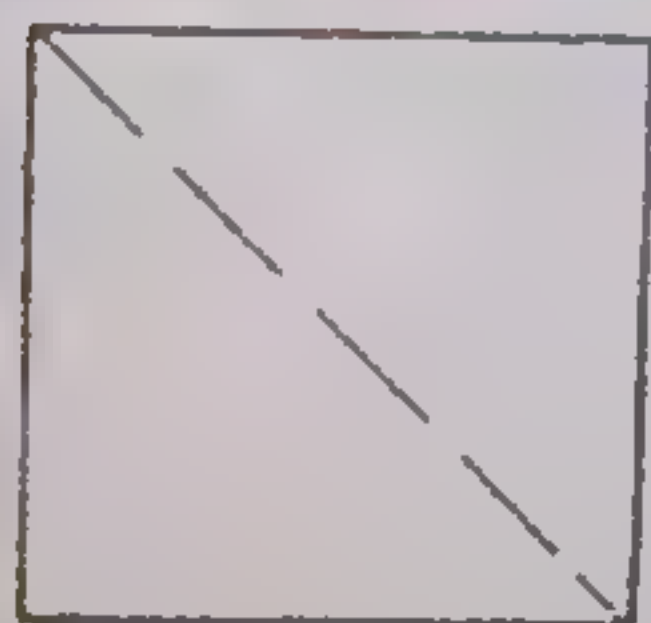
не скользила и не царапала пол.

Если диаметр ствола устанавливаемой елки больше диаметра трубы - не беда, подтесали и вставили, и болты не понадобятся. А если меньше - именно болтики ее в трубе и удержат. Также, заворачивая или отпуская болтики с разных сторон, можно установить елку строго вертикально.

Олег СЫРОЕДОВ. Тула.

## ВКУСНЫЕ ИГРУШКИ

Рис. 4



ния, вырежьте, одну половину промажьте клеем и подклейте к ней половину второй выкройки, потом от третьей и т.д. Чем больше уелочки будет выкроек, тем пышнее она будет.

**Гирлянда из колечек (рис. 3)** - украшение, которое склеивали прабабушки для своих елок, но сделать

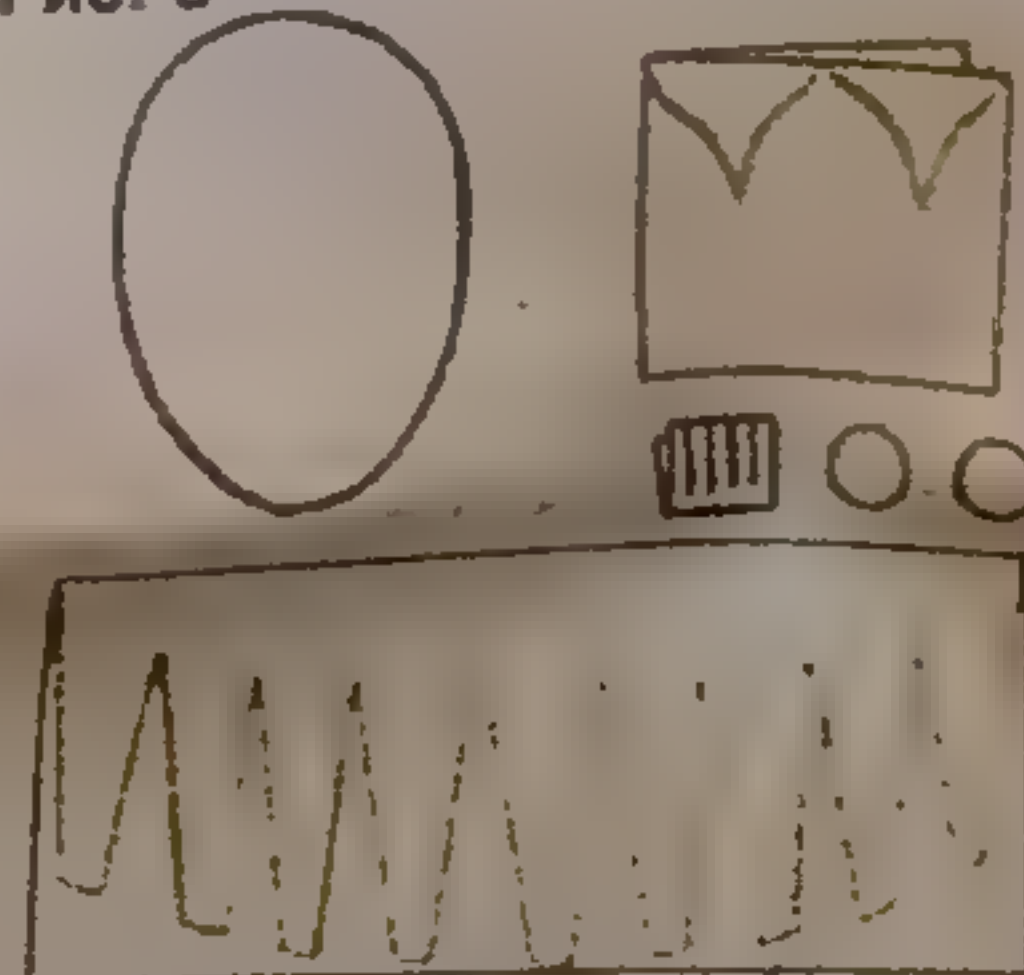
его могут даже малыши. Заготовьте полоски из цветной бумаги одинаковой длины и ширины. Склейте одно колечко, вставьте в него другое и тоже склейте и т.д.

**Рыбка (рис. 4).** Два квадрата из цветной бумаги наложите лицевыми сторонами один на другой и сложите по диагонали. Нанесите карандашом рисунок половины рыбки и вырежьте. Промажьте клеем изнанку од-

ну - к рукам приклеить сложенную из полосы бумаги гармошку.

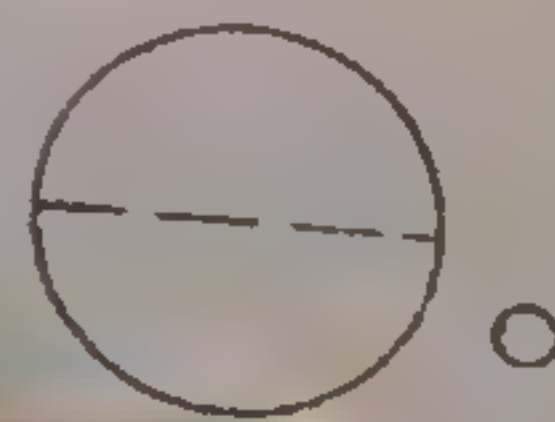
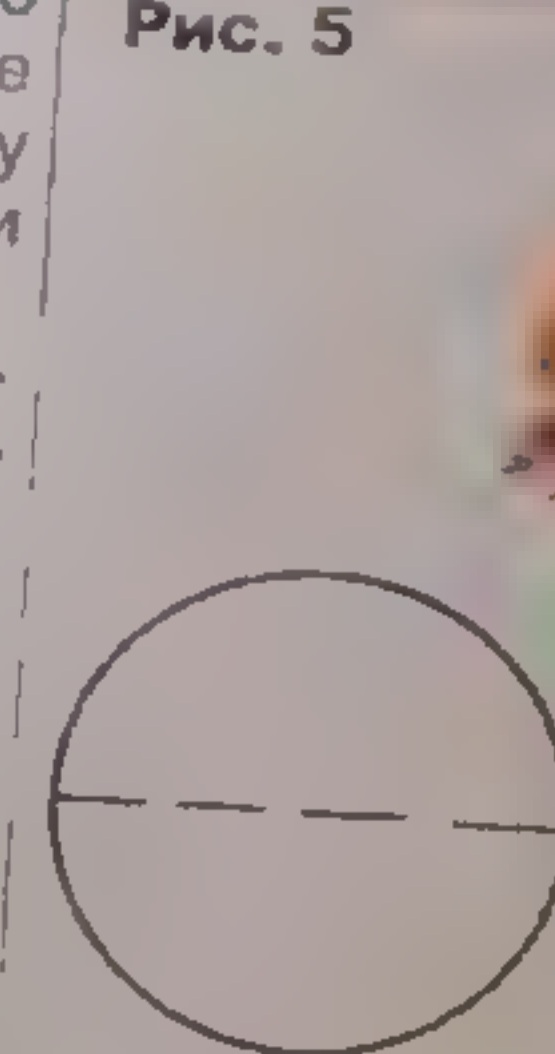
**Игрушки на конусе (рис. 8).** Из плотной бумаги склейте конус. Для этого возьмите определенную часть круга: половину, треть или четверть.

Рис. 6



сти. В первую часть добавьте столовую ложку какао (можно и без него). Для шляп - раскатайте тесто колбаской, порежьте на куски, из которых скатайте шарики величиной с грецкий орех, с одной стороны сделайте углубление для ножки, в него поместите шарик из кальки и бумагой положите на лист. Шляпки смажьте желтком, смешанным с крепким чаем, кофе

Рис. 5



Чтобы грибки красиво оформить - взбейте один белок в крепкую пену, добавьте частями полстакана сахарной пудры (если нет сахарной пудры - потрите на терке кусочки сахара) и смешайте. Смажьте одной половинкой корешка промажьте белком, накройте другой, чтобы они совпали. Отверстие в шляпке наполните белком и наденьте на острый конец корешка. Широкий ко-

Рис. 1

Новый год - самый желанный праздник для взрослых и детей. Он немыслим без украшенной игрушками новогодней елки. Конечно же к елке надо готовиться заранее.

Никто не будет спорить, что самое красивое, самое традиционное украшение праздника - зеленая красавица! Но не всем она доступна. Как же в этом случае все-таки устроить ново-



Новый год - самый желанный праздник для взрослых и детей. Он немыслим без украшенной игрушками новогодней елки. Конечно же к елке надо подготовиться заранее.

Никто не будет спорить, что самое красивое, самое традиционное украшение праздника - зеленая красавица! Но не всем она доступна. Как же в этом случае все-таки устроить новогодний праздник в доме? Зеле-

для своих елок, но сделать его могут даже малыши. Заготовьте полоски из цветной бумаги одинаковой длины и ширины. Склейте одно колечко, вставьте в него другое и тоже склейте и т.д.

**Рыбка (рис. 4).** Два квадрата из цветной бумаги наложите лицевыми сторонами один на другой и сложите по диагонали. Нанесите карандашом рисунок половинки рыбки и вырежьте. Промажьте клеем изнанку од-

ной выкройки рыбки, положите на нее петельку из ниток и закройте второй выкройкой. Обязательно высушите под грузом. Рыбки могут быть одноцветные, двухцветные, одна сторона ярко-желтая, другая - красная и др.

**Петух (рис. 5)**

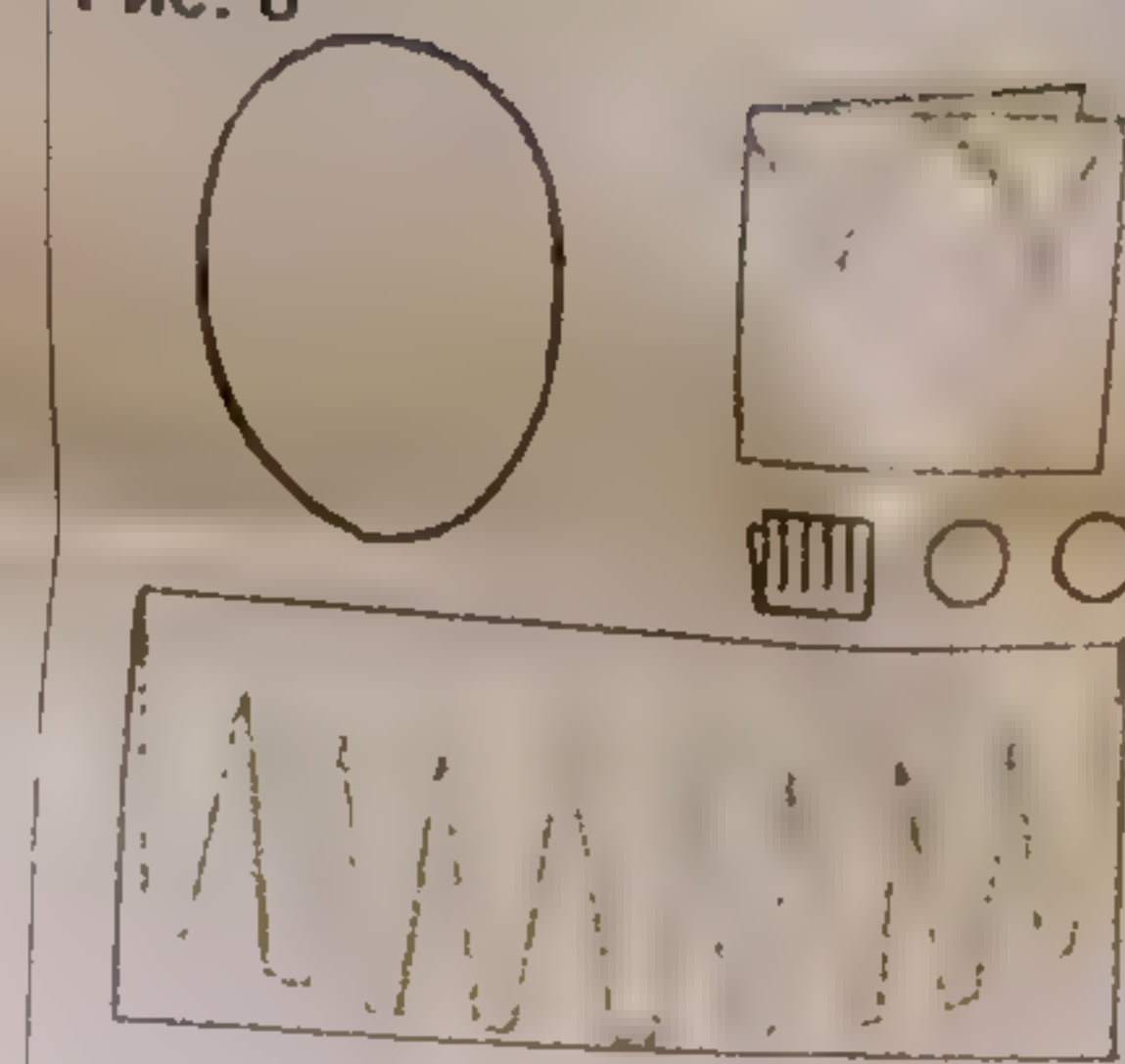
Голову и туловище петуха (круг) вырежьте из рисовальной или настольной бумаги. Гребешок, клюв, хвост и лапки - из

бумаги красного цвета. Туловище склеивайте только в одной точке под головой.

По этому же способу можно склеить цыпленка из желтой бумаги.

**Белоснежка (рис. 6).** На овал из плотной рисовальной бумаги наклейте волосы. Их концы обработайте режущей частью ножниц, чтобы они завивались. Корону обработайте таким же способом, как волосы. Глаза, нос, рот, веки подрисуйте.

**Подвески из двух одинаковых форм, вырезанные по шаблону (рис. 7).** Шаблон делают взрослые, если детям трудно справиться с рисунком. Дети потом его обводят и вырезают две одинаковые детали. При склеивании вкладывают петельку из ниток, оформляют аппликацией или рисунком. Для куклы можно сделать гофрированный воротник, банты из папиросной бумаги, кло-



Чтобы грибки красиво оформить - взбейте один белок в крепкую пену, добавьте частями полстакана сахарной пудры (если нет сахарной пудры - потрите на терке кусочки сахара) и сок четверти лимона, но можно и без него. Срез одной половинки корешка промажьте белком, накройте другой, чтобы они совпали. Отверстие в шляпке наполните белком и наденьте на острый конец корешка. Широкий ко-

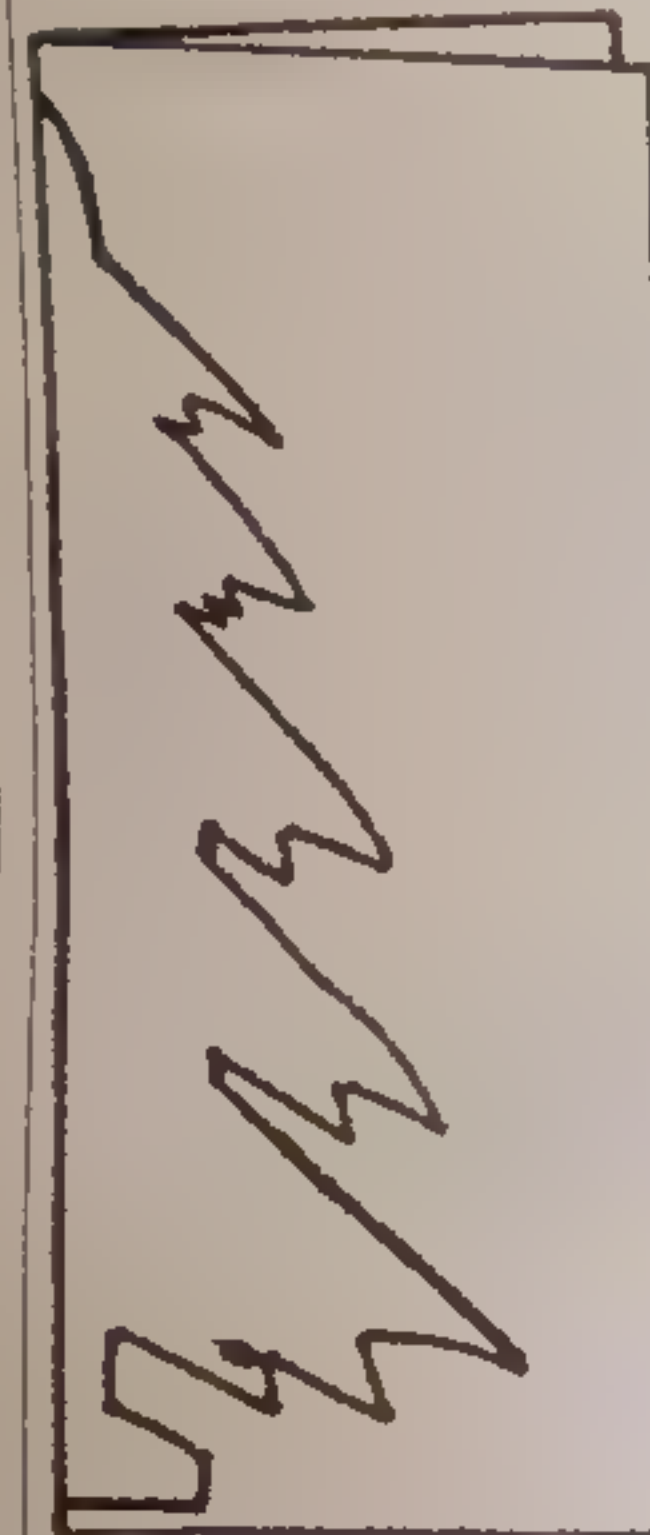


Рис. 2

ную красавицу можно заменить комнатным цветком, например алоэ (столетник), и украсить игрушками собственного изготовления или печеньем домашней выпечки (рис. 1).

А еще елочку можно склеить из зеленой бумаги и украсить маленькими конфетками.

**Елочка (рис. 2) из трех и более деталей.** Бумагу сложите книжкой, от линии сгиба нарисуйте половину изображе-

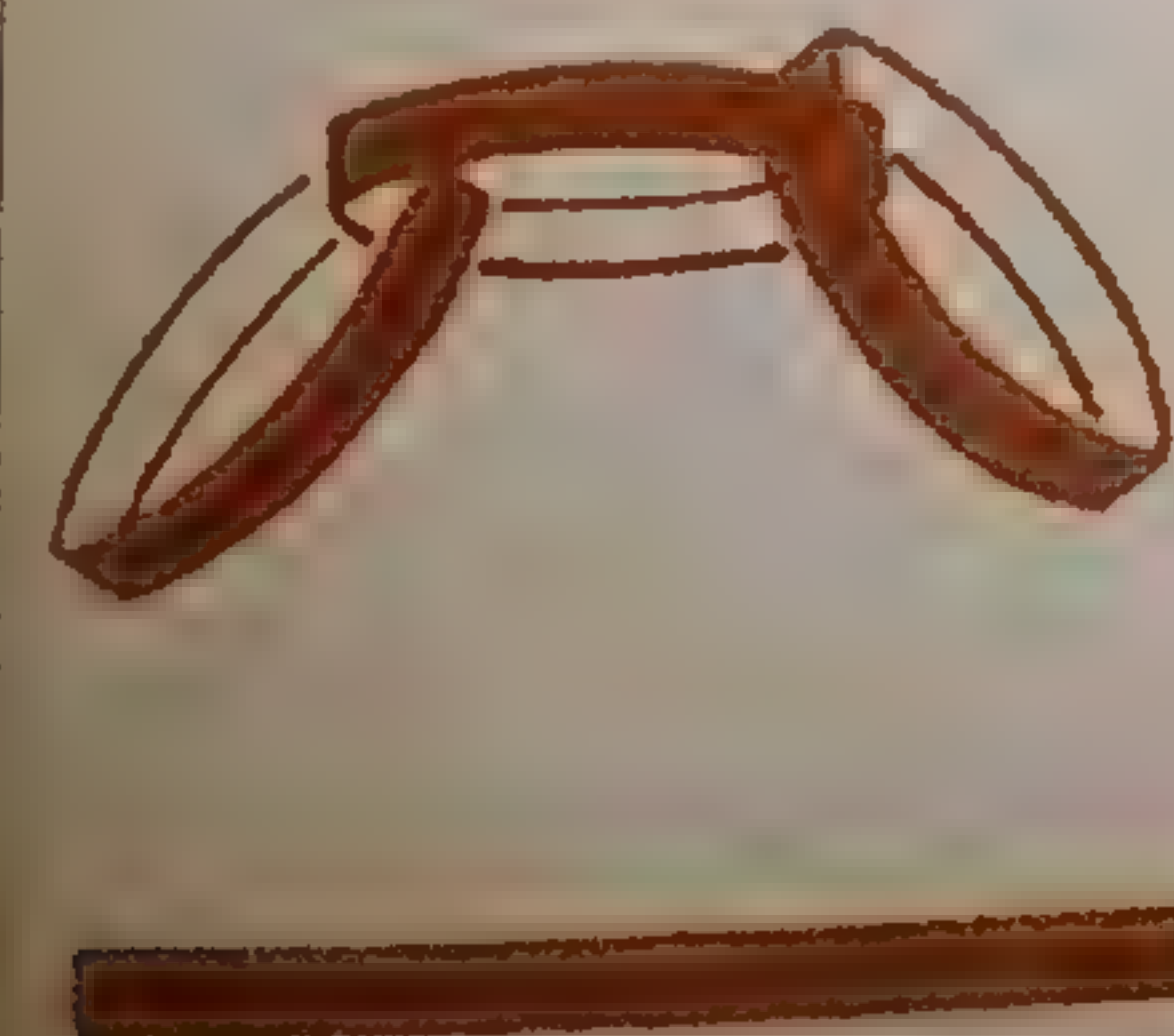


Рис. 3



Рис. 7

Вершину получившегося конуса слегка придавите с двух сторон и наклейте на одну и другую стороны выкройки головы, шапки. Аппликация дает возможность орнаментировать не только плоскостные, но и объемные поверхности. Таким образом можно оформить любых сказочных персонажей, различных зверюшек, кукол в национальных костюмах, Деда Мороза со Снегурочкой и др.

**Грибки из муки** для украшения елки. Оригинально выглядит елка с одинаковым оформлением, например, только грибки или только бантики, или одинаковые шарики, конфетки, яблочки. Для приготовления "грибков" потребуется 200 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 яйца, три четверти стакана сахарного песка, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки соды (гашеной), ванилин, полстакана сахарной пудры.

Желтки разотрите с песком, добавьте размягченное масло, сметану, соль, соду, муку (порциями, все время хорошо вымешивая). Тесто разделите на три равные ча-

или какао. Из горячих шариков сразу выньте кальку, это отверстие для корешка.

Корешки делаются так. Раскатайте тесто в колбаску, разрежьте длиной в 5-6 см и каждую колбаску разрежьте вдоль, разрезом положите на лист. Выпекайте 7-10 минут: корешки должны быть белыми

нец корешка промажьте белком и посыпьте маком или сухарями из черного хлеба. Дайте хорошо просохнуть. Красивое и вкусное оформление зеленой красавицы готово!

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.



Рис. 8





### ГУСЬ, ТУШЕННЫЙ С КАПУСТОЙ

На среднего молодого гуся вам потребуется 200 г шпика, луковица, соль, черный перец, 2 кг квашеной капусты.

Гуся промойте, просушите и разрежьте на куски. Дно кастрюли уложите ломтиками шпика, на них - куски гусятины. Посыпьте солью, перцем, порезанным луком. Укройте сверху капустой, полейте мясным бульоном и тушите под крышкой 1,5-2 часа.

Блюдо готово, когда мясо станет мягким. Выложите гусятину на блюдо, разложив по краям капусту.

### ПЛОВ С КАПУСТОЙ

Вам потребуется 2-3 кг свежей капусты. Нашинкуйте ее и обжарьте на сковороде вместе с мелко порезанным репчатым луком. Добавьте 2 столовые ложки томат-пасты и жарьте еще минут 5. Готовую капусту разделите пополам. Половину переложите в алюминиевую кастрюлю, разровняйте и сверху слоями кладите мелко нарезанный репчатый лук, предварительно замоченный рис и любой мясной фарш. Накройте второй половиной капусты, посолите, поперчите и залейте бульоном. Дождитесь, пока плов начнет кипеть, и проделайте ложкой небольшие канавки в капусте. Добавьте 2 столовые ложки сливков. Варите дальше на медленном огне до готовности риса. На тарелки рас-

кладывайте, стараясь не нарушать слоев, - тогда блюдо будет выглядеть особенно аппетитно.

### КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО РЕЦЕПТУ МОЕЙ БАБУШКИ

На 2 кг нашинкованной капусты идет 5 чайных ложек соли и чайная ложка сахара. Капусту с добавлением натертой на терке моркови перемешайте с солью, уложите в банку и оставьте в теплом месте. Периодически протыкайте капусту деревянной палочкой. Вместо моркови можно использовать яблоки, свеклу, клюкву, бруснику - кто что любит.

Любовь ХАРЧЕНКО.  
пос. Дальний  
Алтайского края.

## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## КАКОЙ ЖЕ СТОЛ БЕЗ ПИРОЖКОВ?

### СЛИВОЧНОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Вам потребуется 2 стакана муки, 150 г маргарина, 100 г сметаны, яйцо, соль, чайная ложка лимонного сока, сода на кончике ножа.

Масло соедините с мукой и мелко-мелко порубите ножом. Добавьте яйцо, сметану, соль, соду и лимонный сок. Замесите тесто и на час оставьте его в холодильнике. Затем раскатайте и лепите пирожки. Жарьте их в растительном масле.

Для начинки можно использовать отварное, пропущенное через мясорубку мясо, творог, смешанный с солью, тушеные овощи, отварную рыбу, отварные рис или гречку с крутыми яйцами, жареные грибы.

### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

40 г дрожжей, чайную ложку сахара и немного теплого молока смешайте и поставьте в мисочку с горячей водой.

На терке натрите пачку маргарина, добавьте полторы столовые ложки сахара, стакан горячего молока и 3 столовые ложки сметаны. В эту теплую смесь влейте подготовленные дрожжи, перемешайте и засыпьте 4 стакана муки. Тесто поставьте в холодильник на 1-2 часа. Затем раскатайте, налейте пирожков с любой начинкой. Пеките в духовке, смазав верхушки яйцом.

его не небольшие кусочки и поставьте в холодильник на 2-3 часа, а можно и на ночь.

Затем раскатайте тесто и на каждую лепешку положите по чайной ложке джема или густого варенья. Пирожки слепите, верх смажьте яйцом и пеките в духовке.

### БАБУШКИНЫ ПИРОЖКИ

Возьмите пол-литра кислого молока или кефира, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, пол чайной ложки соды, столовую ложку сахара, соль по вкусу и муки столько, чтобы получилось не липнущее к рукам тесто. Обваляйте его немного в муке. Слепите пирожки и жарьте в сковороде на растительном масле.

Начинкой может быть тушеная капуста, фарш из отварного мяса или ливера, рис с луком и яйцами, сладкий творог.

Готовое тесто хранится в холодильнике в целлофановом пакете 3 дня.

### ПИРОЖКИ "АНАСТАСИЯ"

Сначала приготовьте опару. На мелкой терке натрите большую картофелину, добавьте тарелку муки и залейте все стаканом кипящего молока. К остывшей массе добавьте 100 г дрожжей, немного сахара и поставьте бродить на 5 часов.

Затем в пол-литра теплого молока разбейте 12 яиц, взбитых со стаканом сахара, ра-

## САМАЯ ВКУСНАЯ КУРИЦА

### КУРИЦА ПО-ИСПАНСКИ

Куриное мясо отделите от костей, из которых сварите немного бульона.

Мясо порежьте, добавьте обжаренный репчатый лук и тушите на медленном огне в небольшом количестве бульона.

Отварите стакан риса. Стручок сладкого болгарского перца испеките и нарежьте. Смешайте с зеленым горошком, разогретым в небольшом количестве сливочного масла.





много бульона.  
Мясо порежьте, добавьте обжаренный репчатый лук и тушите на медленном огне в небольшом количестве бульона.

Отварите стакан риса. Стручок сладкого болгарского перца испеките и нарежьте. Смешайте с зеленым горошком, разогретым в небольшом количестве сливочного масла.

При подаче на стол на каждую тарелку выкладывайте рис горкой, сверху - порцию курицы. По краям тарелки разложите перец с горошком. Полейте бульоном.

#### КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

Тушку курицы посолите, поперчите внутри и снаружи и обжарьте до румяной корочки. Куриные потрошка отварите, мелко порежьте и обжарьте с репчатым луком. Добавьте две трети стакана сырого риса. Немного чернослива и изюма без косточек промойте и порежьте помельче. Смешайте с рисом и потрошками, посолите, поперчите по вкусу. Добавьте стакан воды и варите до полуготовности риса. Затем нафаршируйте этой смесью курицу. Зашейте ее и тушите в небольшом количестве бульона или воды, прибавив мор-

ковь, сельдерей, лук и 70 г белого вина.

На гарнир приготовьте жареный картофель.

#### КУРИЦА В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

Курицу сварите до полуготовности. Затем положите ее на противень и подлейте жир, снятый с бульона. Зажарьте курицу в духовке.

200 г ядер грецких орехов

истолките вместе с 5 дольками чеснока, солью и перцем. Ореховую массу разведите в полутора стаканах бульона и варите 5 минут после закипания.

Готовую курицу разрежьте на порционные кусочки, переложите в сковородку или сотейник, залейте ореховым соусом и готовьте еще несколько минут.

Светлана АНТОНОВА.  
г. Глазов, Удмуртия.

На терке натрите пачку маргарина, добавьте полторы столовые ложки сахара, стакан горячего молока и 3 столовые ложки сметаны. В эту теплую смесь влейте подготовленные дрожжи, перемешайте и засыпьте 4 стакана муки. Тесто поставьте в холодильник на 1-2 часа. Затем раскатайте, налейте пирожков с любой начинкой. Пеките в духовке, смазав верхушки яйцом.

#### ПИРОЖКИ СЕМЕЙНЫЕ

В кастрюле вскипятите стакан воды и 100 г маргарина. Немного посолите и всыпьте полтора стакана муки. Тщательно разотрите, чтобы не было комков. Остудите и по одному вбейте 2-3 яйца. Понемногу добавляя муку, замесите некрутое тесто.

Для начинки порежьте репчатый лук и пожарьте в растительном масле. Твердые незрелые помидоры порежьте дольками, удалив сок и семена.

Тесто раскатайте на небольшие лепешки. На середину каждой кладите столовую ложку помидоров, сверху - столовую ложку жареного лука. Пеките на сковороде, на медленном огне, чтобы пирожки до половины были в жиру.

#### ПИРОЖКИ "СЛАСТЕНА"

Возьмите 2 пачки творога, пачку маргарина, 2,5-3 стакана муки, яйцо, пол чайной ложки соды. Замесите тесто, разделите

#### ПИРОЖКИ "АНАСТАСИЯ"

Сначала приготовьте опару.

На мелкой терке натрите большую картофелину, добавьте тарелку муки и залейте все стаканом кипящего молока. К остывшей массе добавьте 100 г дрожжей, немного сахара и поставьте бродить на 5 часов.

Затем в пол-литра теплого молока разбейте 12 яиц, взбитых со стаканом сахара, добавьте полкилограмма сметаны и 100 г сливочного масла, соль. Влейте опару и засыпьте муку, чтобы замесить мягкое тесто.

Для начинки пропустите через мясорубку грецкие орехи. Смешайте их с изюмом и консервированными вишнями без косточек. Добавьте сахар по вкусу.

От теста отщипывайте небольшие кусочки, раскатывайте их в лепешки и на середину кладите начинку. Защипывайте края, смазывайте яйцом и пеките в духовке.

Вероника  
НОВОСЕЛЬЦЕВА.  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

## ХВОРОСТУ ВОЗ

#### ХВОРОСТ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ

Возьмите 2 стакана кукурузной муки, 3,5 стакана воды, 4 столовые ложки маргарина, соль.

Воду закипятите и положите в нее маргарин и соль. Тонкой струйкой всыпьте просеянную муку, непрерывно помешивая.

Получившуюся однородную массу раскатайте пластом в палец толщиной на смазанном маслом противне. Посыпьте тмином и порежьте на ромбики. Выпекайте в духовке.

#### ХВОРОСТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Возьмите 6-7 картофелин, 3 стакана муки, 2 яйца, соль, растительное масло для жарки.

Очищенный и сваренный картофель пропустите через мясорубку. Смешайте с мукой, желтками и отдельно взбитыми белками. Получившуюся массу тонко раскатайте, нарежьте ромбиками и сделайте надрез в середине каждого. Жарьте в большом количестве растительного масла. На стол подавайте с молоком и со сметаной.

#### ЯБЛОКИ В ХВОРОСТЕ

Вам потребуется 3 стакана муки, 2 столовые ложки спирта, треть стакана сахарной пудры, щепотка соли, 400-600 г свиного или кулинарного жира, 10 небольших яблок, 1-2 картошки, 3 яйца.

2 желтка и яйцо взбейте со спиртом. Добавьте соль и муку. Замесите тесто, как на лапшу, и поставьте его на холод.

Охлажденное тесто раскатайте в тонкий пласт и стаканом выдавите кружки. Сделайте в каждом неглубокие надрезы в нескольких местах. Смажьте взбитым белком и на каждый

положите дольку яблока. Тесто залепите и жарьте в кипящем жире. Чтобы жир не горел, положите в сковородку ломтик неочищенного картофеля.

Готовый хворост выньте из сковородки и дайте стечь жиру. Перед подачей на стол посыпьте сахарной пудрой.

#### ТОРТ "ХВОРОСТ"

Вам потребуется 6 яиц, 3 столовые ложки спирта, полстакана сахарной пудры, пакетик ванильного сахара, 400 г сливочного масла, килограмм конфет "Коровка", 2 чайные ложки лимонной кислоты, 2 стакана орехов или изюма, 600 г жира, мука, соль.

4 яичных желтка и 2 яйца, спирт, ванильный сахар и щепотку соли смешайте. Всыпьте просеянную муку и замесите

крутое тесто, как для лапши. На 2 часа положите его в холодильник. Затем тонко раскатайте его и порежьте полосками. Жарьте их в кипящем жире до золотистого цвета. Вынимайте хворост шумовкой и дайте жиру стечь.

Конфеты и сливочное масло растопите на слабом огне до образования однородной массы. Разотрите массу вместе с лимонной кислотой.

В приготовленную форму для торта выложите часть конфетно-сливочной массы, затем слой хвороста, измельченные орехи или изюм. Чередуя хворост и крем слоями. Сверху слой хвороста посыпьте сахарной пудрой.

Лидия ЩЕРБАК.  
г. Златоуст  
Челябинской области.



# ФЕЙЕРВЕРК НА ПИТКО

Конечно, Новый год положено встречать с шампанским. Но ведь иногда хочется какой-нибудь экзотики. Именно поэтому все большей популярностью пользуются коктейли. Сделать их в домашних условиях совсем несложно. К тому же красиво оформленные бокалы для коктейлей несомненно украсят праздничный стол.

## ФРУКТЫ

### В ШАМПАНСКОМ

Смешайте сахарный сироп - 20 г, фрукты, лучше разные, - 10 г, шампанское - 100 г, лед.

## АПЕЛЬСИНЫ

### В КРАСНОМ ВИНЕ

Смешайте сухое красное вино - 60 г, апельсиновый сок - 40 г, сахарный сироп - 20 г, 2-3 апельсиновые дольки, лед.

## КАКАО-КОБЛЕР

Смешайте шоколадный крем или ликер - 40 г, лимонный сок - 20 г, сахарный сироп - 10 г, шампанское - 80 г, лед. Можно добавить взбитые сливки - 20 г.

## КОФЕ-КОБЛЕР

Смешайте коньяк - 20 г, кофейный ликер - 20 г, кофе - 60 г, мороженое - 50 г. Все жидкие компоненты влейте в бокал, затем положите мороженое.

## БОЛГАРСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешайте в миксере 20 мл белого вермута, 40 мл коньяка, белок одного яйца, сок четверти лимона, чайную ложку сахарной пудры. Процедите в бокал. Подавайте с плодами или ягодами.

## ДАМСКИЙ

Смешайте в миксере 40 мл вишневого ликера или шерри-бренди, 20 мл кофейного ликера, яичный желток, чайную ложку сливок.

## МУЖСКОЙ

Смешайте 60 мл водки и 20 мл белого вермута.

## С КОНЬЯКОМ

Смешайте 40 мл коньяка, 20 мл белого вермута, чайную ложку вишневого ликера.

## АПЕРИТИВ С ВОДКОЙ

Смешайте 30 мл водки, 50 мл томатного сока, щепотку соли и перца, добавьте сок лимона.

## МЕДОВЫЙ

Смешайте столовую ложку меда, 20 мл десертного вина и столовую ложку лимонного сока.

## ШОКОЛАДНЫЙ

Смешайте в миксере кусочки льда, 10-15 мл сгущенного молока, 20 мл коньяка, 20 мл шоколадного ликера, процедите в рюмку.

## МОККО-КОКТЕЙЛЬ

Смешайте в миксере 1-2 чайные ложки сахарного сиропа, 20 мл кофейного ликера, 40 мл коньяка, чайную ложку лимонно-

го сока, процедите в рюмку.

## КАКАО-КОКТЕЙЛЬ

Смешайте в миксере яйцо, 2 чайные ложки сахара, 1-2 ложки какао-порошка, 20 мл коньяка и полчашки молока

## КОНЬЯК С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Возьмите коньяк - 40 мл, лимонный сок - 20 мл, сахарный сироп - 10 мл, один кружок лимона, лед. Смешайте в стакане со льдом все жидкие компоненты, охлажденную смесь слейте через ситечко в конусный фужер и добавьте лимон.

## ВОДКА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Вам понадобится водка - 40 мл, лимонный сок - 20 мл, соль, 2-3 кубика льда. Смешайте компоненты в бокале со льдом и посыпьте солью.

## ВОДКА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Вам понадобится водка - 30 мл, сахарный сироп - 5 мл, апельсиновый сок - 2 мл, лед. Смешайте водку, сахарный сироп и апельсиновый сок в стакане со льдом, охлажденную смесь вылейте в высокий конусный бокал через ситечко.

## “МОРСКАЯ ПЕНА”

Возьмите водку 60 мл, са-



образного состояния. Приготовленную смесь вылейте в высокий широкий фужер.

## “СОЛНЦЕ”

В винную рюмку налейте на одну треть ликера. Разбейте сырое яйцо, удалите белок и неповрежденный желток опустите в рюмку. Сверху рюмку заполните коньяком или ромом. Получится очень эффектно - между двумя разноцветными слоями плавают золотистый шар. Пить такой коктейль нужно одним глотком.

Существует несколько способов оформления коктейлей. Вот самые распространенные из них.

## САХАРНЫЙ ОБОДОК “ИНЕЙ”

из нее лишний сок. Затем бокал опустите в тарелку с сахарным песком. Таким образом украшаются десертные коктейли и коктейли с фруктами.

## “КРУЖОК”

Это весьма известный способ оформления. Кружок лимона или апельсина надрежьте радиально и наденьте на край бокала. Или еще один вариант: половину дольки лимона надрежьте между корочкой и мякотью и наденьте на бокал.

## “СПИРАЛЬ”

Срежьте цедру с половины лимона или апельсина в виде ленты. Олив коньяка

## КРОЛИК ИЛИ КУРИЦА ПОД СНЕГОМ

Курицу или кролика пожарьте до готовности. Охладите и разделите на порции. Выложите на большое огнеупорное блюдо. По краям разложите нарезанные огурцы, помидоры, отваренные и нашинкованные свеклу, морковь, картофель. Посыпьте рубленой зеленью и украсьте майонезом.



белок одного яйца, сок четверти лимона, чайную ложку сахарной пудры. Процедите в бокал. Подавайте с плодами или ягодами.

### КРОЛИК ИЛИ КУРИЦА ПОД СНЕГОМ

Курицу или кролика пожарьте до готовности. Охладите и разделайте на порции. Выложите на большое огнеупорное блюдо. По краям выложите нарезанные огурцы, помидоры, отваренные и нашинкованные свеклу, морковь, картофель. Посыпьте рубленой зеленью и полейте майонезом.

Взбейте белки 4-5 яиц, облейте белковой массой мясо и овощи и на несколько минут поставьте в духовку. Перед подачей на стол украсьте блюдо ломтиками банана и киви. Можно обойтись клюквой и брусникой.

Геннадий АНЕГОВ.  
г. Новая Ляля Свердловской области.

### ТОРТ "ЗЕБРА"

Для теста вам потребуется 2 стакана муки, 5 яиц, 2 стакана сахарного песка, 150 г сливочного масла или маргарина, 250 г сметаны, по половине чайной ложки соды и соли, 2 столовые ложки какао.

Яйца взбейте с сахарным песком. Влейте растопленное и охлажденное сливочное масло или маргарин. Добавьте

## МАХРОВАЯ

муку, соду, соль и сметану. Все перемешайте, для этого можно воспользоваться миксером. Разделите тесто на 2 части. В одну добавьте 2 столовые ложки какао, в другую - 2 столовые ложки муки, чтобы консистенция теста была одинаковой в обеих частях. Форму для выпекания смажьте маслом и посыпьте манной крупой. В центр формы выкладывайте по 2-3 столовые ложки, чередуя коричневое и светлое тесто. Выпекайте в горячей духовке в течение 40 минут.

Тем временем займитесь приготовлением крема. Три четверти стакана сахарного песка смешайте с 2 столовыми ложками какао и 3 столовыми ложками молока. Добавьте 50 г сливочного масла. Крем 10-15 минут проварите на медленном огне.

Оставшие коржи смажьте кремом. Украсьте сахарной пудрой.

### МОККО-КОКТЕЙЛЬ

Смешайте в миксере 1-2 чайные ложки сахарного сиропа, 20 мл кофейного ликера, 40 мл коньяка, чайную ложку лимонно-

### ВОДКА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Вам понадобится водка - 30 мл, сахарный сироп - 5 мл, апельсиновый сок - 2 мл, лед. Смешайте водку, сахарный сироп и апельсиновый сок в стакане со льдом, охлажденную смесь вылейте в высокий конусный бокал через ситечко.

### "МОРСКАЯ ПЕНА"

Возьмите водку 60 мл, сахарный сироп - 10 мл, лимонный сок - 20 мл, белок одного яйца, 3-4 кубика льда. Положите в миксер лед, вылейте на него все компоненты и взбейте до пено-

ножом. Продолжая рубить, добавьте 2 взбитых яйца и быстро замесите тесто. На час поставьте его в холодильник. Затем пропустите тесто через мясорубку без ножа, укладывая его на смазанный жиром противень. Пеки-те в духовке, время от времени помешивая тесто вилкой, пока не получится коричневая крош-ка

Приготовьте крем, взбив

## ЗЕБРА

400 г масла и банку вареного сгущенного молока. Добавьте ванилин.

Когда крошка остынет, переложите ее в емкость с кремом.

Теперь приготовьте начинку для торта. Потушите килограмм яблок, лучше антоновки.

На круглое блюдо выложите часть крошки с кремом. Придайте массе круглую форму торта. Сверху разложите тушеные яблоки и посыпьте тертой цедрой лимона. Накройте второй половиной кремовой массы.

Для украшения торта приготовьте желе из стакана любого сока, 1-2 столовых ложек сахара и 2 чайных ложек желатина.

В торте сделайте по кругу чайной ложкой небольшие углубления и заполните их начиняющим застывать желе.

Ольга ГОНЧАРОВА.  
Липецк.

КРУЖОК" вержденный желток опустите врюмку. Сверху рюмку заполните коньяком или ромом. Получится очень эффектно - между двумя разноцветными слоями плавают золотистый шар. Пить такой коктейль нужно одним глотком.

Существует несколько способов оформления коктейлей. Вот самые распространенные из них.

### САХАРНЫЙ ОБОДОК "ИНЕЙ"

Края бокала (примерно на ширину 1 см) смочите с внешней и внутренней сторон соком лимонной или апельсиновой дольки, предварительно выжав

Это весьма известный способ оформления. Кружок лимона или апельсина надрежьте радиально и наденьте на край бокала. Или еще один вариант: половину дольки лимона надрежьте между корочкой и мякотью и наденьте на бокал.

### "СПИРАЛЬ"

Срежьте цедру с половины лимона или апельсина в виде ленты. Один конец ленты наденьте на верхний край бокала, а другой опустите на дно. В шарообразном бокале она выглядит как спираль.

Подготовила  
Валентина ЖДАНОВА.

## ОГНЕННЫЙ ПИР

### ГЛИНТВЕЙН

Вскипятите полтора стакана воды. Добавьте полторы бутылки сухого красного вина, 20 штук гвоздики, четверть чайной ложки кардамона, столовую ложку корицы, мускатный орех на кончике ножа и полбутылки рома. Все прокипятите, разлейте по бокалам, положив в каждый ломтик лимона. Поверх каждого бокала положите чайную ложку, налейте в нее немного рома и подожгите.

### ТОРТ "СЮРПРИЗ"

На большое металлическое блюдо положите кусочки бисквита толщиной 1-1,5 см. Сверху - слой сливочного мороженого или пломбира. Затем положите консервированные фрукты. Их тоже накройте мороженым. Завершающим будет слой бисквита. Торт украсьте взбитыми в пену белками с сахарной пудрой и поставьте в сильно разогретую духовку. Пеките 2 минуты до образования темно-золотистого цвета.

Перед подачей на стол разложите вокруг торта кусочки сахара, смоченные в коньяке, и подожгите их. Вносите торт при погашенном свете.

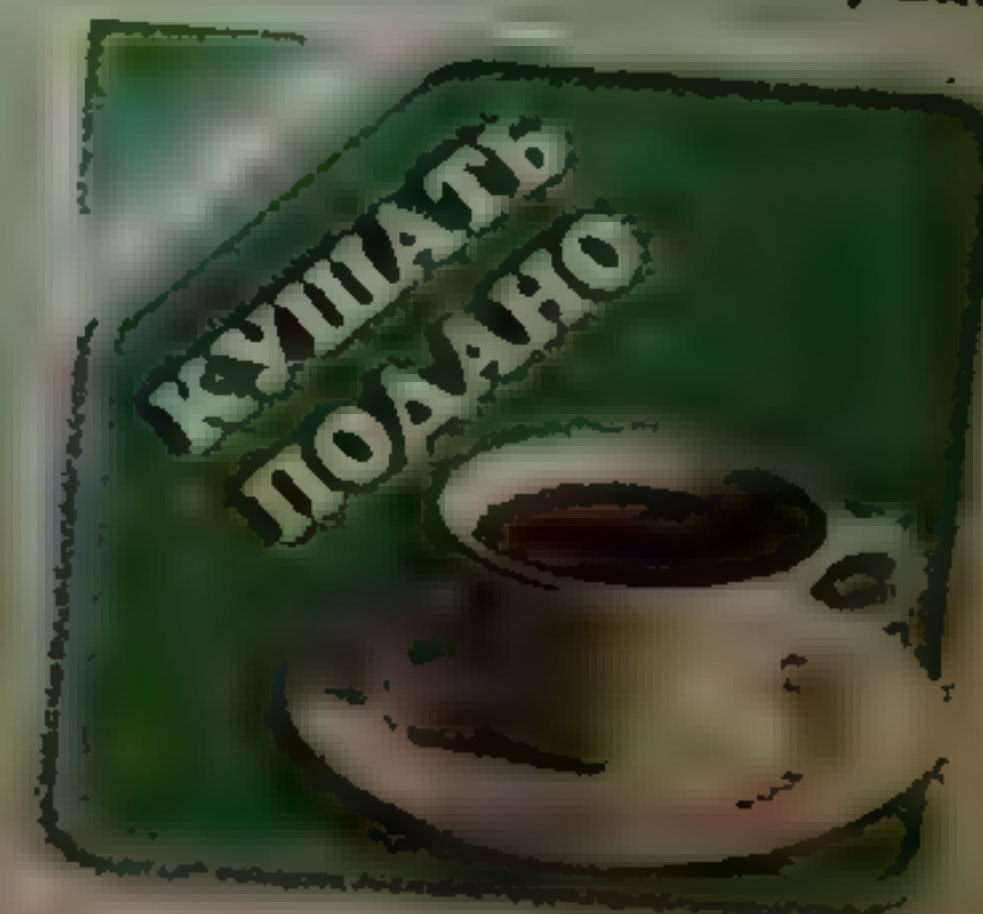
### ПУДИНГ ГОРЯЩИЙ

Взбейте в кремообразную

массу 125 г сливочного масла и три четверти стакана сахарной пудры. Полстакана муки разведите в 2 стаканах молока. Добавьте 125 г тертого шоколада и 2 пакетика ванилина. На слабом огне, постоянно помешивая, проварите смесь до загустения. Охладите массу и смешайте со взбитым маслом. Добавьте по одному 6 желтков, полстакана изюма и затем взбитые в крутую пену белки. Все перемешайте и выложите в смазанную маслом форму с отверстием посередине. Пеките в сильно разогретой духовке.

Готовый пудинг переложите на блюдо. Перед подачей на стол налейте вокруг пудинга 50 г рома и подожгите его. Когда ром прогорит, нарежьте пудинг на кусочки.

Нина ТОЛМАЧЕВА.  
г. Минусинск  
Красноярского края.







Реклама реально стала действующим лицом в жизни каждой семьи, имеющей телевизор. Сладкие голоса телекоробейников навязывают нам вкусы, направляют желания, чтобы сформировать удобные их заказчикам потребительские предпочтения. Всегда ли их усердие на благо людям? Увы... Взять, к примеру, зубные пасты. Кажется, самая раскрученная марка - Blend-a-med. Но действительно ли она так хороша, как обещают рекламики?

...И ТОГДА  
ПРИШЕЛ КАРИЕС



- Во-первых, - рассказывает стоматолог **Инна МАЯКОВСКАЯ**, - надо иметь в виду, что у нас в продаже очень много подделок под Blend-a-med. Но и в настоящем Blend-a-med слишком много абразивных элементов, которые могут нанести вред зубам.

- Но ведь в рекламе часто указывается, что стоматологи рекомендуют...

- Blend-a-med спонсирует общероссийскую стоматологическую ассоциацию, оплачивая ее исследования. Понятно, что, если ассоциация представит негативный отзыв, заказов на исследования больше не будет... Да я и сама, попавшись на рекламу, чистила свои зубы этой пастой. После употребления чувствительность эмали зубов повысилась, и зубы стали болеть. Пришлось пройти курс лечения.

- То есть вместе с налетом паста сдирает и эмаль?

- Да, и этим грешат многие пасты, особенно индийские, в состав которых входит мел. Я же своим пациентам рекомендую наши отечественные пасты от крупных российских производителей, например фабрик "Свобода", "Невская косметика". Особенно хороши "Кари-мед", "Новый жемчуг".

Однако действие пасты вторично. Ведь кариес развивается из-за того, что в частичках пищи, которая остается на зубах после обеда или завтрака, развиваются бактерии, разрушающие зубную эмаль. Чтобы

предотвратить развитие кариеса, надо удалить зубной налет, можно даже пустой щеткой. Паста только усиливает этот эффект благодаря входящим в ее состав фтористым соединениям. Главное - чистить зубы правильно - от красного к белому, то есть сверху вниз, а не просто водить щеткой вдоль зубов.

Но первое условие профи-

лактики кариеса - это здоровое, бедное сахаром питание с полным отказом от липких сладких блюд. почаще включайте в свое меню молочные продукты - твердые сыры, творог... А если уж вам необходимо очистить зубную эмаль, лучше посетите зубного врача, он это сделает быстро и безопасно.

**Александра БАЯЗИТОВА.**

## Рановато на пенсию

В 54 года уволилась по собственному желанию, имея 26-летний общий стаж работы. Теперь вот решила оформить досрочную пенсию, а мне вдруг отказали - почему?

**Катерина ЖЕГЛОВА.**  
Тверь.

Досрочная пенсия согласно ст. 32 закона Российской Федерации от 19 апреля 1991 года "О занятости населения в Российской Федерации" (редакция от 20 апреля 1996 г.) назначается не ранее чем за два года до установленного законом срока выхода на пен-

сию по предоставлению службы занятости безработным гражданам, имеющим общий трудовой стаж, дающий право на пенсию по старости, которые были уволены с работы в связи с сокращением численности работников или штата, или из-за ликвидации организации.

Как видно из вашего письма, на учете в центре занятости вы не стоите, и главное - с последнего места своей работы вы уволились по собственному желанию, поэтому на досрочную пенсию, к сожалению, права не имеете.

**Георгий ХЛЕБНИКОВ,**  
главный специалист  
Министерства труда  
и социального развития.

## На что рассчитывать?

Мы так долго ждали этого: скоро у нас будет новоселье. Сейчас я, мама, ее бывший муж и еще двое детей живем в одной комнате в коммунальной квартире. Но наш дом скоро снесут, и тогда, я надеюсь, у нас у всех будет отдельное жилье.

**Елена ИВАНОВА.**  
Саратов.

Насчет всех вы надеетесь несколько смело. Разведенный супруг вашей матери действительно получит отдельную квартиру - он уже не ваш родственник. Если у вас есть сын и дочь старше 9 лет,

ной собственности г. Москвы". Воспользоваться им могут очередники, которые по закону (ст. 29 ЖК РСФСР) считаются нуждающимися в улучшении жилищных условий, но по каким-либо причинам (например, материальным) не вправе претендовать на получение жилья по социальному найму.

Собираясь арендовать квартиру на условиях коммерческого найма, сначала выясните, имеете ли вы право претендовать на улучшение жилья за государственный счет. Потом узнайте, какие ДЕЗы (РЭО, ЖЭКи) предоставляют жилье на условиях коммерческого найма, и напишите в Департамент муниципального жилья Москвы заявление о предоставлении вам квартиры на условиях коммерческого найма, приложив документы, подтверждающие ваше право на получение жилья.



водителей, например фабрик "Свобода", "Невская косметика". Особенно хороши "Кари-мед", "Новый жемчуг".

Однако действие пасты вторично. Ведь кариес развивается из-за того, что в частичках пищи, которая остается на зубах после обеда или завтрака, развиваются бактерии, разрушающие зубную эмаль. Чтобы

предотвратить развитие кариеса, надо удалить зубной налет, можно даже пустой щеткой. Паста только усиливает этот эффект благодаря входящим в ее состав фтористым соединениям. Главное - чистить зубы правильно - от красного к белому, то есть сверху вниз, а не просто водить щеткой вдоль зубов.

Но первое условие профи-

лактики кариеса - это здоровое, бедное сахаром питание с полным отказом от липких сладких блюд. Почаще включайте в свое меню молочные продукты - твердые сыры, творог... А если уж вам необходимо очистить зубную эмаль, лучше посетите зубного врача, он это сделает быстро и безопасно.

**Александра БАЯЗИТОВА.**

## Есть или не есть?

Регулярно попадают публикации, в которых рассказывается о вреде пищевых добавок, маркируемых индексом Е. Многие из них чрезвычайно опасны для здоровья, и тем не менее производители почему-то используют их при выпуске продуктов. Неужели нельзя хоть как-то остановить этот беспредел? Ведь они нас отравляют!

**Александра ДУБИНИНА.**  
г. Солнечногорск Московской области.

Вас не отравляют, а запугивают непонятно зачем. Вы можете себе представить производителя, который на этикетке своей продукции написал бы: яд? И кто купит такой товар (если это не отравы для мышей или тараканов)? Индекс Е означает всего-навсего то, что в продукте использованы пищевые добавки, а они есть в большинстве продовольственных товаров.

В мире существует несколько тысяч пищевых добавок. Не все они применяются одинаково широко. Списки разрешен-

ных добавок в США, Европе и России различны. У нас на сегодняшний день используется около 250. Запрещенных добавок всего пять - красители **E121** и **E123**, консервант **E240** и два улучшителя муки и хлеба - **E924a** и **E924b**. Безопасность других не вызывает сомнений. Введение той или иной пищевой добавки строго контролируется, в первую очередь - самим производителем. Он обязан указывать в сопроводительных документах на товар, какие из них и в каком количестве присутствуют в продукте.

## Пленку - в холодильник

Правда. Особенно важно держать на холоде профессиональные пленки - они обладают улучшенными характеристиками, но требуют значительно более точной установки экспозиции и соблюдения условий хранения.

Любители часто подолгу (до нескольких месяцев) держат недоснятую пленку в фотоаппарате. Профессиональная пленка от такого хранения теряет свои качества уже че-

рез 15-20 дней, особенно летом. Она должна почти все время храниться в холодильнике. К любительской требования ниже, хотя и ее лучше по возможности держать на холоде.

Профессиональную негативную пленку можно узнать по буквам PRO, PRESS, PRE или REALA... в названии. Слайдовые пленки требуют к себе такого же отношения, как профессиональные негативные.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов журнала "Спрос"

**Елена ИВАНОВА.**  
**Саратов.**

Насчет всех вы надеетесь несколько смело. Разведенный супруг вашей матери действительно получит отдельную квартиру - он уже не ваш родственник. Если у вас есть сын и дочь старше 9 лет, то согласно постановлению правительства РФ от 31.07.84 № 335 "О порядке учета граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, и предоставления жилых помещений в РСФСР" им предоставят по комнате в новой квартире. Этот документ не разрешает заселять в одну комнату лиц разного пола старше 9 лет кроме супругов. Ваша мать - член семьи и претендовать на отдельную квартиру не может, поэтому вы с ней получите одну комнату на двоих. Так что реально вам могут дать трехкомнатную квартиру

## Квартиру сдаем государство

Уже который раз слышу о том, будто бы можно снять квартиру не у частного, а у государства и по вполне божеским ценам. Но ни разу не встречал человека, который сам бы это осуществил. Так, может быть, это сказки?

**Евгений СТОЛЕТОВ.**  
**Москва.**

Нет, не сказки, такая возможность действительно есть, правда, пока только у москвичей. Коммерческий найм узаконил в январе 1997 года постановление правительства Москвы "О порядке и условиях аренды и найма жилых помещений, находящихся в государственной и муниципаль-

том собственности, какие ДЗЗ (РЭО, ЖЭКи) предоставляют жилье на условиях коммерческого найма, и напишите в Департамент муниципального жилья Москвы заявление о предоставлении вам квартиры на условиях коммерческого найма, приложив документы, подтверждающие ваше право на получение жилья от государства, и перечислив всех членов семьи, которые будут проживать вместе с вами. Получив утвердительный ответ, можно заключать договор коммерческого найма. Однако все его пункты нужно предварительно обсудить с юристом и наймодателем.

## Зачем мне радио? Хватит и телевизора

Я давно не пользуюсь радиоточкой и не плачу за нее. Мне пригрозили, что отключат за это телефон. Неужели они имеют на это право?

**Зинаида ТОКАРЕВА.**  
**Краснодар.**

Нет, не имеют. А если все-таки отключат, то вы можете оспорить действия оператора связи в суде. Составляя иск, сослаться на ст. 1 закона РФ "Об обжаловании в суд действий, нарушающих права и свободы граждан".

Недавно мне подарили фотоаппарат, и я очень увлекся фотосъемкой. Однажды прихожу к приятелю, смотрю, а у него фотопленки лежат... в холодильнике. Я засмеялся, а он обиделся, говорит, я ничего не понимаю, только в холодильнике их можно хранить. Неужели правда?

**Игорь ЕГОРШИН.**  
**Тамбов.**



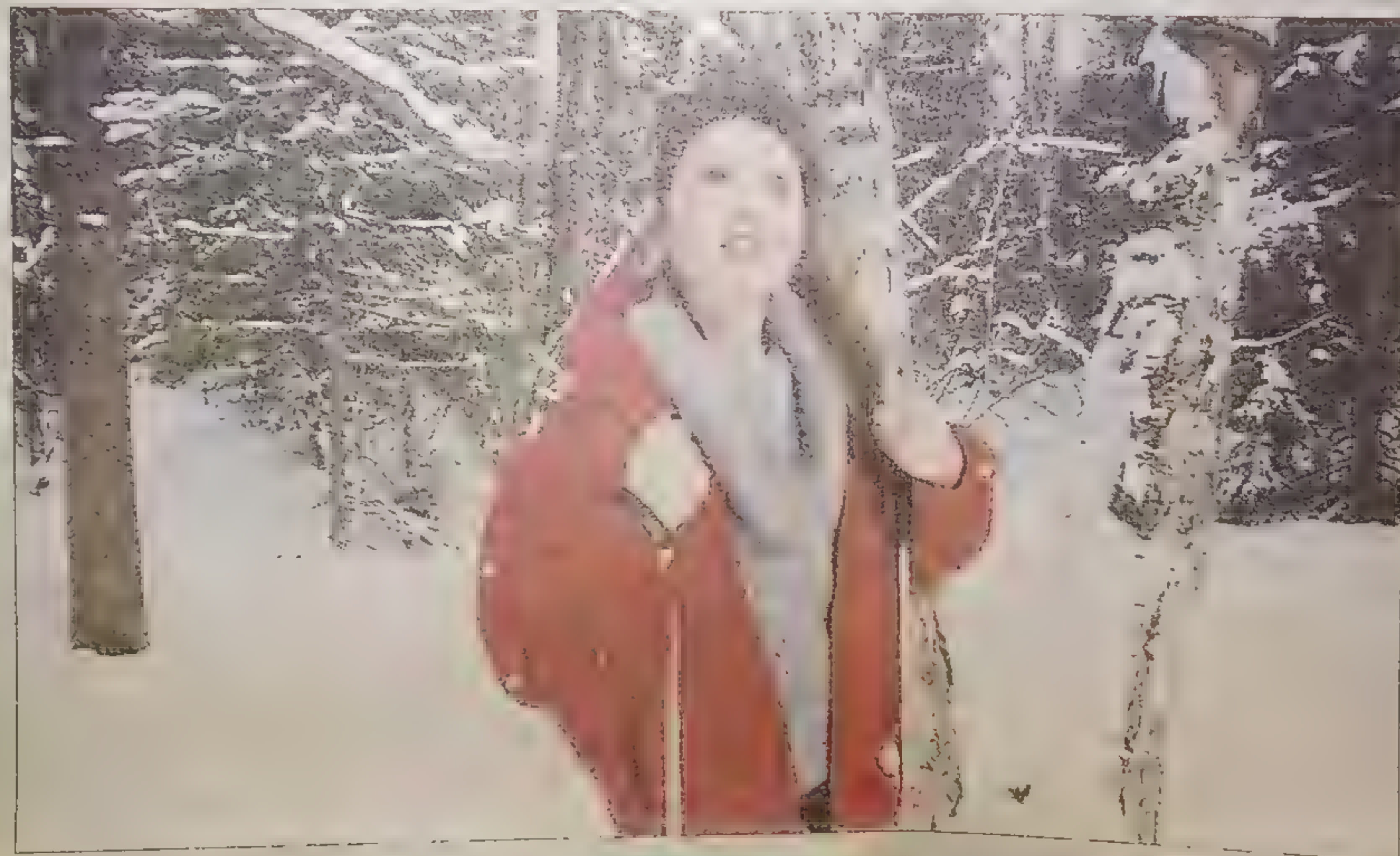




# ПО ЖИЗНИ С УЛЫБКОЙ

## 13 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ КОЭФФИЦИЕНТ СЧАСТЬЯ

Как часто вы испытываете не просто отсутствие раздражителей, а настоящее удовольствие? Ученые обнаружили прямую зависимость между удовольствием и здоровьем, сообщает "Пресс Экстра". Всего через десять минут после того, как человек посмеется или послушает любимую музыку, его уровень иммуноглобулина А, который помогает бороться с инфекцией, поднимается, и защитного эффекта хватает на несколько дней. Более того, какой бы занятой и напряженной жизнью вы ни жили, какие бы ни выдавались у вас трудные дни, повышение коэффициента счастья не требует массы времени. Озарить жизнь улыбками очень легко, и психологи предлагают следующие 13 способов.



Остановитесь и "вдохните аромат роз". Уделите совсем немножко времени прелестям деталей жизни, посмотрите, как паук прядет пронизанную солнцем паутинку, как ваш ребенок, думая, что его никто не видит, листает книгу, как ваш муж, фальшивя, поет утром в ванной. Запасайте такие драгоценные моменты и вспоминайте их, когда вам грустно, чтобы взбодриться.

Послушайте музыку внимательно. Хорошая музыка, любимая песенка могут улучшить любое настроение. Но слишком часто мы обращаемся с музыкой, как с обоями на стенке, как с фоном, который мы едва замечаем, пока занимаемся более важными делами. Поэтому купите пару хороших наушников и сядьте послушать музыку, больше ничего не делая. Если вы получите удовольствие, то затраты времени окупятся.

Встряхните свою повседневную рутину. Если вы горожанин, то съездите на природу. Если вы живете за городом, то выберите день, чтобы съездить в город и походить по интересующим вас местам: музеям, театрам или магазинам. Выбравшись из своей наезженной колеи и обнаружив что-то новое, вы сможете вернуться к своей обычной жизни бодренькими и заряженными энергией.

Составляйте великие пла-

тивные и довольные люди имеют одну общую черту - они любят делать что-то такое, чтобы все вокруг них тоже было счастливы. Сделайте кому-нибудь комплимент, переведите старушку через улицу. Самые простые поступки, от которых кому-то приятно, доставят удоволь-

ствием на несколько дней. Поддерживайте связи с друзьями. Близкие люди и единомышленники, с которыми можно поделиться мыслями и мечтами, - один из секретов счастья. Если вы проводите с друзьями меньше времени, чем вам хотелось бы, постарайтесь договориться с ними, чтобы выделить опреде-

ленно, что вам скоро станет грустно. Вместо этого положитесь на опыт актеров, которые знают, что настроение следует за телом. Встаньте или сядьте так, как будто вы в хорошем настроении: расправьте и отведите назад плечи, выпрямите спину, поднимите подбородок и улыбнитесь. Вы практически

ресной книгой. И не чувствуйте себя виноватой. Вам необходимо позаботиться и о себе, чтобы вы могли продолжать полноценно заботиться о других.

Храните воспоминания, как сокровища. Приятные воспоминания - клад, которым можно наслаждаться когда угодно и где угодно. Заведите себе ящик воспоминаний и складывайте в него все, что напоминает вам о приятных минутах: билеты на понравившийся вам спектакль, открытки и письма от тех, кто вас любит, засушенный цветок из подаренного любимым букета, сувенир из отпуска. Когда вам грустно, откройте свой ящик воспоминаний.

Смотрите комедии. То, что смех лучшее лекарство - это не избитый штамп, а медицинский факт. Смех помогает даже от зубной боли, хотя и временно. Запаситесь книгами и видеокассетами фильмов, которые соответствуют вашему чувству юмора, и обращайтесь к ним за поддержкой в тяжелые минуты.

Поиграйте с собакой или кошкой. Владельцы домашних животных в целом счастливее и живут дольше тех, кто не любит животных. Чтобы выжать максимум пользы из своего любимца, с ним надо проводить время и играть. Выделите немного времени для того, чтобы посидеть с мурлыкающей кошкой на коленях или поиграть в мяч с собакой.

Побегайте или пройдитесь. Упражнения полезны не только для физического, но и для душевного здоровья, поскольку при любой физической нагрузке организм



жания, то съездите на природу. Если вы живете за городом, то выберите день, чтобы съездить в город и походить по интересующим вас местам: музеям, театрам или магазинам. Выбравшись из своей наезженной колеи и обнаружив что-то новое, вы сможете вернуться к своей обычной жизни освеженными и заряженными энергией.

Составляйте великие планы. Помните, как вы радовались в детстве, когда приближался Новый год или ваш день рождения? Ощутите заново эту радость, заранее планируя мероприятия, которых будете ждать с нетерпением: от крупных, таких, как следующий отпуск, до мелких - похода по магазинам или в театр.

"Чтобы прыгать научиться, делай добрые дела". Все счас-

тливые и довольные люди имеют одну общую черту - они любят делать что-то такое, чтобы все вокруг них тоже были счастливы. Сделайте кому-нибудь комплимент, переведите старушку через улицу. Самые простые поступки, от которых кому-то приятно, доставят удовольствие и вам.

Ищите волшебство во всем. Драгоценные моменты, которые наполняют вас счастьем и удивлением, часто бывают неожиданными, но их можно ввести в жизнь и сознательно. Красивый закат, вдохновение музыки или литературы - все это вполне доступно. Даже день, проведенный с детьми или без в парке аттракционов, зарядит вас хорошим

настроением на несколько дней.

Поддерживайте связи с друзьями. Близкие люди и единомышленники, с которыми можно поделиться мыслями и мечтами, - один из секретов счастья. Если вы проводите с друзьями меньше времени, чем вам хотелось бы, постарайтесь договориться с ними, чтобы выделить определенное время каждую неделю, когда можно встретиться или хотя бы поговорить по телефону.

Улыбнитесь и выпрямитесь. Если вы сидите сутуло, с опущенными глазами, очень веро-

ятно, что вам скоро станет грустно. Вместо этого положитесь на опыт актеров, которые знают, что настроение следует за телом. Встаньте или сядьте так, как будто вы в хорошем настроении: расправьте и отведите назад плечи, выпрямите спину, поднимите подбородок и улыбнитесь. Вы практически немедленно почувствуете себя лучше.

Выделите время для себя. Вы в этом нуждаетесь и этого заслуживаете. Примите ванну, сделайте маникюр или просто устройтесь поудобнее с инте-

живут дольше тех, кто не любит животных. Чтобы выжать максимум пользы из своего любимца, с ним надо проводить время и играть. Выделите немного времени для того, чтобы посидеть с мурлыкающей кошкой на коленях или поиграть в мяч с собакой.

Побегайте или пройдитесь. Упражнения полезны не только для физического, но и для душевного здоровья, поскольку при любой физической нагрузке организм выделяет эндорфины, химические вещества, вызывающие хорошее настроение. Для этого не обязательно пробегать марафонскую дистанцию. Достаточно полчаса простой прогулки энергичным шагом.

*Кому не доводилось попадать в просак, задав неловкий вопрос человеку, с которым давно не виделся. Представьте себе ситуацию - вы спрашиваете у знакомой: "Ну ты избавилась наконец от того ветрогона, с которым встречалась два года назад?" "Нет, - отвечают вам хмуро, - он стал моим мужем". Или вы в шутку интересуетесь у незнакомой толстушки, когда ожидать прибавления, а потом выясняется, что она уже много лет тщетно пытается забеременеть.*

## ДУМАЙ, ЧТО ГОВОРИШЬ

### Как сделать собственную тактичность

Наверное, каждый из нас мог бы привести подобные примеры из собственного опыта, констатирует "Пресс Экстра". С кем не случалось, что после какой-нибудь фразы вдруг наступала мертвая тишина, и у вас появлялось желание провалиться сквозь землю. Разрядить неловкую ситуацию бывает довольно сложно.

Американка Джин МАРТИНЕТ написала на эту тему пособие, в котором дает советы, как выпутаться из неловкого положения, коль скоро вы в нем оказались.

- Во-первых, вы можете броситься своей "жертве" на шею, расцеловать ее и попросить прощения.

- В особо "тяжелых" случаях можно стать перед ней на колени; хотя это чересчур театрально, но зато помогает.

- Вместо эффектных жестов можно прибегнуть исключительно к помощи слов - например, сослаться на то, что вы слишком инфантильны, но обещаете сделать все, чтобы повзрослеть.

- Можно сказать, что у вас, к сожалению, сегодня дурной день и вам лучше было вообще не высываться из дома.

- А можно свести дело к шутке, сказав, что вы взяли в библиотеке книгу по этикету, но дошли пока только до шестой страницы...

## ЕЛКА НА ПОТОЛКЕ

*Большую елку в квартире не поставишь. А так хочется, чтоб лесная красавица была именно под потолок. Что ж, это вполне реально, если разместить елку не на полу, а на... потолке. Между прочим, в старину именно так и поступали.*

А все началось с древнего языческого обычая развешивать в разных углах дома лапник, зеленые иголки которого были призваны отпугивать многоликие силы тьмы. Веточка к веточке, пучок к пучку... Наконец, додумались, что свежесрубленная хвойная пирамида под потолком позволит занять круговую оборону против нечисти. Так что первые новогодние и рождественские елки в XVII и XVIII столетиях в Европе были именно парящими. Даже в 20-х годах века нынешнего их еще можно было увидеть где-нибудь в германской Тюрингии. Повсюду елки подвешивали за макушку, и только у жителей Альп - за основание.

Стоит попробовать вспомнить обычаи предков. Во-первых, под потолок сгодится елка любого роста. Во-вторых, экономится жилплощадь - под елкой будет где и

хороводу развернуться, и праздничный стол со свечами установить. Нет крестовины? И не надо! Крюк для светильника в потолке вполне сгодится. И надо думать, что парящая елка будет

выглядеть побогаче, чем самая роскошная люстра. Ну а о том, что под ней все подарки разместятся, и говорить нечего.

Владимир СУПРУНЕНКО, этнограф.

## ЧТОБЫ НЕ ОСЫПАЛАСЬ

Разумеется, устанавливая новогоднюю елку, вы хотите, чтобы она не осыпалась подольше. Добиться этого нетрудно. Вот несколько советов.

Если елку устанавливать в ведро с водой, надо добавить в воду немного глицерина - примерно треть стакана на ведро. Вместо глицерина можно всыпать в воду чайную ложку мочевины. Можно приготовить и другой раствор. Займет это побольше времени, но стоять в нем елка может гораздо дольше. Берем 5 г лимонной кислоты, 6 г желатина, смешиваем и выливаем в 3 литра некипяченой отстоявшейся воды. Хорошенько размешиваем и добавляем в воду 16 г толченого мела. Затем ножом или топориком стесываем основание елки под углом в 45 градусов и устанавливаем ее в ведро с раствором.

А если елка стоит у вас не в ведре, а на крестовине, то надо на стволе сделать пилой два-три надреза и всунуть в них тряпочки, которые придется периодически смачивать одним из растворов, названных выше.

Сергей САГАЙДАЧНЫЙ. Псков.



Выдуманные истории

КАК РОЗОВЫЙ СНЕГОВИЧОК  
ДРУЗЕЙ НАШЕЛ

Жила-была обычная московская девочка Наташа. Училась она в школе. Были у нее мама, бабушка, дедушка, младший брат Данилка и кот Тихон.

Как-то раз в канун Нового года идет Наташа из школы и думает, какие же подарки ей для всех сделать, как праздник устроить. И вдруг видит - лежит на дорожке розовый Снеговичок с подвернутой ножкой.

Пожалела она его и принесла полечить домой. Поселила в холодильник. Утром в холодильнике вместо продуктов мама обнаружила розового Снеговичка.

Мама привыкла, что в доме часто бывают друзья дочери и в конечном счете смирилась и с

женные сыр, яйца, яблоки...

А вечером Наташа рассказала историю Снеговичка. Он прилетел к нам на большой круглой тарелке-снежинке с далекой-далекой планеты Альфа Центавра № 2. Инопланетяне случайно услышали музыкальную детскую передачу о веселой встрече какого-то неведомого им Нового года. Они поняли, что это что-то очень хорошее и что им тоже такое надо. Чтобы быстрее все разузнать, послали на Землю самого шустрого юного Снеговика Инека из племени Холодного ветра.

К сожалению, он не совсем удачно призем-

"Приветик!" Удивились ребята, но когда услышали историю Снеговичка, стали обсуждать, как достать и украсить елочки. Инек тоже все внимательно слушал, а потом и говорит: "Ах, если кто-нибудь смог выправить мне ножку! Я бы опять стал кругленький, аккуратненький, закрутился бы, завертелся бы и мигом вас всех в лес доставил". Все посмотрели на Володю - он лучше всех рисовал. Но ведь хорошо рисовать не значит хорошо лепить... Наташа от огорчения чуть не плакала, и тогда Володя решил все-таки попробовать вылепить из снега новую ножку. И что вы думаете? Получилось!

И в тот же миг все очутились в лесу и стали выбирать елочки. "Ой, - спохватилась девочка, - а как рубить и тащить мы их бу-

"А праздник вы нам тоже подарите?"

Ребята засмеялись и решили научить Инека петь и танцевать. Ведь если ты сам умеешь веселиться и радовать других, то, конечно, сможешь подарить всем праздник. Снеговичок, смешно переваливаясь с боку на бок, учился танцевать, старательно разучивал ноты и новогодние песни.

И вот наступил день расставания. У громадной тарелки-снежинки собрались друзья Инека: Наташа, Володя, два Николая (они учили его танцевать), Юрик (он по секрету ото всех показал боевые приемчики).

- Спасибо за все, друзья! Я умею теперь и грустить, и смеяться, вы научили меня волшебному искусству радовать других! Представляете, насколько многоцветнее, интереснее будет теперь жизнь на Альфе Центавра № 2. Спасибо за елочку, игрушки, краски. Ой, а это что за большой пакет?

- Возьми, это называется сюрприз - неожиданный подарок, там все для зимних игр и забав. Мы хотели незаметно тебе его положить в корабль. Но не нашли дверей...

- Благодарю за все. До свидания!.. Корабль-снежинка скрылся из виду, и Наташа загрустила. Не только потому, что улетел розовый Снеговик, но и



Напишите мне письмо

Нас зовут Маша и Вика. Нам по 11 лет. Мы любим танцевать, петь, слушать музыку, а также писать и получать письма. Поэтому мы хотим переписываться с разными мальчиками и девочками.

Наш адрес: 403720, Волгоградская область, г. Елань-1, ул. Калинина, д. 68.

Давай начистоту

Я ВАМ  
ПИШУ -  
ЧЕТО ЖЕ БОЛЕ?

Можно ли первой сказать мальчику о своих чувствах?

Марина К.  
Екатеринбург.

Рассказать, конечно, можно. Но вот стоит ли? Достаточно вспомнить самый известный пример - письмо Татьяны к Онегину, чтобы понять опрометчивость такого шага. К тому же, подумай, чего ты хочешь добиться таким признанием? Того, чтобы этот мальчик приглашал тебя в кино и на дискотеку, чтобы сделать ему приятное, просто поставить его в известность, что считаешь его своим парнем, или еще что-нибудь иное? Но ведь если молодой человек никуда не ходит с тобой, не проявляет к тебе интереса, вряд ли его поведение сильно изменится после твоих признаний. Скорее всего, на дискотеку он тебя так и не позовет, а вот решить, что ты со странностями, вполне может.

Опять же, если молодой человек не проявляет к тебе особого интереса, то вряд ли



на дорожке розовый Снеговичок с подвернутой ножкой.

Пожалела она его и принесла полечить домой. Поселила в холодильник. Утром в холодильнике вместо продуктов мама обнаружила розового Снеговичка.

Мама привыкла, что в доме часто бывают друзья дочери и в конечном счете смирилась и с проживанием Снеговика в холодильнике "Ока". Только попросила его не запихивать все продукты в морозилку, так как люди не любят заморо-

шее и что им тоже такое надо. Чтобы быстрее все разузнать, послали на Землю самого шустрого юного Снеговика Инека из племени Холодного ветра.

К сожалению, он не совсем удачно приземлился на лесную полянку, поранил ногу, из последних сил дополз до окраины города, где его и подобрала добрая Наташа. Несла она его на вытянутых руках в варежках, так как Снеговичок таял от человеческого тепла...

И вот теперь ей нужно организовать праздник не только для ребят, но и для инопланетян. Задумалась Наташа, с чего же начинать? Во-первых, надо достать две елочки посимпатичнее да украсить их игрушками. Поняла девочка, что без друзей не справится.

Когда Наташины друзья пришли к ней в дом, она попросила их не снимать куртки и пальто, а прямо в обуви пройти на кухню. На кухне было открыто окно. А тут еще розовый Снеговичок выглядывает из холодильника и говорит:



дем?"

Но Инек всех успокоил. Он своей волшебной силой так нежно вынул из земли деревца, что их спокойно можно было сажать на новое место. И решили ребята одну елку посадить в центре школьного двора (вот директор удивится!), а одну со всеми предосторожностями переправить на Альфа Центавра № 2.

Теперь надо было подумать об украшениях для зеленых красавиц. Решили, что каждый принесет игрушку покрасивее. Только Инек загрустил: "У нас на планете все розового цвета..." Но Наташа его утешила: "Сделай нам весь снег в школьном дворе розовым. Укрась елочку большими розовыми натающими снежинками, а мы вам подарим разноцветные краски, и вы сможете все, что надо, покрасить в понравившийся цвет". Снеговичку эта идея пришла по душе, и он только спросил:

полюбить раб-ль. Но не на-шли дверей...

- Благодарю за все. До свидания!..

Корабль-снежинка скрылся из виду, и Наташа загрустила. Не только потому, что улетел розовый Снеговик, но и потому, что теперь она не успеет всем подарки сделать.

Но ведь в Новый год всегда чудеса случаются. Проходит она мимо школы, а там все удивляются и восхищаются красавицей елкой. Взрослые и дети хоро-ды водят, из розового снега снеговичков лепят.

Приходит она домой, а там царит веселье. Оказывается, Инек попросил Золотю вылепить маленькому Дане коня ледяного, а Тихону - ледяную рыбку и заморозил так, что никогда они не растают. Снеговичок сам сделал маме большое зеркало, бабушке и бабушке выдул такие замечательные стекла для очков, что они теперь все-все видят. Наташе длинную пушистую розовую накидку из легчайших снежинок с капюшоном сотворил, говорят, он пытался из-за нее три дня на балконе (видно, очень старался)... Никогда у Наташи еще не было такого Нового года.

Галина СУХАРЕВА.

вряд ли его поведение сильно изменится после твоих признаний. Скорее всего, на дискотеку он тебя так и не пригласит, а вот решить, что ты со странностями, вполне может.

Опять же, если молодой человек не проявляет к тебе особого интереса, то вряд ли рассказ о твоих чувствах будет ему очень приятен. Может быть, конечно, он и будет польщен в глубине души, но рассчитывать, что он сразу же ответит тебе взаимностью, пожалуй, не стоит. Как, впрочем, сомнительно, что молодого человека обрадует и констатация факта, что отныне ему придется гулять с тобой.

Поэтому я бы все же не советовала спешить с подобными заявлениями хотя бы до тех пор, пока молодой человек не начнет оказывать тебе знаки внимания. Сам же рассказ о твоих чувствах вряд ли сподвигнет мальчика к ухаживаниям. Так что постарайся обратить на себя внимание другими, более традиционными, способами.

Ирина ВИНОГРАДОВА,  
сотрудник Института  
психотерапии.

Тел./факс (095) 474-25-41



## ПОИГРАЕМ, ОТДОХНЕМ...

У нас очень дружная семья. Каждый праздник мы встречаем радостно. В такие дни мама готовит особенные блюда. Но больше всего нам нравится играть в разные игры. Вот некоторые из них.

### КТО ЕСТЬ КТО?

Для того чтобы поиграть в эту игру, понадобится лист бумаги, нарезанный на полосочки. Пришедшие гости должны написать что-нибудь о себе, но такое, о чем остальные не знают. Затем бумажки складывают в корзинку, и, вытаскивая по одной, ведущий зачитывает их вслух. Нужно попытаться угадать, кто из сидящих за столом

является автором этой записки.

### СЛОВА-НЕВИДИМКИ

Каждому игроку нужно раздать по листочку бумаги и карандашу. Ведущий становится перед игроками таким образом, чтобы все могли наблюдать за его рукой. Ведущий "пишет" слово, водя карандашом по воздуху. Игроки должны догадаться и записать слово, причем жела-

тельно не заглядывая в листочки друг друга. Победителем считается тот, кто записал больше правильных слов.

### ХОДИТ ПЕСЕНКА ПО КРУГУ

Присутствующие делятся на две команды. Игроки одной, посоветовавшись, поют строчку из песни, которая содержит вопрос. Например, "Куда уходит детство?" Вторая команда за минуту должна подобрать удачный ответ. Например, "В Вологду..." Та команда, которая не сможет подобрать от-

вет, считается проигравшей.

### КТО ЛУЧШЕ СЛЫШИТ?

Гости делятся на две команды. Все закрывают глаза. Ведущий следит, чтобы никто не подглядывал, и стучит карандашом по разным предметам. Каждая команда дает вариант ответа. Кто чаще угадывает, та команда выигрывает.

В конце праздника все игроки получают маленькие подарки, которые я делаю сама.  
Ксения БОРЗОВА, 13 лет,  
совхоз Буруктальский  
Оренбургской области.

Напишите мне письмо

Меня зовут Вика. Мне 11 лет. Я люблю слушать музыку. Мне нравятся группы "Руки вверх", "Отпетые мошенники", "Ricky Martin", "The offspring", "Spice girls", "Modern talking".

Я учусь в 6-м классе. Хочу переписываться с девочками и мальчиками 12-14 лет. Если сможете, присылайте свои фотографии.

Мой адрес: 184415, Мурманская область, г. Заполярный, ул. Космонавтов, д. 14, кв. 1. КОТОВОЙ Викторини.







# ЦВЕТУЩИЙ ЗАБОРЧИК



Начинающие цветоводы нередко путают лаватеру с другим декоративным растением - мальвой. На первый взгляд они действительно чем-то похожи: яркие цветы, длинные цветоносы, высокие прочные стебли. Однако это совершенно разные виды, и каждый из них хорош по-своему.

Лаватера - это очень эффектное садовое растение. Она не боится заморозков и пышно цветет с июля по сентябрь. Цветы у лаватеры обычно простые, изящной воронковидной формы. Как правило, они окрашены в различные оттенки белого или розового цвета. Лаватеру нередко применяют для создания временных живых изгородей.

Предположим, вы хотите задекорировать детскую песочницу, уголок отдыха, колодец и т.п. Достаточно посадить вокруг этих объектов один-два ряда лаватеры - и в летний период окружающие будут видеть только пышно цветущие растения высотой 100-120 сантиметров.

Примечательно, что лаватера не боится сильного ветра или дождя. Ее кусты остаются прямыми и стройными, несмотря на все усилия непогоды.

Лаватера не боится и холода, поэтому ее можно сеять уже в конце апреля. При посадке расстояние между растениями должно быть не меньше 30-40 сантиметров. В этом случае растения будут пышными, а цветение обильным.



## ЛЮБИТ ВЛАГУ И ПРОХЛАДУ

Азалии редко выращивают как обычное комнатное растение. Потому что в зимний период этот декоративный кустарник должен находиться в светлом прохладном помещении. Однако каждый год цветущие кустики этого растения неизменно появляются на прилавках магазинов.

Если вы решили приобрести азалию, то выберите такой кустик, на котором бутонов много, а полностью раскрытых цветов мало. Подобное растение будет радовать вас своим цветением не меньше месяца. Если, конечно, создать ему подходящие условия.

Поставьте азалию на самое светлое окно. Закройте плотной тканью батареи и почаще проветривайте комнату.

Азалию лучше всего талой снеговой водой.

Кроме того, растение очень полезно ежедневно опрыскивать, а раз в неделю мыть под душем так, чтобы земляной ком полностью пропитывался влагой.

После цветения азалия теряет свой декоративный вид, ведь с цветами постепенно начинают опадать и нижние листья. Такие растения обычно выбрасывают. Но при желании их можно сохранить до весны, а летом вынести в сад или на балкон.

Перед началом роста, в конце февраля - начале марта, кустики полезно слегка обрезать так, чтобы они приобрели красивую компактную форму. Осенью азалии вносят в светлое прохладное помещение.

В ПЕСОК - И В ХОЛОДА

Семена многих плодовых растений, таких, как яблоня, слива, орех и другие, не могут образовать полноценных проростков сразу же после созревания. Для нормального развития им требуется несколько месяцев.





## В ПЕСОК - И В ХОЛОД

Что такое стратификация семян?

Антонина СЕЛЕЗНЕВА.  
Белгород.

Семена многих плодовых растений, таких, как яблоня, слива, орех и другие, не могут образовать полноценных проростков сразу же после созревания. Для нормального развития им необходимо провести несколько месяцев в холодной влажной почве.

Чтобы выполнить это условие, проще всего провести посев в открытый грунт осенью. Если это по каким-либо причинам не удалось, то семена следует смешать с влажным песком и поместить их до весны в холодное место, например в холодильник. Такая предпосевная подготовка семян и называется стратификацией.

## ТРОПИЧЕСКАЯ ЕЛКА

У большинства людей Новый год ассоциируется прежде всего с вечнозеленой лесной красавицей и терпким ароматом свежей хвои. Но, к сожалению, в комнатных условиях елка живет не дольше 1-2 недель. Поэтому некоторые сердобольные цветоводы пытаются сажать молодые елочки в большие горшки для того, чтобы весной высадить их обратно в лес. Однако ничего хорошего из этого не получается, потому что все древесные растения средней полосы зимой должны находиться при минусовой температуре.

Совсем другое дело - хвойные тропические растения. Правда, их совсем немного. Наиболее известное среди них - араукария. У себя на родине в Южной Америке это дерево достигает гигантских размеров - до 60 метров в высоту. Хвоинки у нее более короткие, чем у ели, но зато источают такой же смолисто-терпкий аромат. Араукария может довольно успешно расти в комнатных условиях и при желании заменить обычную новогоднюю елку.



Вырастить араукарию проще всего из семян. Всходы появляются через 10-15 дней и имеют от 2 до 4 семядолей. Размножать араукарию можно и черенками, но побеги хвойных растений укореняются трудно. Поэтому при черенковании нужно обязательно использовать стимуляторы корнеобразования: 2,4-Д, гетероауксин, ИУК.

Выращивая араукарию, следует постоянно поворачивать ее разными сторонами к свету, чтобы ветви росли в виде красивых симметричных мутовок.

Несмотря на свои внушительные природные размеры, в комнатных условиях араукария обычно не вырастает выше 1,5-2 метров.



Дмитрий Васильевич  
Абрамченко  
"Звезда спорта"  
спортивный журналист  
и комментатор  
Тел. 011-011-1111

Необходимость в почвопокровных растениях обычно возникает при устройстве небольших комнатных сади-ков. Например, когда нужно задекорировать пустое пространство между горшками. Кроме того, закрывающие землю растения высаживают в кадки с крупномерами. В результате почва высыхает медленнее, да и общий вид такого растительного сообщества становится похожим на законченную композицию.



крытых цветов мало. Подобное растение будет радовать вас своим цветением не меньше месяца. Если, конечно, создать ему подходящие условия.

Поставьте азалию на самое светлое окно. Закройте плотной тканью батареи и почаще проветривайте комнату. В период цветения земля в горшке должна быть постоянно влажной. Поливать

их можно сохранить до весны, а летом вынести в сад или на балкон.

Перед началом роста, в конце февраля - начале марта, кустики полезно слегка обрезать так, чтобы они приобрели красивую компактную форму. Осенью азалии вносят в светлое прохладное помещение. Если все сделано правильно, то в начале зимы растения начнут образовывать первые бутоны.

## КОМНАТНЫЙ ГАЗОН

Среди почвопокровных растений безусловным лидером является хельксина Солейроа. Тонкие, как нити, стебельки этого растения унизаны мелкими округлыми листочками диаметром 5-7 мм. Длинные и гибкие стебли хельсины постоянно растут. Хитроумно переплетаясь друг с другом, они образуют густой и ровный зеленый ковер. Как правило, другие небольшие комнатные растения не могут конкурировать с этой, казалось бы, тщедуш-

ной травкой. Поэтому хельксину рекомендуется выращивать только вместе со взрослыми пальмами, фикусами и другими крупномерами.

Отдельно хельксина очень хорошо смотрится в подвесных кашпо или в горшках на подставках. В этом случае ее густая зеленая "борода" может полностью закрыть сосуд, в котором она растет.

Хельксина легко размножается. Достаточно отсадить небольшой кусочек в отдельный горшок, и вскоре он будет похож за зеленую лужайку. Однако следует помнить, что листья и стебли у хельсины очень нежные, поэтому она не выносит недостатка влаги и слишком сухого воздуха.







## БЕЗ ПИВА НЕТ СВЕТА

Наверняка всем знаком такой тип розеток для внутренней проводки: вкручиваешь центральный винт, и "лапки" расходятся, надежно удерживая розетку в гнезде.

Однако бывает, что гнездо "разносилось", и сколько ни затягивай винт, надежно в стене розетка держаться не будет.

В этой ситуации помогут крышки от пивных бутылок. Подкладываем их под "лапки" и затягиваем винт: зубчатые крышки обеспечат надежное сцепление.

**Алексей ЯРКОВ.**  
Омск.

## ТЕПЕРЬ ОБОИ МОЖНО МЫТЬ

Что такое моющиеся обои, знают все. Штука, безусловно, удобная, особенно в ванной комнате и на кухне. Только вот беда - уж больно они нынче дорогие. Поэтому хочу поделиться секретом, как из обычных обоев сделать моющиеся.

Обыкновенные обои, наклеив на стену, промазываем смесью из 4 частей клея ПВА и одной части воды. Когда высохнет, наносим на стену несколько слоев мебельного или паркетного лака (бесцветного). Можно в принципе обойтись и без ПВА, но учтите, что лак выявляет все дефекты наклейки: грубые швы, потеки клея, пузырьки... Раствор ПВА играет роль грунта.

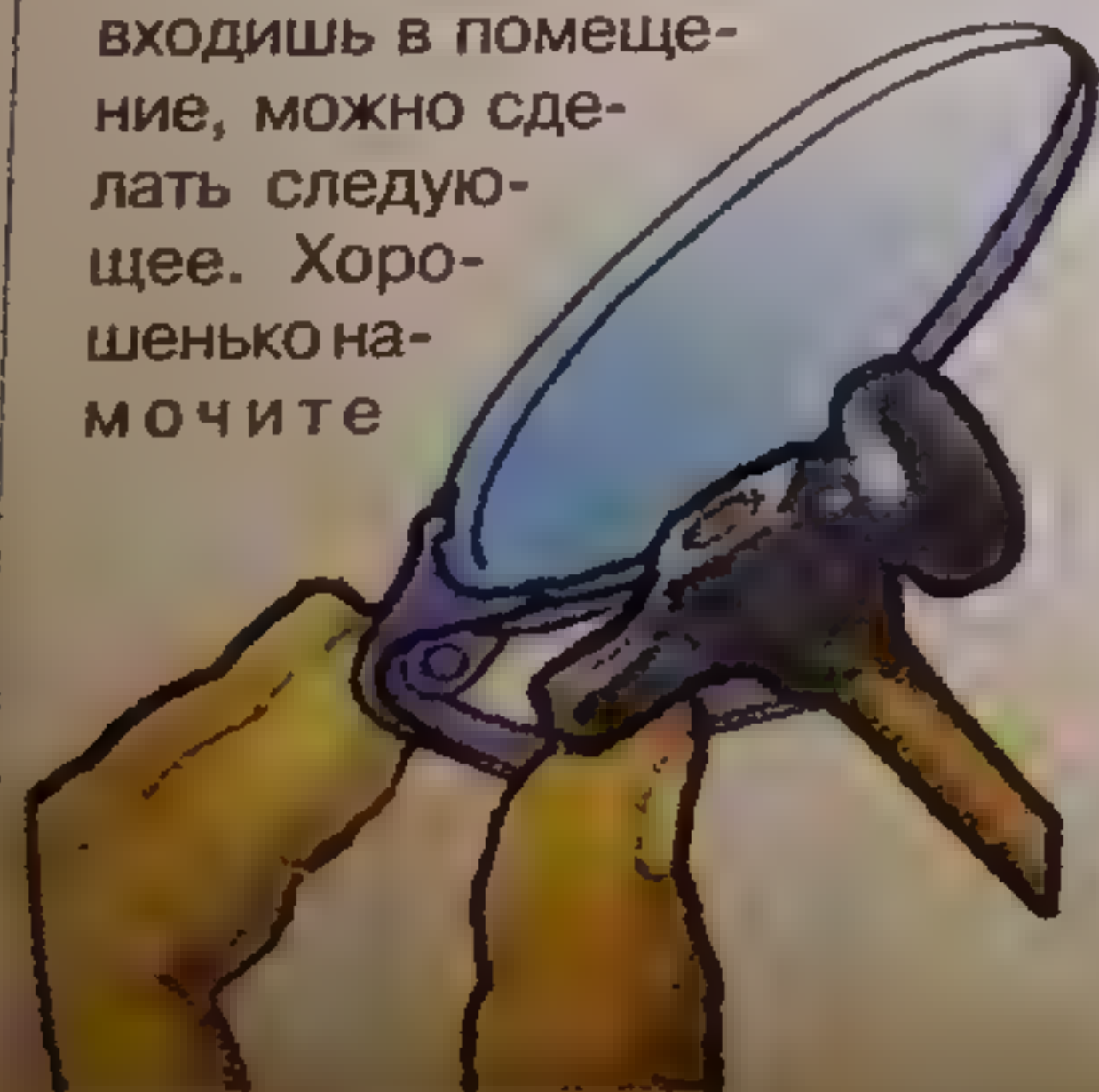
Разумеется, мыть такие обои надо очень аккуратно, скорее, даже не мыть, а протирать влажной тряпкой.

**Олег МОКРЕЦОВ.**  
Псков.

## ВЕЧНЫЕ ОЧКИ

Я - пенсионер. Уже 30 лет ношу очки. Возможно, мои советы помогут таким же очкарикам, как и я, у которых нет денег на оптику с суперпокрытием и которые не имеют возможности менять оправы по три раза в год.

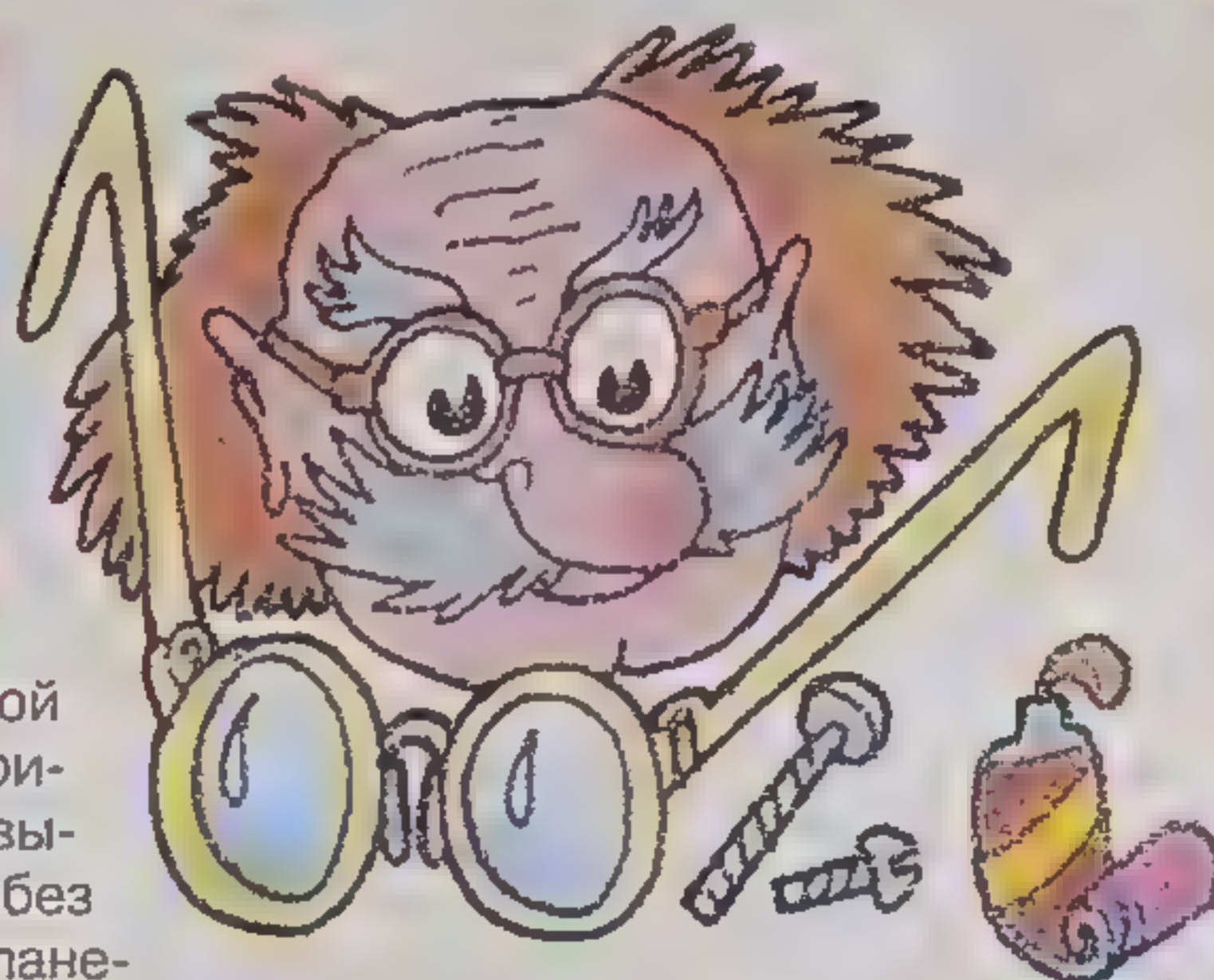
Чтобы стекла не запотевали, когда зимой с морозаходишь в помещение, можно сделать следующее. Хорошенько намочите



тряпочку в растворе мыльной воды с глицерином и протрите ею линзы. Когда линзы высохнут, аккуратно, почти без нажима, отполируем их фланелью.

Если у вас постоянно вывинчивается винтик, крепящий дужку к оправе, можно сделать вот что: завернув винт до отказа, упереть крепежный узел во что-нибудь, наставить на конец винта тонкий гвоздик и постучать молотком. Конец винтика расклепается, и он не будет вывинчиваться. Можно поступить и по-другому: вывинтив винтик на пол оборота, капнуть в углубление маленькую-маленькую капельку клея "Момент" или "Суперцемент", после чего завернуть винтик до упора.

А если винтик все-таки потерялся - не беда: его вполне заменит кусочек толстой лески. Об-



жигаем леску на огне - на конце образуется шарик. Затем вставляем "заклепочку" в отверстие, обрезаем, чтобы торчал миллиметр-полтора, и прижигаем нагретой отверткой. "Заклепка" получается вечная.

Если же от долгой эксплуатации дужки очков разошлись и очки плохо держатся, можно воспользоваться одним из двух способов. Либо слегка подогнуть дужки над струей пара из носика кипящего чайника, либо капнуть эпоксидный клей на дужки, как показано на рисунке, тогда дужки не будут расходиться в стороны так сильно. Когда клей засохнет, излишки стачиваются надфилем.

**Юрий СИТНИКОВ.**  
Смоленск.

## "ЕВРООКНО" СВОИМИ РУКАМИ

Рекламируемые сейчас стеклопакеты и "евроокна" - вещь, безусловно, отличная. И теплее с ними, и шуму меньше. Только вот беда - стоят они ого-го! Между тем любому человеку, если он умеет держать в руках молоток, стамеску и некоторые другие инструменты, по силам превратить обычное окно в "евро".

Первым делом, удалив краску и шпаклевку, аккуратно снимаем штапики (реечки, которые прижимают стекло к раме) и вынимаем стекло. Затем берем любой уплотнитель (я использовал листовую резину толщиной 1 мм), нарезаем его лентами по ширине штапика и приклеиваем по периметру с той и с другой стороны. Перед тем как вставить стекло в раму, можно углубить "посадочное место" стамеской на 1,5-2 мм. Хотя в принципе это и не обязательно: можно либо взять штапики потоньше, либо поставить старые, смирившись с тем, что они будут чуть выше, чем были. Разумеется, прибивая штапики на место, надо прижимать их посильнее.

"Окантовав" таким образом все стекло и проложив между свинчивающимися рамами уплотнитель (можно взять ту же резину, но лучше потолще), получаем отечественное "евроокно", которое по своим эксплуатационным характеристикам практически не уступает импортному.

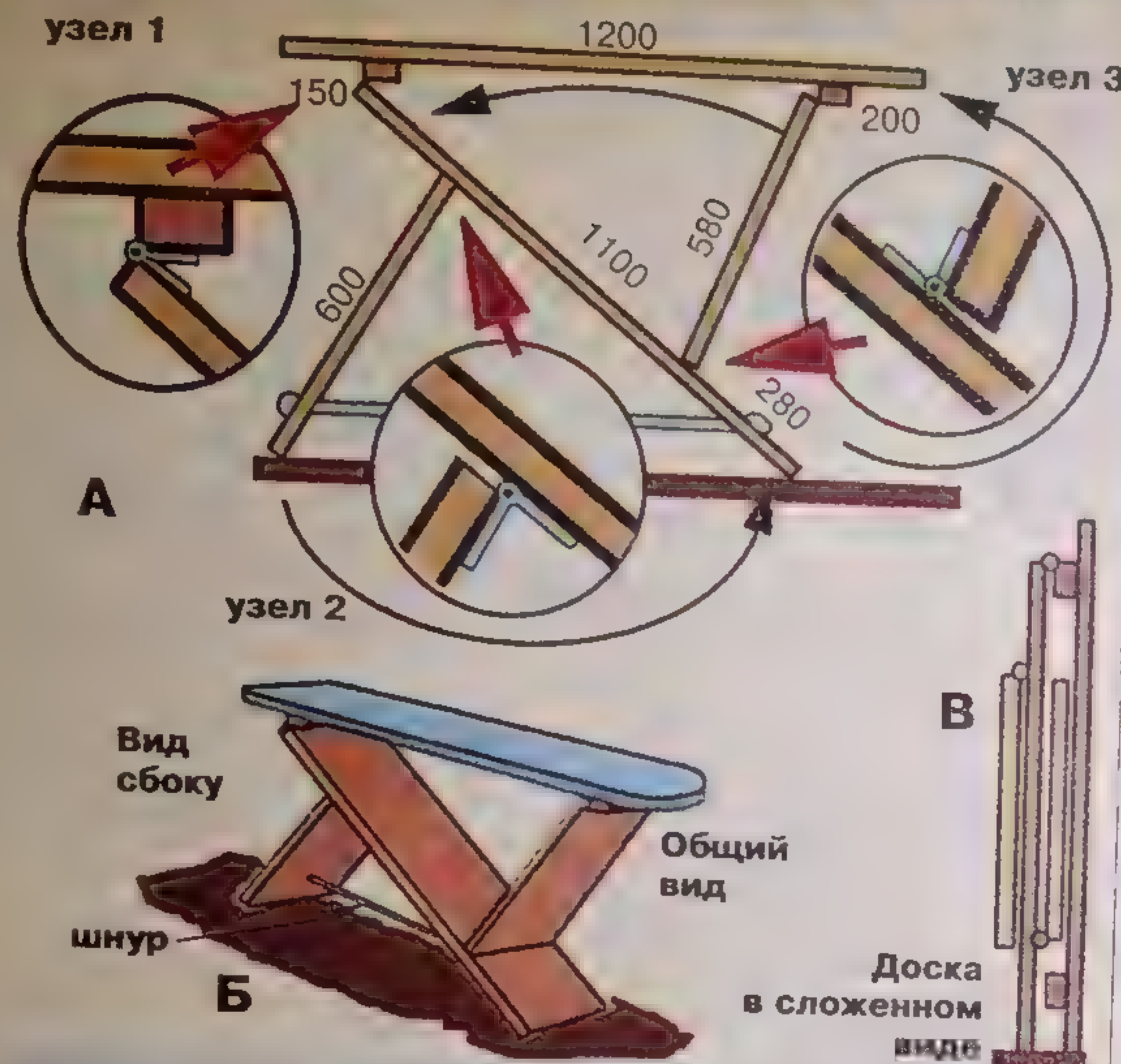
**Олег АРСЛАНОВ.** Тверь.

И УБРАЛ В ШКАФ

ПОКРЫШКА



## ПОГЛАДИЛ - И УБРАЛ В ШКАФ



Мой муж сам сделал мне гладильную доску. Она собирается из следующих элементов: горизонтальный щиток для глаженья и три опорных щитка: один длинный (110 мм) и два коротеньких накладных. Щитки скрепляются между собой рояльными петлями, что позволяет складывать доску, как показано на рисунке В. Направление движения указано стрелками на рисунке А, где дается вид сбоку. Ширина доски 300-350 мм, такую же ширину должны иметь и опорные щитки.

Сначала нужно подготовить щитки требуемых размеров. Горизонтальный щиток с одной стороны закруглите. К нижней его поверхности прикрепите два бруска (узел 1). Их длина равна ширине доски, а сечение 25х60 мм. К длинному наклонному щитку в отмеченных

на чертеже местах прикрепляют три рояльные петли. Для крепления используют шурупы диаметром 4 мм. К петлям прикрепляют горизонтальный щиток (см. узел 1) и два коротких наклонных щитка (см. узлы 2 и 3). Самая удобная высота доски 740-760 мм. Она зависит от соотношения длин коротких и длинного накладных щитков. Чтобы нужная высота не "расползалась", в нижней части закрепляется прочный шнур. Можно сделать иначе: прикрепите петлей распорку, которая верхним концом упиралась бы в горизонтальный щиток.

И последнее. Не забудьте обшить тканью рабочую поверхность - доска готова (рис. 5).

Ольга КОРОТКИХ.  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

## "ПОКРЫШКА" ДЛЯ МОЛОТКА

Известно, что жестяные работы лучше проводить специальным резиновым молотком или киянкой, на которую наклеен слой резины. У таких молотков один недостаток - они легковаты. А если молоток достаточного веса, то он слишком велик и им мелкие работы не проведешь.

Поэтому я пользуюсь обычным слесарным молотком, предварительно "обрезинив" его с помощью наконечника от костыля. Причем наконечники бывают разного размера, и подобрать два-три для разных молотков и соответственно разных работ несложно.

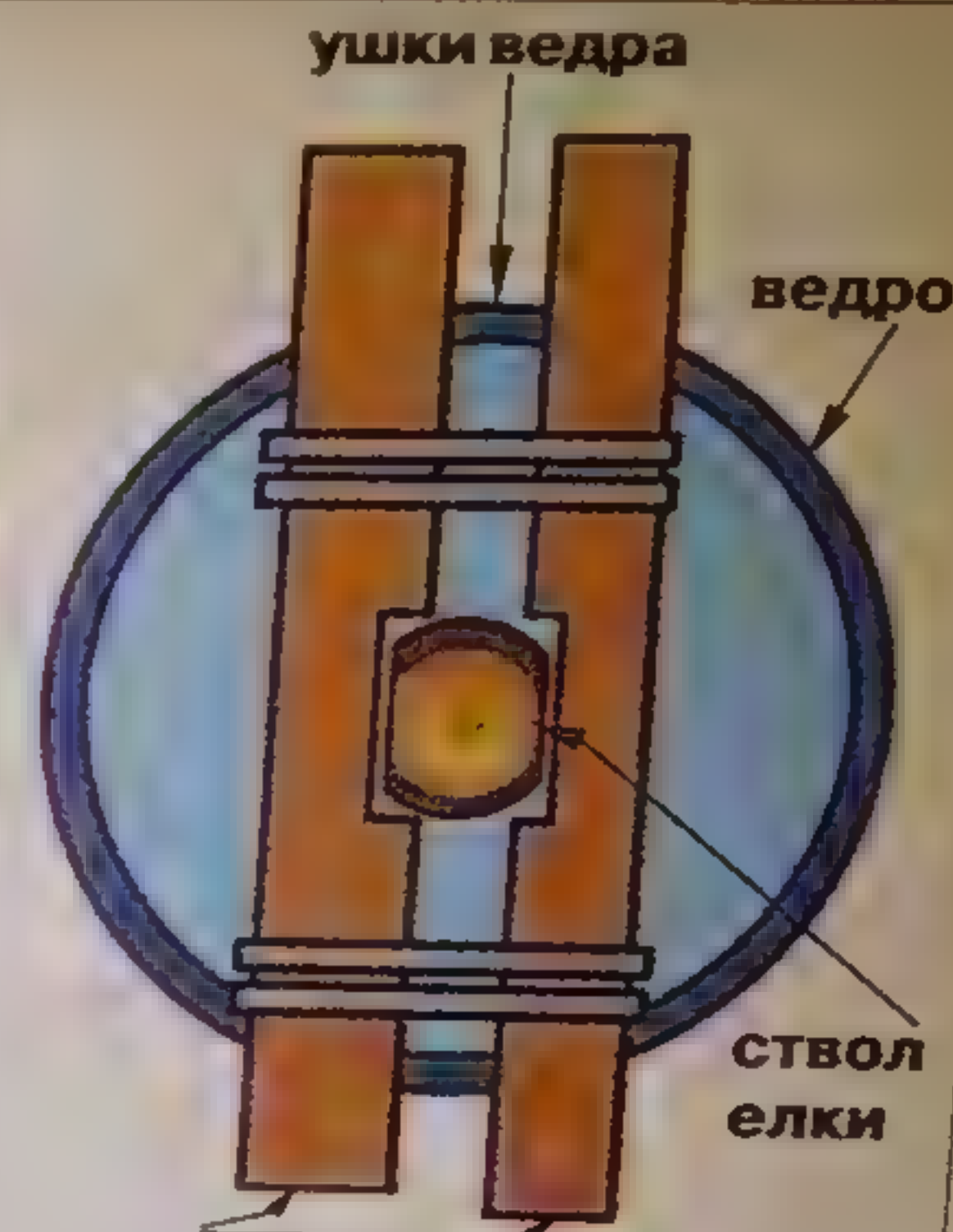
Илья СИБИРЦЕВ.  
Пенза.

## ЕЛОЧКА НЕ УПАДЕТ!

Хочу дать пару советов, как прочно установить елку в ведре. Надеюсь, что они кому-нибудь пригодятся.

Если вы засыпаете ведро, в котором стоит елка, песком - не забудьте: сначала ставим елку, затем насыпаем в ведро песок. Комель елки должен касаться дна. Тогда елка будет стоять прочно. Ствол двумя веревочными расчалками крепим к ушкам ведра.

А если вы ставите елку в ведро с водой, положите на дно ведра несколько камней или кирпичей, чтобы комель был плотно зажат и не елозил по ведру. Закреплять елку лучше уже не

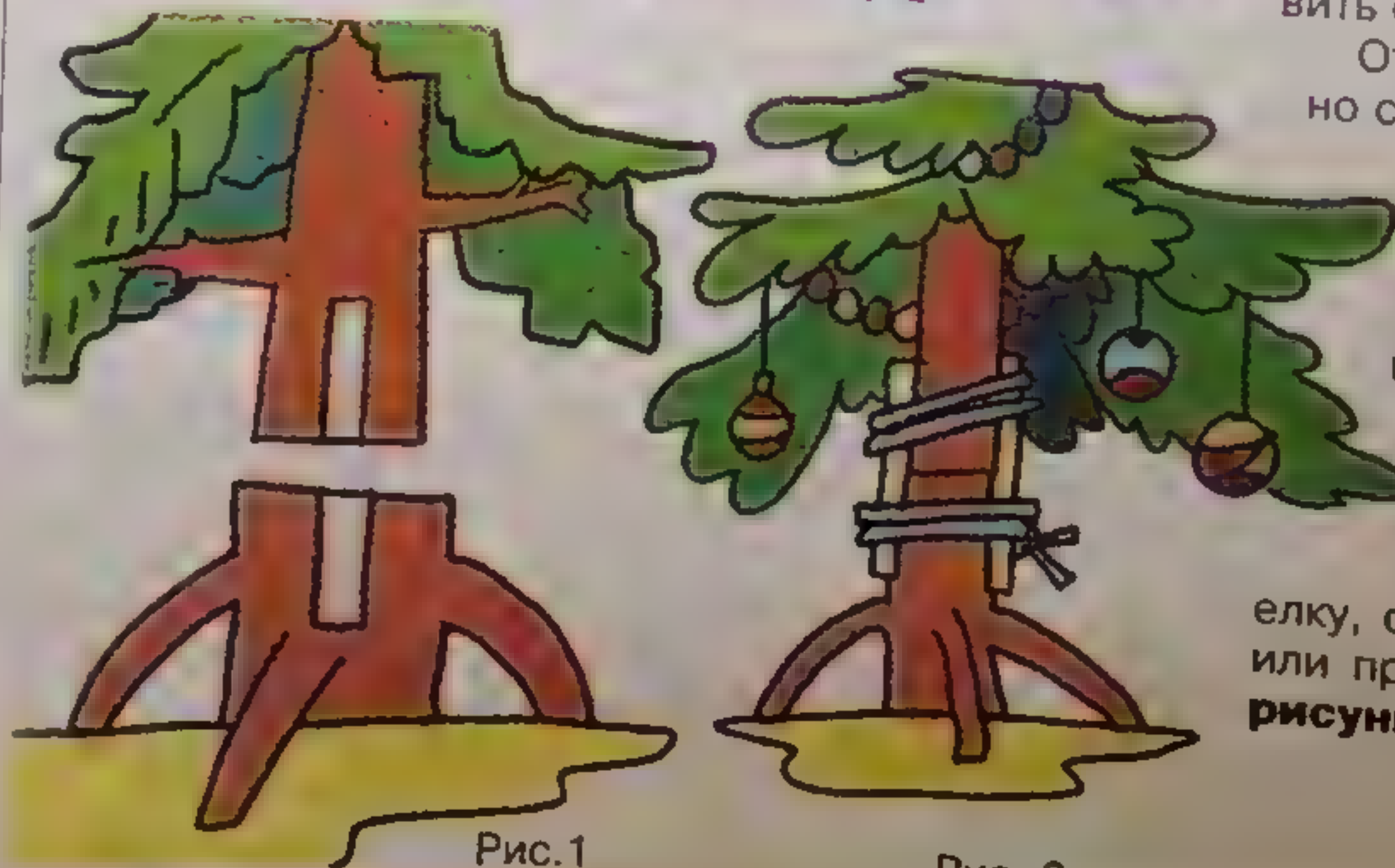


расчалками, а двумя реечками примерно 20-30 мм в сечении.

Делаем два неглубоких (5-7 мм) выреза в стволе елки друг напротив друга на уровне верхнего края ведра. Такие же вырезы делаем в середине реечек. Далее - как показано на рисунке.

Андрей ДЕМИН.  
Новосибирск.

## ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ПОДСТАВКИ



Если нет специальной подставки под елку, а в ведре теща как на грех варит холодец к новогоднему столу, установить елку можно следующим образом. Отпиливаем комель у елки примерно сантиметров на десять и подрезаем нижние ветки, чтобы перевернутый комель стоял на них, как на лапах, ровно (рис. 1). Затем сантиметровым сверлом высверливаем отверстие в отрезанной части и в торце ствола елки. Загоняем в отрезанную часть подходящий стержень, сверху на стержень надеваем елку, с боков прикручиваем шпагатом или проволокой 3-4 реечки-шины. На рисунке 2 - елка "в сборе".

Степан НИКИТИН.  
Волоколамск  
Московской области.





## Лада ДЭНС: Украсьте комнату гирляндами



В школе на уроках труда перед Новым годом мы изготавливали всевозможные украшения не только для елки, но и для дома. Ведь раньше именно для дома не было разнообразных гирлянд, веночков и так далее. Особенно популярными были гирлянды из гофрированной разноцветной бумаги. Брели целые рулоны этой бумаги разных цветов и нарезали полосками сантиметров по пять шириной. Потом два кусочка от разных рулонов склеивали буквой "Г" на конце и начинали складывать одна на другую, переплетая, как бы перекидывая их друг через друга. В другом конце опять склеивали. Эти гирлянды развешивали по дому.

Или из этой же бумаги нарезали длинные полосочки, из которых склеивали колечки. Причем, склеивая очередное

колечко, полосочку предварительно вдевали в уже склеенное. Получалась гирлянда из разноцветных колец.

Есть еще один вариант гирлянд, даже, скорее, новогодней занавески, сделанной как бы из бамбука, которая изготавливается более сложным способом. Тогда было очень модно читать толстые глянцевые журналы вроде "Америки", "Финляндии". Их было очень жалко выбрасывать, поэтому они тоже шли в дело. Неважно, текст там был или картинка. Брели страничку, раскладывали горизонтально и разлиновывали от начала до конца длинными треугольниками, которые промазывали тонким слоем клея. Затем их скатывали на спички, начиная с толстой стороны. Получались такие коконы, из них вытаскивали спички, а затем сушили. После

чего нанизывали на нитку примерно 2,5 метра длиной. Затем эти ниточки собирали уже на перпендикулярную нитку, и получалась такая смешная занавеска, очень пестрая и непонятная.

Ну и конечно же очень здорово повесить на елку конфеты, апельсины, мандарины, завернутые в фольгу. Такие игрушки очень красиво смотрятся и радуют детей.



Сегодня постоянные гости "Друга дома" - популярные певцы, музыканты, поэты - поздравляют читателей с наступающим Новым годом.

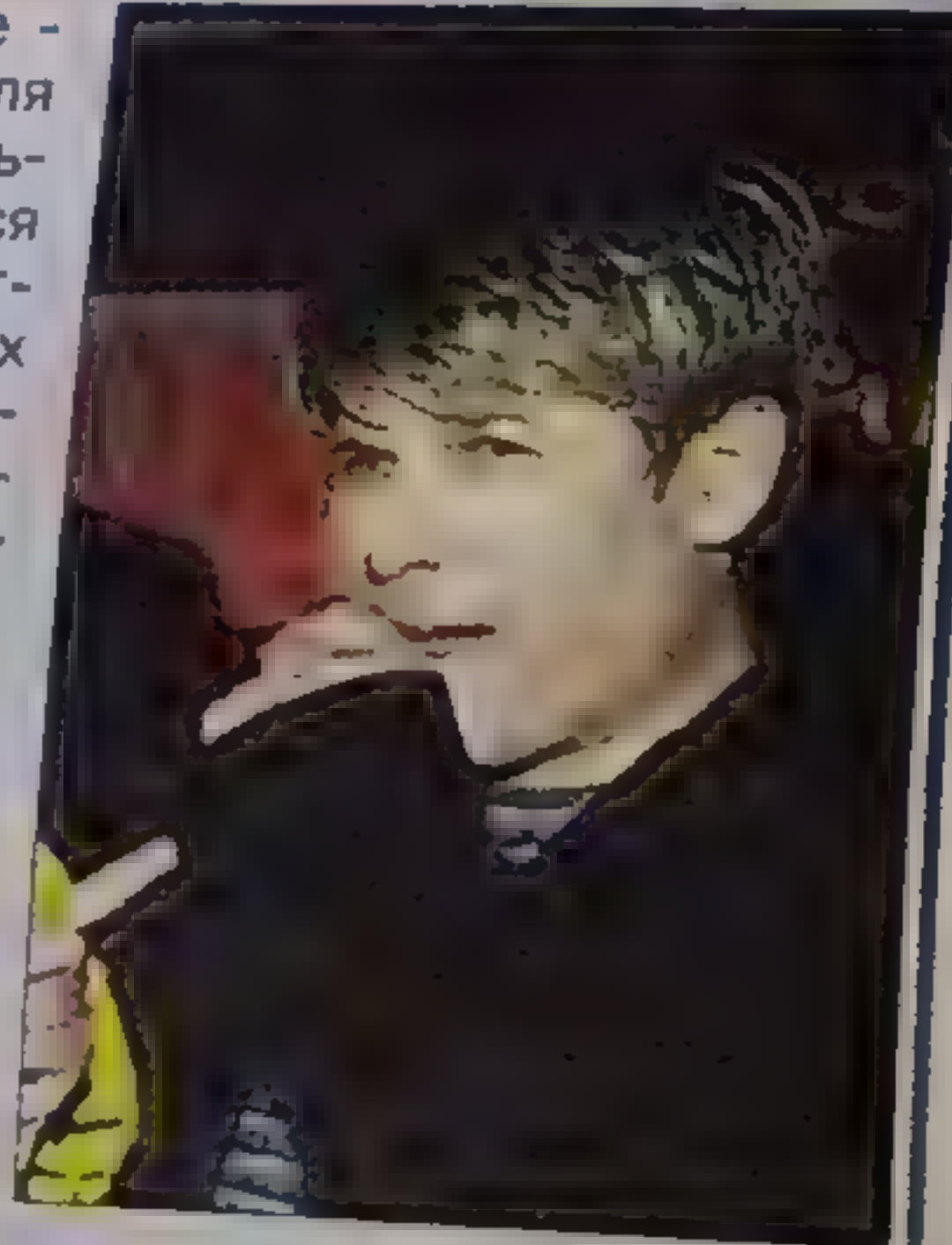
А в качестве новогодних подарков предлагают свои праздничные советы. Надеемся, что с их помощью новый 2000 год вы встретите весело, ярко, незабываемо.

## Алексей ГЛЫЗИН: Накануне надо выспаться

Накануне Нового года главное - как следует выспаться. Вообще для жизни артиста это весьма актуальная проблема. Не всегда удается лечь вовремя и встать, когда хочется. Существует несколько полезных правил, следуя которым можно отлично выспаться не за восемь часов, как положено взрослому организму, а, допустим, за пять.

Постарайтесь 30 декабря вечером не очень плотно ужинать и употреблять легкую пищу, а главное - не слишком поздно! Откажитесь от бодрящих напитков (кофе, чай, алкоголь) и никотина, выпейте лучше чашку теплого молока. Чтобы расслабить уставшие за день мышцы, неплохо вечером прогуляться. Ни в коем случае не смотрите телевизор, особенно детективы, лучше послушайте спокойную музыку или почитайте книгу. Проведите вечер при неярком освещении и в тишине. А ложась спать, задумайтесь о том, не слишком ли мягкая у вас кровать. Ведь как ни странно, но чтобы хорошо выспаться, лучше отказаться от перины.

После этого вы будете в новогоднюю ночь чувствовать себя бодро и плясать сможете хоть до утра.



## Олег ГАЗМАНОВ: "Маяк" в новогодней ночи

Памятуя свое рыбацкое прошлое, на Новый год я могу сделать для друзей коктейль "Маяк".

Обычно коктейли бывают яркими, разноцветными. Видно, поэтому англичане и прозвали их "петушиным хвостом". Образцом может служить предлагаемый мной коктейль. Его готовят из 20 г ликера (желательно зеленого цвета), 20 г коньяка (золотистого), 20 г лимонного сока.



Я очень люблю новогодние праздники. Если удастся провести их дома, то обязательно, когда звонят часы, загадаю желание. На этот

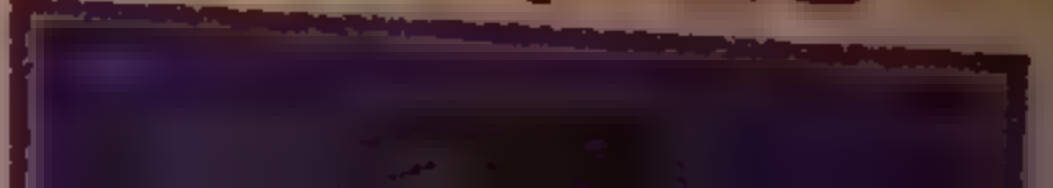
случай мастерил елочные игрушки сама. На елку часто вешают разные фрукты. Из них можно сделать смешные головки человечков. Если вы наденете на яб-

локо бокс, а на апельсин - шапку, то получится забавно. В бокал с шампанским и выпить залпом. Однажды и у меня так было...

Еще в детстве можно приклеить расплавленным воском или стеарином.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем маску с глазами и румяными щеками, вырежьте, прикрепите к концам маски ниточки и повяжите на яблоко. Из кусочка дерева или из бумаги сделайте нос и приклейте. У вас получится

## АЛСУ: Замороженные ягодки





## В НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

Пам'ятаю своє рибачке минуле, на Новий рік я можу зробити для друзів коктейль "Маяк".

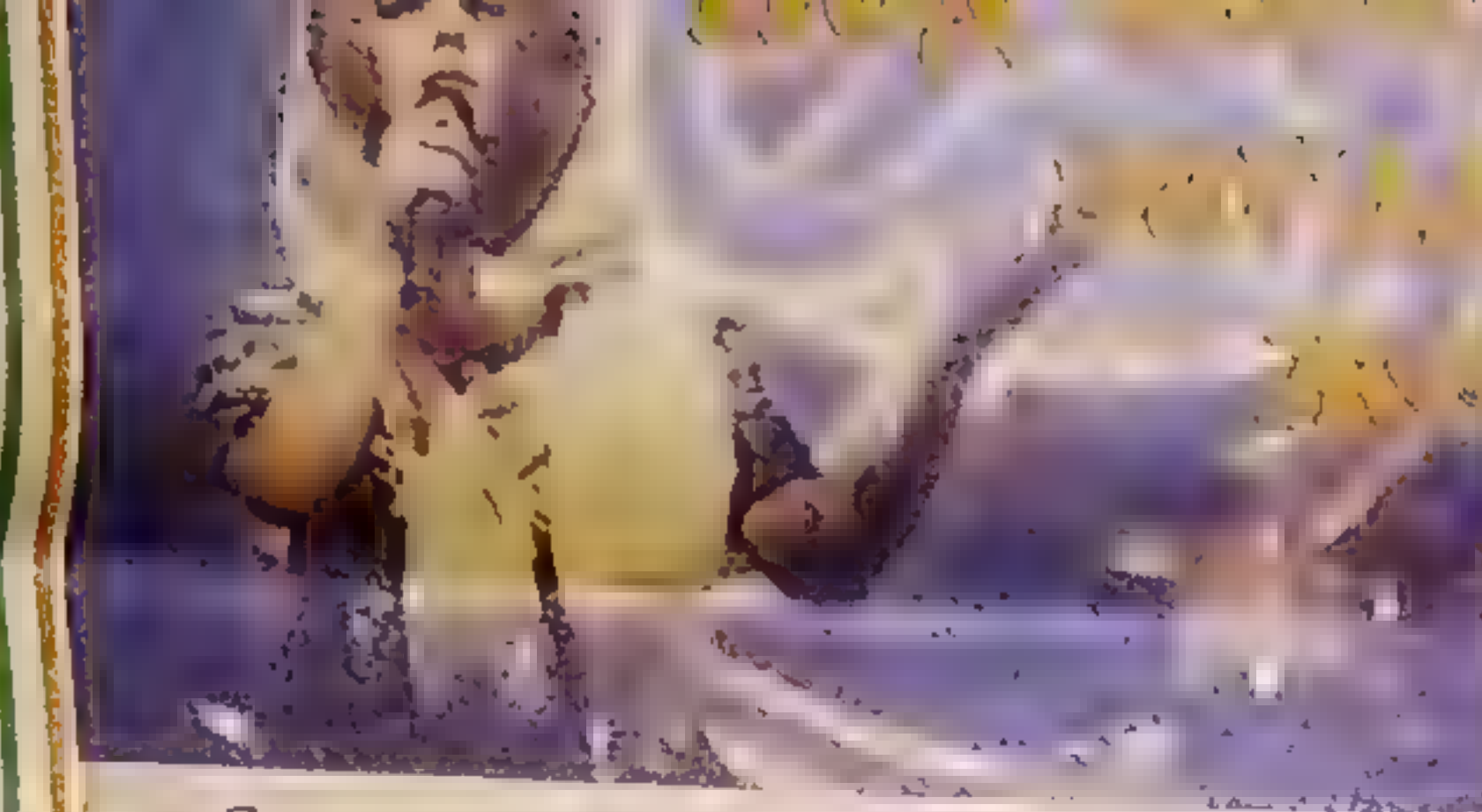
Обычно коктейли бывают яркими, разноцветными. Видимо, поэтому англичане и прозвали их "петушиным хвостом". Образцом может служить предлагаемый мной коктейль. Его готовят из 20 г ликера (желательно зеленого цвета), 20 г коньяка (золотистого-коричневого цвета) и из одного целого сырого желтка яйца. Смешивать в шейкере не надо! Аккуратно добавляйте один компонент за другим. Красиво и вкусно!



балконе, специально для Деда Мороза. Я волновалась, что он не сможет найти мой дом. В новогоднюю ночь я наливала теплое молоко в большой стакан и оставляла под елкой, потому что мама говорила, что нельзя думать только о себе. Дед Мороз много дней не спит и не ест, развозя детям подарки, поэтому надо, чтобы кто-нибудь о нем позаботился. Мне казалось, что теплое молоко его взбодрит и обогреет.

Мы всегда делали множество подарков своими руками. Для уличной елки я готовила ледяные игрушки, заливая цветную воду, подкрашенную гуашевыми красками, в формочки для песка и замораживая ее. А на елке, которая стояла в моей комнате, всегда висели бабушкины пряники. Правда, ей довольно быстро приходилось пополнять мгновенно исчезающие вкусные новогодние "игрушки".

И хотя сейчас я уже большая девочка, но, уходя из дома в новогоднюю ночь, всегда оставляю в комнате свет, зажигаю елку и наливаю стакан теплого молока.



Я очень люблю новогодние праздники. Если удастся провести их дома, то обязательно, когда звонят часы, загадываю желание. На этот счет существует масса ритуалов. Я готова участвовать даже в самых несерьезных.

Говорят, что незадолго до полуночи надо написать желание на клочке бумажки и, когда начнут бить куранты, быстро ее поджечь, пепел бросить

в бокал с шампанским и выпить залпом. Однажды и у меня так было... А еще в детстве мастерил елочные игрушки сама. На елку часто вешают разные фруты. Из них можно сделать смешные головки человечков. Если вы наденете на яблоко косыночку из пестрой ткани, прикрепите под нее две косички из мочалки или бечевки, сделаете глаза из половинок горошин, а нос - из спички, у вас получится симпатичная матрешка. Горошины не обязательно вминать в яблоко, чтобы не пор-

в тишине. А ложась спать, задумайтесь о том, не слишком ли мягкая у вас кровать. Ведь как ни странно, но чтобы хорошо выспаться, лучше отказаться от перины.

После этого вы будете в новогоднюю ночь чувствовать себя бодро и плясать сможете хоть до утра.

тите его. Их можно приклеить расплавленным воском или стеарином.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем маску с глазами и румяными щеками, вырежьте, прикрепите к концам маски ниточки и повяжите на яблоко. Из кусочка дерева или из бумаги сделайте нос и приклейте. У вас получится голова смешного человечка, а если сверху наденете колпак - выйдет Буратино. И не забудьте к яблоку привязать ниточку, чтобы было за что вешать на елку.

Счастья вам и любви в новом году!

## Мария ХЛЕБНИКОВА: Молоко для Деда Мороза

Когда я была маленькая, мы уже в середине декабря наряжали сразу две елки. Делали это раньше всех, а значит, мой праздник длился дольше. Одна елка стояла у меня в комнате, а другая - на



Получилось так, что Новый год несколько лет подряд я встречала в компании одних и тех же друзей. Ну и, естественно, со временем праздники становились скучноватыми. Дабы как-то развеселить себя, разнообразить встречу Нового года и вспомнить, что такое



## Татьяна ИЗОТОВА: Сама себе подарок

детство, однажды мы решили устроить праздник, вход на который разрешался только в карнавальных костюмах. Причем, как оказалось, чтобы смастерить интересные костюмы, вовсе не обязательно идти в ателье.

Я, например, была Подарком. Отыскала здоровенную коробку, как следует склеила дно. Вырезала в нем отверстие для головы. А по бокам - для рук. Всю коробку обклеила цветной бумагой, лоскутками ткани, мишурой и обвязала массой бантов, которые завязывались на голове. На ноги я смастерила точно такие же разноцветные коробки из-под обуви, ходить в которых было жутко не-

удобно, но зато очень смешно.

Деду Морозу сшили тоже довольно простой наряд - старый однотонный халат выкрасили в красный цвет, низ, полы и воротник обшили ватой, для шапки использовали прямоугольный кусок красной материи, который сшили в трубу, с одного края также обшили ватой, а с другого туго обвязали веревкой. Бороду и усы вырезали из куса белой овчины.

Костюм цыганки состоял из широких юбок и массы разноцветных платков, повязанных на голову, плечи, талию, и конечно же изобилия бус.

Буратино сшил себе колпак, сделал картонный нос, надел

## АЛСУ: Замороженные ЯГОДКИ



Новый год - это чудесно и очень весело! Хочется придумать что-то необыкновенное, красивое.

Я знаю способ, как сделать праздничным самый обычный лед для коктейля. В каждую ячейку специальной ванночки или пластиковой коробки из-под конфет положите по одной свежей или замороженной ягоде клубники, дольки мандарина, вишенки, подойдет любая ягода. Залейте их водой и поставьте в морозильник. Лед с ягодами выглядит чрезвычайно эффектно, к тому же, растаяв, ягоды придадут дополнительный вкус вашим напиткам.

полосатую рубашку, полосатые гетры и бриджи.

И конечно, устраивали различные конкурсы: кто быстрее вынет конфету, спрятанную в тарелочке с мукой, при помощи одного только рта, кто быстрее накормит соседа дольками мандарина, причем когда глаза у обоих закрыты. Кто с закрытыми глазами срежет больше конфет, привязанных за ниточки.

Полосу подготовила Татьяна ЛАРИНА



2000

С Н О В Ы М  
Г О Д О М !

## ЯНВАРЬ

ПН.	3	10	17	24	31
ВТ.	4	11	18	25	
СР.	5	12	19	26	
ЧТ.	6	13	20	27	
ПТ.	7	14	21	28	
СБ.	1	8	15	22	29
ВС.	2	9	16	23	30

## ФЕВРАЛЬ

ПН.	7	14	21	28	
ВТ.	1	8	15	22	29
СР.	2	9	16	23	
ЧТ.	3	10	17	24	
ПТ.	4	11	18	25	
СБ.	5	12	19	26	
ВС.	6	13	20	27	

## МАРТ

ПН.	6	13	20	27	
ВТ.	7	14	21	28	
СР.	1	8	15	22	29
ЧТ.	2	9	16	23	30
ПТ.	3	10	17	24	31
СБ.	4	11	18	25	
ВС.	5	12	19	26	

## АПРЕЛЬ

## ИЮЛЬ

ПН.	3	10	17	24	31
ВТ.	4	11	18	25	
СР.	5	12	19	26	
ЧТ.	6	13	20	27	
ПТ.	7	14	21	28	
СБ.	1	8	15	22	29
ВС.	2	9	16	23	30

## АВГУСТ

ПН.	7	14	21	28	
ВТ.	1	8	15	22	29
СР.	2	9	16	23	30
ЧТ.	3	10	17	24	31
ПТ.	4	11	18	25	
СБ.	5	12	19	26	
ВС.	6	13	20	27	

## СЕНТЯБРЬ

ПН.	4	11	18	25	
ВТ.	5	12	19	26	
СР.	6	13	20	27	
ЧТ.	7	14	21	28	
ПТ.	1	8	15	22	29
СБ.	2	9	16	23	30
ВС.	3	10	17	24	

## ОКТАБРЬ



ПН.		6	13	20	27
ВТ.		7	14	21	28
СР.	1	8	15	22	29
ЧТ.	2	9	16	23	30
ПТ.	3	10	17	24	31
СБ.	4	11	18	25	
ВС.	5	12	19	26	

### АПРЕЛЬ

ПН.		3	10	17	24
ВТ.		4	11	18	25
СР.		5	12	19	26
ЧТ.		6	13	20	27
ПТ.		7	14	21	28
СБ.	1	8	15	22	29
ВС.	2	9	16	23	30

### МАЙ

ПН.	1	8	15	22	29
ВТ.	2	9	16	23	30
СР.	3	10	17	24	31
ЧТ.	4	11	18	25	
ПТ.	5	12	19	26	
СБ.	6	13	20	27	
ВС.	7	14	21	28	

### ИЮНЬ

ПН.		5	12	19	26
ВТ.		6	13	20	27
СР.		7	14	21	28
ЧТ.	1	8	15	22	29
ПТ.	2	9	16	23	30
СБ.	3	10	17	24	
ВС.	4	11	18	25	



СЕНТЯБРЬ					
ПН.		4	11	18	25
ВТ.		5	12	19	26
СР.		6	13	20	27
ЧТ.		7	14	21	28
ПТ.	1	8	15	22	29
СБ.	2	9	16	23	30
ВС.	3	10	17	24	

### ОКТАБРЬ

ПН.	2	9	16	23	30
ВТ.	3	10	17	24	31
СР.	4	11	18	25	
ЧТ.	5	12	19	26	
ПТ.	6	13	20	27	
СБ.	7	14	21	28	
ВС.	1	8	15	22	29

### НОЯБРЬ

ПН.		6	13	20	27
ВТ.		7	14	21	28
СР.	1	8	15	22	29
ЧТ.	2	9	16	23	30
ПТ.	3	10	17	24	
СБ.	4	11	18	25	
ВС.	5	12	19	26	

### ДЕКАБРЬ

ПН.		4	11	18	25
ВТ.		5	12	19	26
СР.		6	13	20	27
ЧТ.		7	14	21	28
ПТ.	1	8	15	22	29
СБ.	2	9	16	23	30
ВС.	3	10	17	24	31

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
 Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
 Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
 Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
 Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
 Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
 Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА.  
 Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
 Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. <http://www.unico.ru/drugdoma>. Нашу страницу в Интернете обслуживает компания «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 92100 экз. Тип. № 6380. Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№10/131

2000

МАЙ<sup>С</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Говорят, дольше всего живут в вазе те цветы, которые подарили вам от чистого сердца, с любовью. Тем не менее, думаю, вы захотите узнать, как самому позаботиться о долгожительстве букета, чтобы нежность и свежесть цветов радовала вас не один день.

## САМЫЙ ДОЛГИЙ БУКЕТ



Капризная **лилия** - еще ее называют акация серебристая - особенно недолговечна в сухом помещении. Чтобы ее цветки снова стали пушистыми, их надо поддерживать над паром, а концы стеблей раздробить и погрузить в кипя-

вают в срезке 15 и более дней. Чтобы они стояли в вазе подольше, можно добавить в воду 1-2 кусочка сахара, треть таблетки аспирина или немного спирта и время от времени опрыскивать цветы водой.

Стебли **гербера** букета

стоит из одних нарциссов, добавьте в воду 1-2 кусочка сахара или щепотку соли.

У гордых красавиц **роз** нужно удалить "лишние" шипы и листья, расщепить концы стеблей и погрузить розы в воду на 1-2

## ВОТ И ПОЗНАКОМИЛИСЬ...

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 9а наиболее оригинальными нам показались рецепты вкусных и полезных блюд из капусты кольраби, пока еще не очень знакомой россиянам. Их прислала в редакцию **Надежда Алексеевна СВЕТОВА** из Великого Новгорода. Весьма полезны советы, как правильно готовить чечевицу, присланные в Клуб взаимопомощи "Друга дома" **Еленой Александровной РЯБУХИНОЙ** из Саранска. И ей присуждается приз.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправлять в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы — десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только один из





# ПОШЛИ БУКЕТ

Капризная **мимоза** - еще ее называют акация серебристая - особенно недолговечна в сухом помещении. Чтобы ее цветки снова стали пушистыми, их надо поддержать над паром, а концы стеблей раздробить и погрузить в кипящую воду. От последней процедуры скорее расцветут бутоны.

Нежная **фиалка**, виола, в срезке живет 4-7 дней. Цветы нужно погрузить на несколько часов в воду, чтобы стебли стали упругими, а потом завернуть в пергаментную бумагу и снова опустить в холодную воду. Это позволяет сохранить аромат фиалки.

**Гвоздики** лучше не подрезать, а обломить в утолщенных узлах и поддержать затем 3-5 часов в теплой воде. Свежие гвоздики легко выдержи-

вают в срезке 15 и более дней. Чтобы они стояли в вазе подольше, можно добавить в воду 1-2 кусочка сахара, треть таблетки аспирина или немного спирта и время от времени опрыскивать цветы водой.

Стебли **герберы** быстро становятся вялыми и поникают, поэтому нужно часто обновлять их срезы и менять воду, а в вазу добавить небольшое количество спирта или 1-2 кусочка сахара. Перед тем как ставить в вазу, стебли гербер нужно подрезать и наколоть иглой в теплой воде, а затем погрузить их в нее до самой чашечки цветка. Примерно час или полчаса выдержать стебли в подсоленной воде, а затем подрезать их концы в горячей.

Чтобы срезанные **гипантин** радовали вас 5-7 дней, концы их стеблей нужно расщепить по длине, а при преждевременном увядании цветов окунуть срезы в горячую воду.

А вот чтобы подольше сохранились срезанные **крокусы**, концы их стеблей следует опустить на несколько секунд в спирт.

Если в букетах и оранжировках вместе с другими цветами вы хотите использовать **нарциссы**, выдержите их некоторое время головками вниз, если вы срезали их сами. Затем, чтобы прекратилось отделение сока, опустите срезы в горячую воду, а после на сутки оставьте цветы в холодной воде. Если ваш букет со-

стоит из одних нарциссов, добавьте в воду 1-2 кусочка сахара или щепотку соли.

У гордых красавиц **роз** нужно удалить "лишние" шипы и листья, расщепить концы стеблей и погрузить розы в воду на 1-2 часа. В вазу опустите полтаблетки аспирина. Если хотите, чтобы розы, не теряя свежести, простояли до 10 дней, каждый вечер вынимайте их из вазы и опускайте до самых цветков в прохладную воду хотя бы до утра.

Точно так же полезно поступать и с **сиренью**. С концов ее веток нужно снять примерно 3-4 см коры, концы расщепить, со стеблей снять листья и боковые побеги и оставить сирень на несколько часов, а в идеале - на ночь в прохладной воде.

**Тюльпаны** начинают увядать раньше, чем мы приносим их домой. Срежьте наискось концы у стеблей, опустите их на короткое время в теплую, а затем до самых цветков на продолжительное время в прохладную воду.

Пахучие **фрезии** живут недолго, всего 2-3 дня. Чтобы сохранить их подольше, конец у стебля прорежьте насквозь примерно на 1,5-2 сантиметра. Сами цветы нужно регулярно опрыскивать водой, а на ночь переносить в прохладное место.

Весенние **цикламены** дольше сохраняют свежесть, если стебли их немного наколоть или расцарапать иглой, а затем выдержать цветы в холодной воде в течение ночи.

Что касается **подснежников**... Эти первые лесные гости в вашем доме пробудут несколько дней, если вы будете почаще менять им прохладную чистую воду и не оставите белый букетик рядом с источником тепла.

Подготовила  
Ирина ПОТОЦКАЯ.

веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 12 июня 2000 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 3а в счастливую десятку попали **Валентина Николаевна КАПИШНИКОВА** из Самары, **Юлия Валентиновна ЛИТВИНОВА** из пос. Сарай Рязанской области, **Ольга Авенировна МАКАРОВА** из Йошкар-Олы, **Федор Михайлович МОРОЗОВ** из Москвы, **Лариса Васильевна НЕСТЕРОВА** из Красноярск, **Клавдия Егоровна НОСАТОВА** из г. Валуйки Белгородской области, **Ольга Владимировна ПУРЫГИНА** из г. Балашов Саратовской области, **Алексей Иванович СОЛОВЬЕВ** из г. Солевычегодск Архангельской области, **Светлана Васильевна СТАРИКОВА** из г. Сочи Краснодарского края и **Татьяна Валерьевна ШАНКОВА** из г. Нальчик, Кабардино-Балкария.



Юлия  
ЛИТВИНОВА



Алексей  
СОЛОВЬЕВ

Поздравляем  
победителей!

"Друг дома" № 10

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 12.06.2000 г.



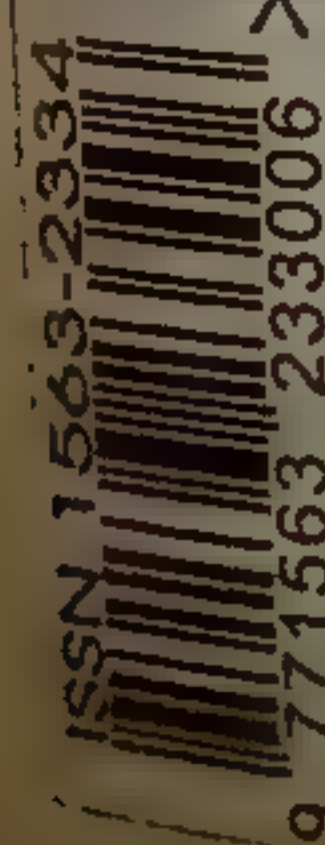
Оля ПУРЫГИНА  
с сестрой

## В ПОДПИСКЕ - ВСЕ ЧЕТЫРЕ НОМЕРА

Как мы уже сообщали, со второго полугодия "Друг дома" перестанет "акать", то есть все номера будут равнозначными, и подписчики будут получать все четыре газеты в месяц.

Кстати, подписка в разгаре. Так что собирайтесь на почту, ищите в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в 1-м томе на странице 51 наш индекс - **34199** и оформляйте подписку. Теперь, повто-

ряем, на все номера без исключения. "Друг дома" вновь будет помогать вам своими советами, отвечать на ваши вопросы, поддерживать в трудную минуту, да просто отвлекать от тягостных будней.



## "ДРУГА" НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

Напоминаем, что "Друг дома" теперь выходит **4 раза в месяц**.

Следующий, дополнительный, выпуск газеты - **№ 10а** выйдет **29 мая**. Он поступит только в розничную продажу. Подписчики могут приобрести его в киосках и отделениях связи.





# ДОМАШНИЕ БОИ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

**- Мама! Мы так давно не били папу! - кричит мой 6-летний сын, увидев, как я уютно устраиваюсь в кресле перед телевизором. Не подумайте, пожалуйста, что все мы - из какого-то общества садомазохистов! Просто так обычно в нашей семье начинается шумная возня, в которой принимают участие все.**

Папа, как самый сильный, занимает круговую оборону, а мы с сыном нападаем на него с разных сторон. Наши "сражения" - это веселая куча-мала, бой подушками или "обстреливание" друг друга из водных пистолетиков, или что-то другое.

"Зачем тратить время на подобные глупости?" - возможно, спросите вы. В наше "сложное" время - как будто время когда-нибудь было "простым"! - "чтобы хоть как-то выжить", "приходится очень много работать", домой, мол, таким уставшим приползешь, что сил хватает только лечь в угол. А ведь еще и домашние хлопоты! Где уж тут взять энтузиазма на веселые баталии?..

Как психолог, я считаю, что подобные игры - не блажь. Они очень нужны. В чем и попробую вас убедить, обращая ваше внимание на несколько назначений семейной игры.

Во-первых, как считают физиологи, самый лучший отдых в наше время - это активная игра. Сами посудите, больше всего мы устаем от недостатка двигательной активности и информационной перегрузки. Большинство из нас расслабляется после работы, сидя на диване перед телевизором. Это то же самое, что отдыхать от мытья тарелок, моя сковородки! Немудрено, что большинство из нас постоянно, хронически чувствует себя уставшим и разбитым.

Вспомните, как вы чувствовали себя, когда играли в подвижные игры с ребенком в мяч или бегали по двору. Вспомните, как вы чувствовали себя, когда играли в подвижные игры с ребенком в мяч или бегали по двору.

заглянут когда-нибудь... Любому надоест. А вот если бы ваш муж знал, что вечером предстоит "штурмовать крепость", чтобы "отвоевать" ужин, еще неизвестно, где накрытый - в кухне или зале, или искать "пропавших" жену и сына, - на крыльях бы домой летел. Игра помогает не только сохранить благоприятный климат, но и объединить и укрепить вашу семью.

В-третьих, если вы очень сильно перегружены домашними обязанностями, а домочадцы не торопятся облегчить вашу участь, вспомните, что в игре бывают победители и побежденные! Проигравшего вполне можно взять в плен - в рабство! - и на таком законном основании заставить помогать по дому. Все по-честному. Проиграл, значит, иди - мой полы.

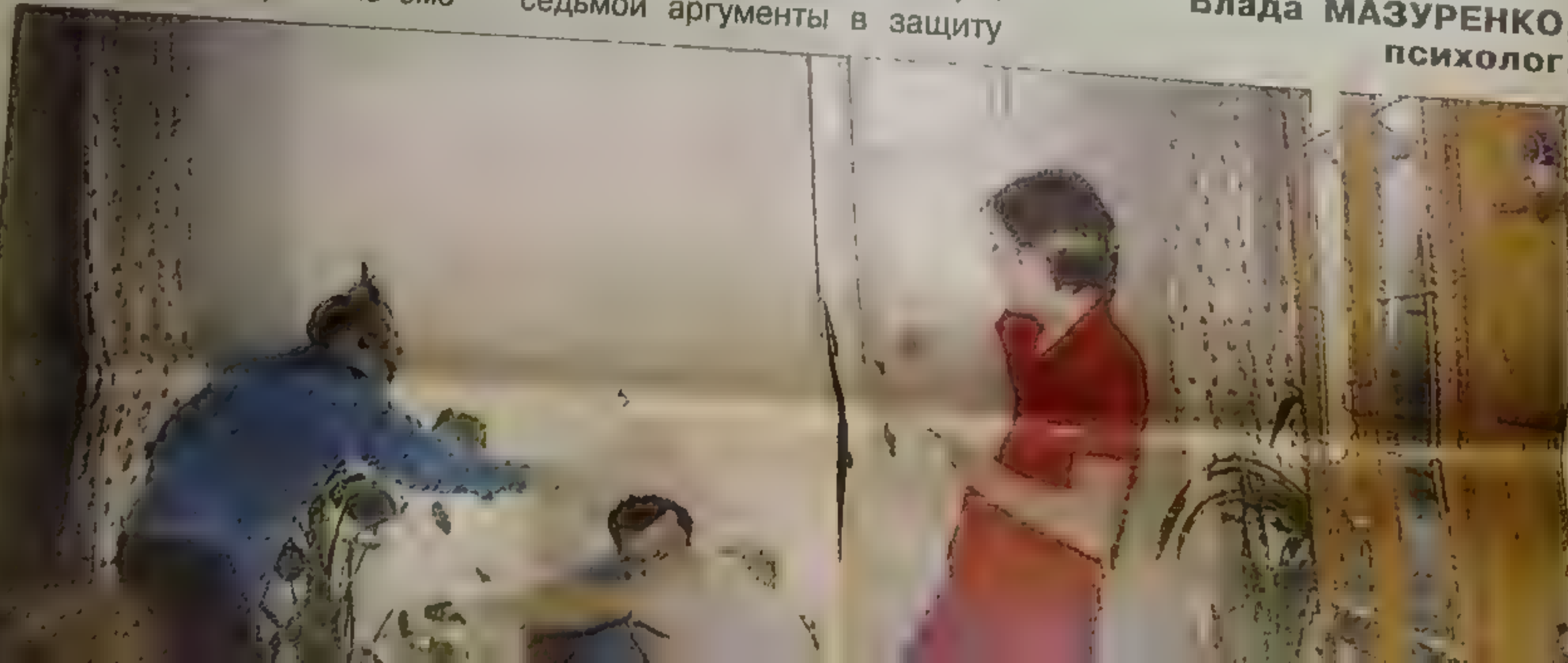
Атмосфера игры и соревнования вызывает у мужчин гораздо более приятные эмо-

В-пятых, игра необходима вашим детям. Совместные веселые, шумные потасовки и просто обычные игры с родителями - в шахматы, логические задачки и прочее - развивают умственные способности детей. А кроме того, учат их взаимодействовать в коллективе, открывать для себя внешние и внутренние стороны жизни взрослых. Веселые домашние бои помогут вашим детям научиться относиться и к жизненным коллизиям с их взлетами и падениями с легкостью и удовольствием. Людей, не готовых к жизненным трудностям, любой неуспех повергает в депрессию, чуть ли не в отчаяние. Те же, кто знаком с принципами превратностей судьбы, сумеют быстро сориентироваться в рыночном шторме и всплыть на поверхность во время бури и кораблекрушения.

Можно найти и шестой, и седьмой аргументы в защиту

домашних "боев", но мне кажется - их назначение вас уже достаточно убедило. Только не вздумайте говорить, что с детьми, мол, вы-то играете, но вот муж - это совсем не тот человек, которого привлекут подобные развлечения. Да, если вы подойдете к нему и скажете: "Давай играть! Это полезно и нужно для семьи!" - любой мужчина найдет тысячу причин отказаться. Но если вы, проходя мимо, как бы случайно, походя, вдруг задорно шлепнете вашего мужа по зному месту и броситесь "спасаться" на другой конец квартиры, у него останется мало шансов устоять перед подобным стилем общения. Так что играйте и выигрывайте. В семейных отношениях, воспитании детей, наконец, собственном самочувствии и настроении.

**Влада МАЗУРЕНКО,**  
психолог.



Как подготовить ребенка к появлению в семье второго малыша?

**Ирина ГАБИТОВА,**  
Екатеринбург.

## ВДВОЕМ ВЕСЕЛЕЕ

Действительно, к ожидаемому пополнению в семье ребенка нужно готовить заранее. Ведь для него наступает очень нелегкое время - то он был центром, вокруг которого все крутились, дали игрушки и всячески развлекали. А теперь всем этим нужно будет делиться с братиком или сестрой, которые только и делают, что плачут или спят. Поэтому, чтобы старший ребенок не чувствовал себя обделенным, обманутым, не испытывал к младшему неприязни и ревности, нужно подготовить его к тому, что ситуация в семье несколько изменится.

Еще до того, как у мамы начнет меняться фигура, обращайтесь внимание ребенка на маленьких детей: "Посмотри, какой симпатичный малыш", "Правда, эти маленькие дети очень веселые, забавные?" После этого можно сказать, что у него тоже скоро появится братик или сестра. Можно поиграть, предлагая малышу запеленать куклу, попить ее из бутылочки. Если у вас есть друзья, у которых двое детей, постарайтесь почаще ходить туда в гости, чтобы ваш ребенок увидел, что вдвоем играть веселее. Расскажите ему о том, как изменится его жизнь с появлением брата или сестры. Однако не стоит строить воздушных замков: "Вот по-



Во-первых, как считают физиологи, самый лучший отдых в наше время - это активная игра. Сами посудите, больше всего мы устаем от недостатка двигательной активности и информационной перегрузки. Большинство из нас расслабляется после работы, сидя на диване перед телевизором. Это то же самое, что отдыхать от мытья тарелок, моя сковородки! Номудрено, что большинство из нас постоянно, хронически чувствует себя уставшим и разбитым.

Вспомните, как вы чувствовали себя, когда играли в последний раз с ребенком в мяч или бадминтон. Великолепный тонус, отличное настроение, энергия бьет ключом, не так ли? Вряд ли вы станете спорить и отрицать, что лучший способ снять эмоциональное напряжение, вызванное нагрузкой на нервную систему, - это движение, игра.

Во-вторых... Не секрет, что со временем любые отношения приедаются, становятся серыми и безрадостными. Ваш муж, еще вчера стремившийся после работы к вам, сегодня придумывает массу поводов смыться в гараж, к друзьям. Хорошо еще - чинить машину или ваши уюты и кофемолки. Хуже, когда сломанных уютов уже не осталось, а вечер убивается в основном на пиво и карточки.

Мужчину можно понять. Ну, зачем ему торопиться домой, когда там каждый день одно и то же. Ужин, телевизор, постель. Ну, гости еще

гораздо более приятные эмо-



ции, чем простые просьбы о помощи. Такова их мужская натура. Да и сама домашняя работа в процессе игры превратится из скучного мероприятия в увлекательное приключение. А после подобного способа привлечения к домашним обязанностям в голове у вашего мужа ваш милый образ трансформируется из Пилыганудины в Воительницу-амазонку. Догадаетесь с трех раз, какая из этих двух будет сексуально привлекательнее? Вот вам и "в-четвертых": чем не аргумент в пользу игры?

## АНТИПКИН СЧЕТ

*По образованию я учитель начальных классов, сейчас не работаю, воспитываю четырех детей. Будущей осенью один из них пойдет в первый класс. И для того чтобы ребенку было легче освоить счет, мы разучиваем небольшие веселые стихи, автора их я, к сожалению, не знаю.*

### ВЕСЕЛЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Пальчики уснули,  
В кулачок свернулись.  
(Ручки ребенка сжаты в кулачки).

Один!  
Два!  
Три!  
Четыре!  
Пять!

### ЗАХОТЕЛИ ПОИГРАТЬ

(По мере того как вы называете цифры, пальчики по одному разжимаются.)

Разбудили дом соседей,  
Там проснулись шесть и семь,  
Восемь, девять, десять.

(Так же, как и в предыдущем случае, пальчики по одному нужно разжимать.)

Но пора обратно всем:  
Десять, девять, восемь, семь,  
Шесть - калачиком свернулся,  
Пять - зевнул и отвернулся,

Четыре, три, два, один -  
Снова в домиках мы спим.

(В этом случае пальчики нужно сжимать.)

### КОТ АНТИПКА

Кот Антипка жил у нас.  
Он вставал с лежанки в час,  
В два на кухне ел сосиски,  
В три сметану ел из миски.  
Он в четыре умывался,  
В пять по коврику катался.  
В шесть тащил сельдей

из кадки,  
В семь играл с мышами в прятки.  
В восемь хитро щурил глазки.  
В девять ел и слушал сказки.  
В десять шел к лежанке спать.  
И сначала все опять.

Благодаря этим забавным играм ребенок научился считать, причем знает и прямой, и обратный счет.

**Татьяна КОНОНОВА,**  
д. Черкадцы, Удмуртия.

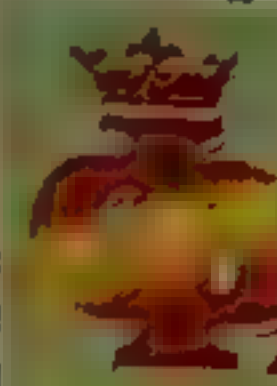
или сестра. Можно поиграть, предлагая малышу запеленать куклу, попить ее из бутылочки. Если у вас есть друзья, у которых двое детей, постарайтесь почаще ходить туда в гости, чтобы ваш ребенок увидел, что вдвоем играть веселее. Расскажите ему о том, как изменится его жизнь с появлением брата или сестры. Однако не стоит строить воздушных замков: "Вот появится малыш, вы будете вместе играть, вам будет так весело и интересно". Как правило, дети воспринимают все очень буквально, и старший ребенок впоследствии начинает приносить свои игрушки в кроватку новорожденного и очень расстраивается, когда тот не реагирует на предложение в них поиграть.

Если вы идете покупать одежду для новорожденного, обязательно берите с собой старшего ребенка. Учитывайте его мнение в выборе вещей. Если ему хочется, чтобы костюмчик был красный, - купите красный. Вам же, по сути, все равно, а для ребенка очень важно, что вы учитываете его мнение. Пусть он также участвует в обсуждении имени, решении других вопросов, имеющих отношение к малышу.

Старайтесь в этот период не отдавать ребенка в детский сад, что само по себе является для него сильным стрессом и может спровоцировать негативное отношение к новорожденному.

В этот период усиливается роль папы. Ведь очевидно, что с появлением малыша мамино внимание будет сконцентрировано в основном на нем. Поэтому для старшего должно быть естественным, что сказку на ночь рассказывает то мама, то папа.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник Института психотерапии.  
Телефон/факс (095) 474-25-41.



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГИЗ РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"





## ПРОДУКТЫ, "ПИТАЮЩИЕ СЛАДОСТРАСТИЕ"

С незапамятных времен русские знахари лечили половую слабость более чем доступными средствами: репой, сваренной в молоке, или морковным соком, который смешивали с медом и принимали по трети стакана 3-4 раза в день до еды.

Если лень варить репу или выжимать морковный сок, есть другие рецепты. Наиболее

простым способом повысить мужскую потенцию считался прием 75 г грецких орехов один раз в день в течение месяца.

Другое эротическое "зелье" посложнее. Нужно мелко изрубить 200 г сухофруктов без косточек: инжира, изюма, чернослива и добавить 12 орехов. Все перемешать и хранить в холоде. Принимать по две сто-

ловых ложки в день, запивая кефиром и простоквашей. И вкусно, и полезно. Удивительно, но народная медицина считает полезным для повышения половой силы мужчин овощи, напоминающие мужские гениталии: морковь, свеклу, лук, редьку, спаржу, сельдерей. Попробуйте!

Подготовила  
Людмила ОСОКИНА.

## ПРЕДОХРАНЯЕТ, СНИЖАЕТ, УМЕНЬШАЕТ

Наиболее распространенным современным способом контрацепции является применение гормональных препаратов - оральная контрацепция (ОК). Эффективность ОК около 98 процентов.



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
«Друга дома»

Регулярное введение в организм женских половых гормонов приводит к снижению деятельности яичников, несозреванию яйцеклетки и уменьшению уровня собственных гормонов. Яичники как бы отдыхают, поэтому после того, как женщина прекращает принимать ОК, в первые циклы у нее резко повышается вероятность забеременеть.

Современные ОК содержат два компонента: женский половой гормон эстрадиол и одну из разновидностей гормона желтого тела. По количеству гормонов ОК делят на минидозированные и микродозированные. Кроме того, есть ОК однофазные и многофазные. В первом случае все таблетки содержат одно и то же количество гормонов, во втором - их соотношение меняется в зависимости от дней цикла. Многофазные ОК наиболее приспособлены к циклическим изменениям в организме женщины, а потому дают гораздо меньше побочных явлений.

Наиболее известные ОК можно расположить по концентрации гормонов следующим образом: минидозированные - овидон, силест, нон-марвелон, ригевидон, микро-мерсилон, логест, фемоден; многофазные ОК - антеовин, три-регол, тризистон, триклар. Кроме

менности; маточные кровотечения неясной этиологии; заболевания сосудов головного мозга, тромбоэмболическая болезнь; тяжелые нарушения функции печени; злокачественные новообразования; курение более 10 сигарет в сутки у женщин старше 35 лет. Относительные противопоказания: высокое артериальное давление; эпилепсия; тяжелая депрессия; тяжелый сахарный диабет; тяжелые заболевания почек; ревматический порок сердца; тромбофлебиты; ожирение III-IV степени; употребление антибиотиков, барбитуратов, противосудорожных препаратов.

У большинства женщин при приеме ОК не бывает побочных эффектов. Однако иногда в первые месяцы приема ОК (пока идет адаптация организма к препарату) бывают тошнота, повышенная чувствительность молочных желез, незначительная прибавка веса, головная боль и головокружение, раздражительность, мажущие кровянистые межменструальные выделения.

Немедленно нужно обратиться к врачу, если возникнут симптомы, которые могут свидетельствовать на серьезные последствия приема ОК.

## ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА - ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

Казалось бы, не женщина - мечта: и умница, и красавица, и одета стильно... А с мужчинами - ну никак не складывается. Увы, не одна женщина, осознавая, что ее кавалер вдруг внезапно исчез с горизонта, задавалась вопросом: что я сделала не так?!

Безвзаимные отношения между мужчиной и женщиной - вещь

стойкое правило: слушай с искренним интересом, о чем го-

и о том, что вот-вот создам собственную фирму, а он после первого же свидания так больше и не появился. Хотя когда мы с ним случайно познакомились - я ехала с дачи, и при этом у меня такой был видок... Уверенность в своей неотразимости и демонстра-



# ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА - ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА

Казалось бы, не женщина - мечта: и умница, и красавица, и одета стильно... А с мужчинами - ну никак не складывается. Увы, не одна женщина, осознав, что ее кавалер вдруг внезапно исчез с горизонта, задавалась вопросом: что я сделала не так?!

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной - вещь непредсказуемая и капризная. Да и какие тут могут быть расчеты и правила? Либо нравится тебе человек, либо нет. Доля истины здесь, конечно, есть. Но очень часто мы, женщины, собственными руками тушим тот самый крохотный огонек, который все-таки вспыхнул в глазах потенциального поклонника.

Одна моя приятельница совершенно искренне не могла понять - почему после двадцатиминутного разговора представители сильного пола ведут себя с нею несколько странно: вдруг все как один вспоминают о неотложных делах и ретируются с места встречи. Выяснилось, что она радостно и увлеченно рассказывает каждому новому кавалеру о школьных проблемах своей десятилетней дочери. "Как же так, - недоумевала она, - неужели им это не интересно? Я же всегда говорю об этом и с мамой, и с подругами..." Мы, женщины, порой только с горьким опытом познаем, что мужчина - это не подруга и не мама, и даже не соседка. И разговор с ним (особенно в первую встречу!) - это целое искусство. Ни под каким видом не следует касаться очень личных тем - его или твоих родственников, рассказывать о своих заболеваниях или каких-то неприятностях. Темы должны быть легкие, нейтральные, приятные.

Обычно женщины грешат двумя крайностями - или слишком зажимаются (человек-то незнакомый) или, наоборот, ведут себя слишком свободно, заливаясь громким хохотом по любому поводу. Здесь действует очень про-

стое правило: слушай с искренним интересом, о чем говорит твой визави, и мягко, интеллигентно поддерживай разговор. Дай мужчине возможность "вести в танце". И тогда ты останешься в его воспоминании милым, умным, тактичным собеседником, с которым хочется говорить, говорить, говорить.

Следует учитывать, что мужчина, несмотря на все его вполне серьезные разговоры о прагматизме, догматизме и реализме, тем не менее существо достаточно чувствительное и интуитивное. Особенно в том случае, если дело касается лично его. И он, увы, всегда безошибочно ощущает, что существует в вашем восприятии лишь как кто-то, кто должен немедленно решить все ваши проблемы. Одна моя приятельница, совершенно не стесняясь, обычно так и говорила: "Ну все, мне ремонт надо делать - буду мужика искать..." Быть использованным для чего-то обидно и не хочется, и мужчина тихо исчезает с горизонта прекрасной дамы. Ведь подсознательно ваше поведение будет напряженным и фальшивым, что сразу заметит ваш приятель. Искренность возможна лишь тогда, когда "он мне нравится, потому что он такой, какой он есть".

К сожалению, порой мы, женщины, желая понравиться противоположному полу, чересчур нахваливаем себя.

Ничего не понимаю, - удивлялась моя приятельница Нина, - я специально весь вечер газеты читала и телевизор смотрела, чтобы блеснуть своей "подкованностью", у одной из подруги часы дорогие одолжила, у другой - норковую шубу, рассказала ему о всех своих успехах и достижениях

и о том, что вот-вот создам собственную фирму, а он после первого же свидания так больше и не появился. Хотя когда мы с ним случайно познакомились - я ехала с дачи, и при этом у меня такой был видок... Уверенность в своей неотразимости и демонстрация этого факта - вещь весьма похвальная, но не на первом свидании и не с мужчиной, которого вы стремитесь завоевать. Ведь мужчины оригинальностью не отличаются, и, как правило, хотят от женщины ощущения комфорта, надежности и стабильности. А еще им очень важно быть хотя бы на одну ступеньку выше своей избранницы. Но рядом с "сияющей звездой" они будут чувствовать себя, мягко говоря, не в своей тарелке, находиться в неуверенном и дискомфортном состоянии, остро ощущать свою неполноценность. Кому же это приятно? И кто захочет еще раз пообщаться с человеком, который завуалированно шлет ему послание - "на моем фоне ты никто!"

Жизнь показывает, что характер взаимоотношений между мужчиной и женщиной во многом зависит от того, как пройдет их первая встреча. Ведь именно первые впечатления очень важные и подчас решающие. Социальные психологи, изучая реакции незнакомых людей при первом знакомстве, выявили факторы, определяющие первоначальное расположение к партнеру. Оказалось, что кроме внешней привлекательности большое значение имеет сходство жизненных установок и ценностей. Поэтому вряд ли стоит во время первой встречи рьяно отстаивать свои принципы и быть категоричной в суждениях. У вашего партнера это вызовет не симпатию, а агрессию. Ведь еще Аристотель утверждал, что "мы любим тех, кто похож на нас и делают то же, что и мы"...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

гофазные ОК наиболее приспособлены к циклическим изменениям в организме женщины, а потому дают гораздо меньше побочных явлений.

Наиболее известные ОК можно расположить по концентрации гормонов следующим образом: минидозированные - овидон, силест, нон-овлон; микродозированные - марвелон, ригевидон, демулен, гинон, минизистон, фемоден; многофазные ОК - антеовин, три-регол, тризистон, трикви-лар. Кроме того, существует еще один класс ОК, не содержащих женский гормон, а потому практически свободных от побочных действий. Это микролют и экслютон.

Препарат диане-35 применяют, если у женщины наблюдается перевес мужских половых гормонов - сальные кожа и волосы, множественные угри, усиленный рост волос на теле.

Каждая упаковка ОК содержит 21 или 28 таблеток. Начинают прием с 1-го дня менструации и ежедневно принимают одну таблетку (желательно примерно в одно время). Если в пачке 21 таблетка, то после окончания упаковки женщина делает перерыв на 7 дней и начинает следующую пачку, независимо от того, пришла ли менструация. Если в упаковке 28 таблеток, то последние 8 не содержат гормонов, а предназначены для восполнения железа, которое теряется вместе с менструальной кровью.

Если женщина опоздала принять таблетку, то в первые 12 часов опоздания она просто принимает таблетку, а далее принимает оставшиеся таблетки по схеме. Если же перерыв составил более 12 часов, то следует принять 2 таблетки сразу, затем принимать оставшиеся таблетки по схеме, но дополнительно предохраняться, например, презервативом или химическими средствами.

ОК рекомендованы для женщин, которые желают надежно предохраняться от незапланированной беременности или соблюсти интервал между рождением детей и у которых нет противопоказаний к приему ОК.

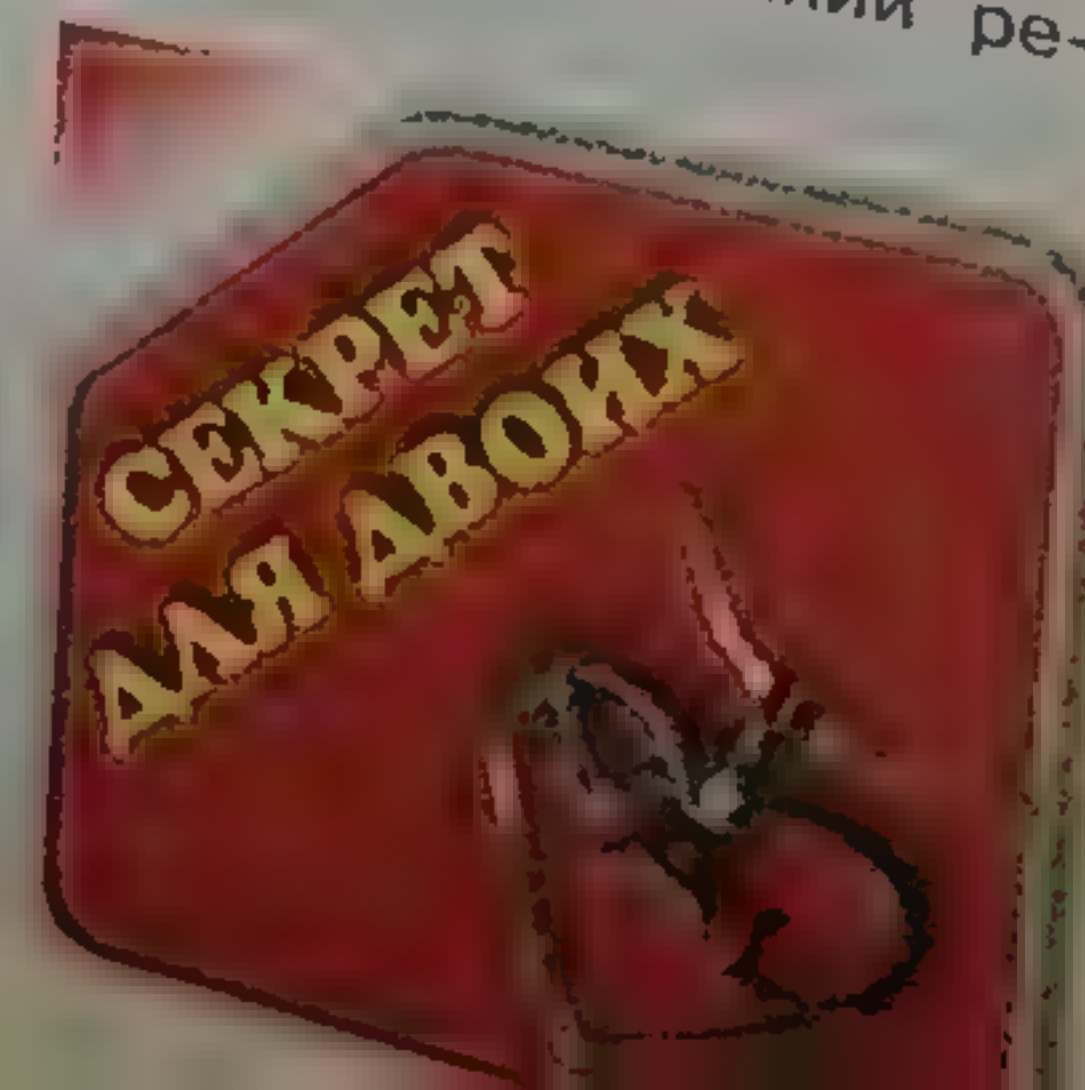
Противопоказания к приему ОК: абсолютные - бере-

организма к препарату) вызывают тошнота, повышенная чувствительность молочных желез, незначительная прибавка веса, головная боль и головокружение, раздражительность, мажущие кровянистые межменструальные выделения.

Немедленно нужно обратиться к врачу, если возникнут симптомы, которые могут указывать на серьезные последствия применения ОК: сильные боли в животе или груди, кашель, одышка; сильные головные боли, головокружение, общая слабость, онемение в конечностях; нарушение зрения или речи; сильные боли в икрах мышц и бедра; желтуха.

ОК не только эффективно предупреждают нежелательную беременность, но также благоприятно воздействуют на организм женщины: менструальный цикл становится регулярным, исчезают либо уменьшаются неприятные предменструальные ощущения, менструальные боли, объем менструальной кровопотери, что снижает риск развития анемии. Длительное применение уменьшает риск заболевания некоторыми видами рака яичников и матки, эндометриозом, доброкачественными заболеваниями молочных желез. Некоторые таблетки помогают избавиться от кожных высыпаний (угрей), избыточного роста волос на лице, снижают сало-ность кожи и выпадение волос на голове.

После окончания приема ОК женщина может беременеть в первом же цикле; это не вызовет патологии беременности или плода. Если же беременность наступила на фоне приема ОК, то это не отразится на состоянии ребенка.







**Приближается лето, а вместе с ним и период отпусков. Многие поедут на море и правильно сделают: морская вода придаст коже на всем теле упругость и вообще оздоравливает ее. Минеральные элементы, содержащиеся в морской соли (магний, кальций, калий, бром, йод, натрий), помогают нормализовать все основные функции кожи. Кроме того, соль создает эффект массажа и активизирует циркуляцию крови в мелких сосудах.**

## КРАШЕНАЯ СОЛЬ

Ну а что делать тем, кому поехать на море финансы не позволяют? Не надо отчаиваться. Безвыходных ситуаций не бывает. Морскую ванну можно организовать и не выходя из собственной квартиры. Только с выбором соли для ванны надо проявлять осторожность. Пакетики цветной соли из-за "бугра", конечно, соблазнительны. Тем более что они еще и

## ОСТОРОЖНЕЙ С ВИТАМИНАМИ

Весной потребность в физиологически активных веществах: витаминах, микроэлементах, антиоксидантах - резко возрастает. А поступление их в организм с пищей в это время года резко снижается. Отсюда рассогласование биоритмов разных органов и систем. Внутренние часы не поспевают за внешними - и может развиваться весенняя усталость. Но прежде чем идти в аптеку за витаминами, подумайте, может, лучше разнообразить питание? Для усвоения витаминных препаратов организм затрачивает дополнительную энергию, тогда как в природной фармацевтической фабрике - во фруктах, овощах, сырых соках - содержатся натуральные "живые" витамины, макро- и микроэлементы. А если вы все же предпочтете аптеку рынку, то, по крайней мере, не глотайте витаминные препараты горстями, чувство меры никому еще не вредило.

Дело в том, что организм человека требует строго определенного количества витаминов в сутки. Например, витамина B<sub>12</sub> - до трех миллионов долей грамма (микрограммов), витамина B<sub>2</sub> - около 2 мг и т.д. Избыток витаминных препаратов расшатывает организм, вызывает гипervитаминоз, который нарушает нормальную деятельность надпочечников. Допустим, значительное превышение фолиевой кислоты стимулирует болезнь головного мозга. В США запрещена безрецептурная продажа поливитаминов, содержащих более 0,1 мг фолиевой кислоты. Избыточное количество витаминов группы B может вызвать аллергию. Повышенная чувствительность

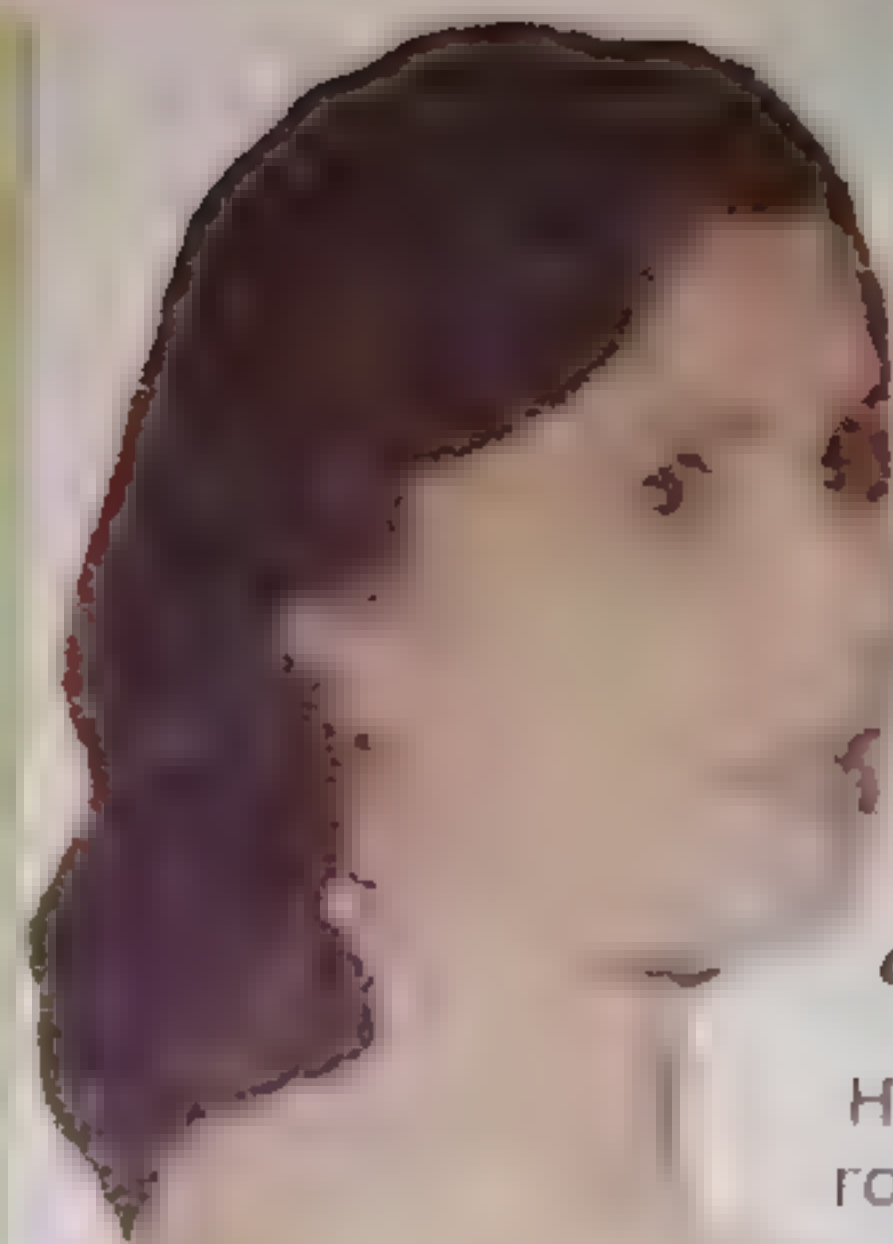
одному из них обнаруживается моментально, а иногда через 1-6 часов. На теле появляется мелкоточечная или сливающаяся в крупные пятна сыпь. В этом случае следует заметить этот витаминный препарат на другой.

Кстати, витамин B<sub>6</sub> часто называют эффективным лекарством от ожирения, так как он активно участвует в обмене жиров и белков. Вместе с витамином E он способен устранить судороги в лодыжках, плохой сон. А в комбинации с магнием витамин B<sub>6</sub> (от 10 до 50 мг B<sub>6</sub> и 500 мг Mg), по данным американцев, лечит даже диабет.

А вот чрезмерные дозы витамина PP - никотиновой кислоты могут привести к тяжелому повреждению мышц, могут вызвать рвоту, понос, судороги, астению.

Избыточное употребление витамина A может привести к головной боли, повышению температуры, вызвать сухость и зуд кожи, увеличение печени. Кроме того, большая дозировка витамина A способна повысить внутричерепное давление, усталость, возбудимость. Уязвимы при бесконтрольном применении витамина A глаза, случаются кровоизлияния сосудов клетчатки. Если, допустим, двоится в глазах - это тоже может быть последствием перебора витамина A.

О пользе витамина C написано немало. Скажем только, что он участвует во многих биохимических реакциях, помогая разрушать многие вредные вещества и синтезировать полезные. Но повышенные его дозы при частом употреблении могут сдвинуть гормональ-



Галина Ефимовских в 20 лет...

Вымытые волосы обязательно нужно полоскать настоем хмеля. Полстакана хмеля залейте 2 л кипящей воды и дайте настояться до тех пор, пока отвар не станет чуть теплым, процедите и ополаскивайте волосы.

Никогда я не сушила волосы с помощью фена. В итоге, несмотря на возраст, волосы у меня пышные, шелковистые, не посеченные и здоровые.

Галина ЕФИМОВСКИХ, станица Грушевская Ростовской области.

## СОХРАНИТЕ ВАШИ КУДРИ

*Мне 60 лет, но мои волосы по-прежнему пышные и совсем не выпадают. Хотела бы поделиться с другими женщинами секретом, как мне это удалось.*

Никогда в жизни я не мыла голову очень горячей водой. Перед мытьем я кипятила воду, положив несколько веточек малины, вишни и немного хвои. На 3 л воды нужно 3 небольших прутика (20 см) малины, 3 прутика вишни и 5 макушек от веток сосны или ели.



...и в 60

дуг вырабатываться повышенные дозы гормонов коры надпочечников. Кстати, этот механизм действует при ускоренном лечении простуды, но злоупотреблять этим все же не стоит. Тем более что выяснилось: в смеси с цинком аскорбинка вызывает выздоровление быстрее, чем одна, пусть и в лошадиных дозах. Заметьте, что при недостатке железа усвоение витамина C замедляется. Больным подагрой следует быть особенно осторожными с аскорбинкой, так как ее избыток может вызвать

Витамин C задерживает также потерю биологически активной жидкости в соединительных тканях, что предотвращает процесс старения. А в сочетании с витамином E действие аскорбинки значительно увеличивается. Так что, если вы не намерены стареть и всегда быть в хорошей форме, используйте этот витаминный тандем.

Поистине, как сказал знаменитый врач и ученый Парацельс, "все есть лекарство, и все есть яд, дело только



Ну а что делать тем, кому поехать на море финансы не позволяют? Не надо отчаиваться. Безвыходных ситуаций не бывает. Морскую ванну можно организовать и не выходя из собственной квартиры.

Только с выбором соли для ванны надо проявлять осторожность. Пакетики цветной соли из-за "бугра", конечно, соблазнительны. Тем более что они еще на фабрике дозированы как раз на одну ванну. Но в такую цветную соль входят еще и красители, и ароматические добавки. А это значит - такой продукт уже химизирован не менее чем на 50 процентов. Химия же вредна. Она может не лечить, а наоборот - раздражать кожу. Так что от этой парфюмированной соли всех цветов радуги лучше отказаться, а для приема оздоровительных ванн приобретать только морскую соль в чистом виде без всяких там добавок. Причем соль обязательно должна быть импортной. Каспийская или азовская ничуть не хуже, а черноморская - даже лучше. Продается она в аптеках и стоит дешевле импортной.

В крайнем случае, подойдет и обычная поваренная соль (лучше - йодированная).

В ванне растворяют один-два стакана соли. Полезна соленая ванночка и для рук - она укрепляет ногти. А для ног соленая вода - отличный способ релаксации.

Соленую ванну принимают в течение пятнадцати минут при температуре воды 37-38 градусов.

Татьяна ГУРЬЕВА.

и т.д. Избыток витаминных препаратов расшатывает организм, вызывает гипервитаминоз, который нарушает гормональную деятельность надпочечников. Допустим, значительное превышение фолиевой кислоты стимулирует болезнь головного мозга. В США запрещена безрецептурная продажа поливитаминов, содержащих более 0,1 мг фолиевой кислоты. Избыточное количество витаминов группы В может вызвать аллергию. Повышенная чувствительность к

применению витамина А глаза, случаются кровоизлияния сосудов клетчатки. Если, допустим, двоится в глазах - это тоже может быть последствием перебора витамина А.

О пользе витамина С написано немало. Скажем только, что он участвует во многих биохимических реакциях, помогая разрушать многие вредные вещества и синтезировать полезные. Но повышенные его дозы при частом употреблении могут сдвинуть гормональный баланс, при котором бу-

надпочечники механизм действует при ускоренном лечении простуды, но злоупотреблять этим все же не стоит. Тем более что выяснилось: в смеси с цинком аскорбинка вызывает выздоровление быстрее, чем одна, пусть и в лошадиных дозах. Заметьте, что при недостатке железа усвоение витамина С замедляется. Больным подагрой следует быть особенно осторожными с аскорбинкой, так как ее избыточные дозы вызывают задержку мочи в организме.

тельных тканях, что предотвращает процесс старения. А в сочетании с витамином Е действие аскорбинки значительно увеличивается. Так что, если вы не намерены стареть и всегда быть в хорошей форме, используйте этот витаминный тандем.

Поистине, как сказал знаменитый врач и ученый Парацельс, "все есть лекарство, и все есть яд, дело только в дозе".

Наталия МАКСИМОВА.

*Весной организм ослаблен, а потому до начала лета подвержен различным инфекциям и обострениям. Но это не значит, что надо бежать в аптеку и запасаться грудой лекарств. Для профилактики достаточно пройти на свою кухню и заглянуть на полку, где хранятся пряности.*



## ЦЕЛЕБНЫЕ ПРЯНОСТИ

Они являются натуральными природными медикаментами. И добавляя их в различные блюда, вы порой сами того не подозревая, поддерживаете свой организм. Они помогают справиться и с простудой, и с желудочно-кишечными заболеваниями, и даже с депрессией.

Чтобы использовать их по назначению, надо знать, какая конкретно пряность какое влияние оказывает на организм.

Например, **корица** является антисептиком, стимулятором, способствует очищению организма, а также поднимает температуру тела, поэтому особенно полезна зимой. Помогает корица при простуде и кашле. Укрепляет иммунитет и снабжает ткани энергией. Корицу можно добавлять в выпечку, каши, чай и другие напитки.

**Кардамон** оказывает укрепляющее воздействие на легкие и сердце. Также утоляет боль, активизирует процесс мышления, освежает и очищает дыхание. Но употреблять его нужно в малых дозах, добавляя в чай и овощные блюда.

**Кориандр** (он же кинза) является не только ароматическим растением и приятной вкусовой добавкой, но и хорошим стимулирующим сред-

ством, которое к тому же помогает пищеварению. Он является также мочегонным и кровоочистительным средством. А сок кориандра лечит сыпь и другие дерматиты, если те являются результатом нарушения обмена веществ, а не инфекционными.

**Тмин** также помогает пищеварению - стимулирует выделение желудочного сока. Поджаренный тминный порошок помогает при расстройстве кишечника, а еще является хорошим подспорьем при лечении дизентерии. Полезен и тем, что снимает боли и спазмы в животе. Тмин в основном добавляется в выпечку. Однако им можно заменить и панировочные сухари при жарке мяса.

**Мускатный орех** улучшает вкус чая и молока. Одновременно при его добавке в молоко он оказывает сильное тонизирующее воздействие на деятельность сердца и головного мозга. Хорошо помогает мускатный орех при заболевании печени и селезенки, а также при болях в животе. А если его употреблять с медом, то это быстро избавит вас от бессонницы, пишет польский журнал "На здоровье".

Ольга ФУРСОВА.



# УПРАЖНЕНИЯ С... МАЛЫШОМ

**Ребенок поможет маме быть в форме**

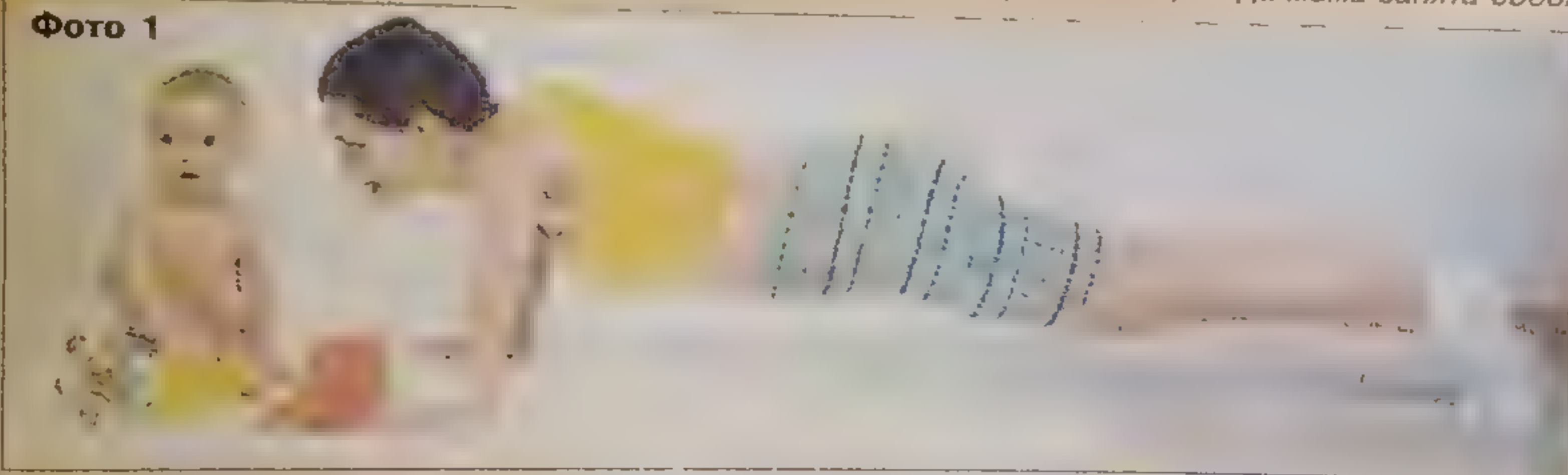
Краснодарский психолог Елена **ЗАЙЦЕВА** убеждена: после родов женщина особенно должна быть в форме. Стройные ноги, красивая фигура и открытые сарафаны - все это конечно же важно. Но гораздо более ценно, что гимнастические упражнения успокаивают, дают ощущение внутреннего комфорта, повы-

шают жизненный тонус. Что в первую очередь благотворно действует на малыша. Он не только не помеха физическим занятиям, напротив - самый первый мамин помощник. Чтобы ребенок не куksился в кроватке, возьмите его к себе на пол, на чистый удобный коврик вместе с любимыми игрушками. А то и на бедро!

Прибавляя в весе, мамина "гирька" будет избавлять маму от лишних килограммов.

Все упражнения делайте только лицом к ребенку. Смотрите на него, находите возможность улыбаться и разговаривать с ним в паузах между упражнениями. Малыш не должен чувствовать себя ненужным, когда мама занята собой.

Фото 1



**Упражнение 1.** Отожмитесь на руках 10 раз. Тело держите на весу, упираясь носками ног в пол (фото 1).

**Упражнение 2.** Стоя на коленях, обопритесь ладонями об пол, руки - на ширине плеч. Выгнули спину - вдох (фото 2), прогнулись - выдох (фото 3). Повторить 10-12 раз.

Фото 2

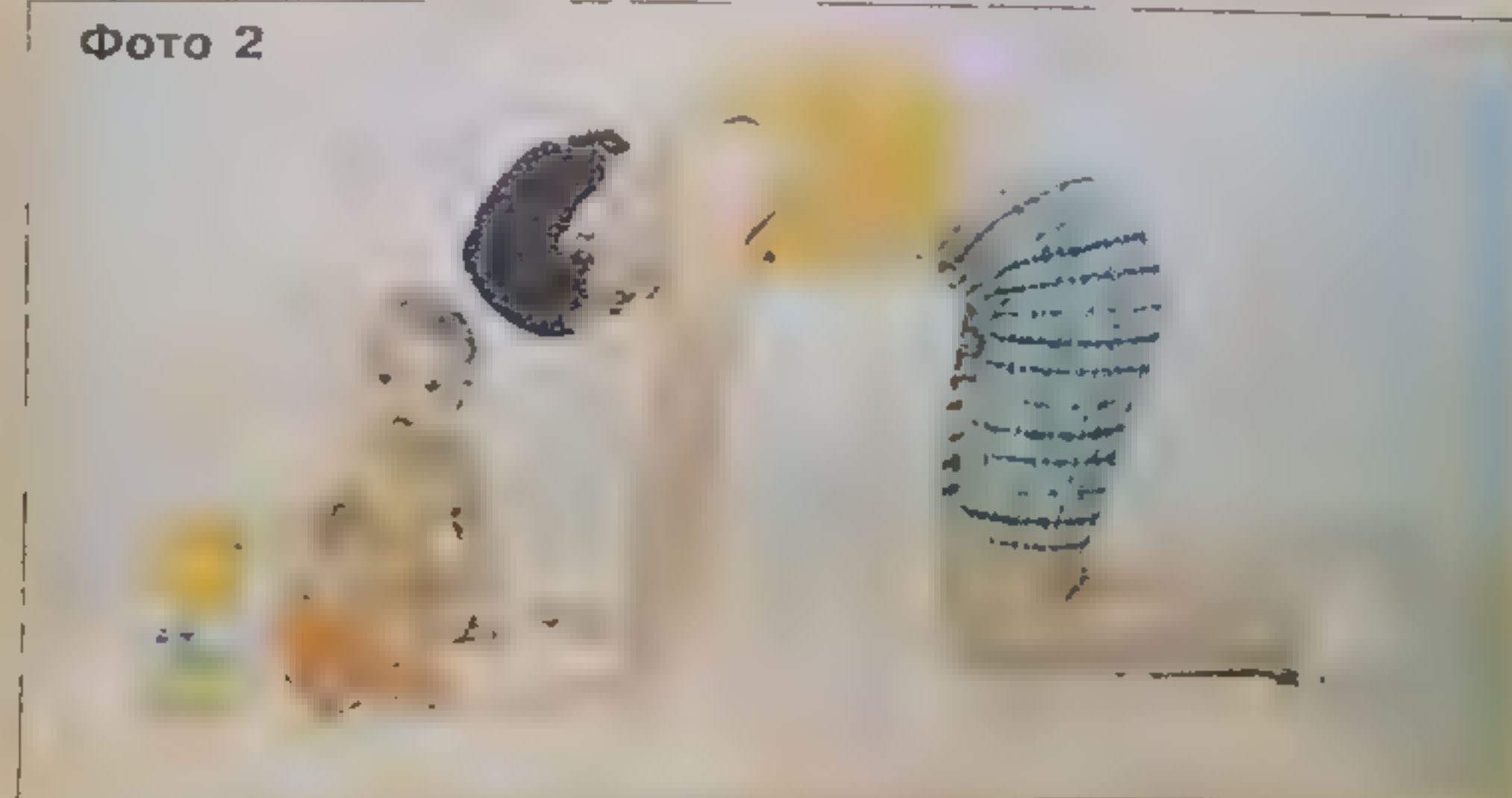


Фото 3



Теперь пересадите малыша поближе к центру коврика, а сами расположитесь у него за спиной, чтобы не испугать ребенка движениями ног.

**Упражнение 3.** Присядьте на носок согнутой в колене правой ноги. Левую оттяните в сторону. Об пол опирайтесь кончиками пальцев - удерживайте равновесие (фото 4). Перенесите центр

тяжести на левую ногу, сядьте на нее, сгибая в колене, правую тяните в сторону. Постарайтесь, не останавливаясь, сделать хотя бы пять движений подояд с первого

Фото 5



**Упражнение 4.** Махи ногой вверх, стоя за спиной у малыша. Руки на ширине плеч, упираясь в пол ладонями. Носки оттянуты. 7-10 махов вверх правой ногой, затем поменяйте положение ног (фото 5).

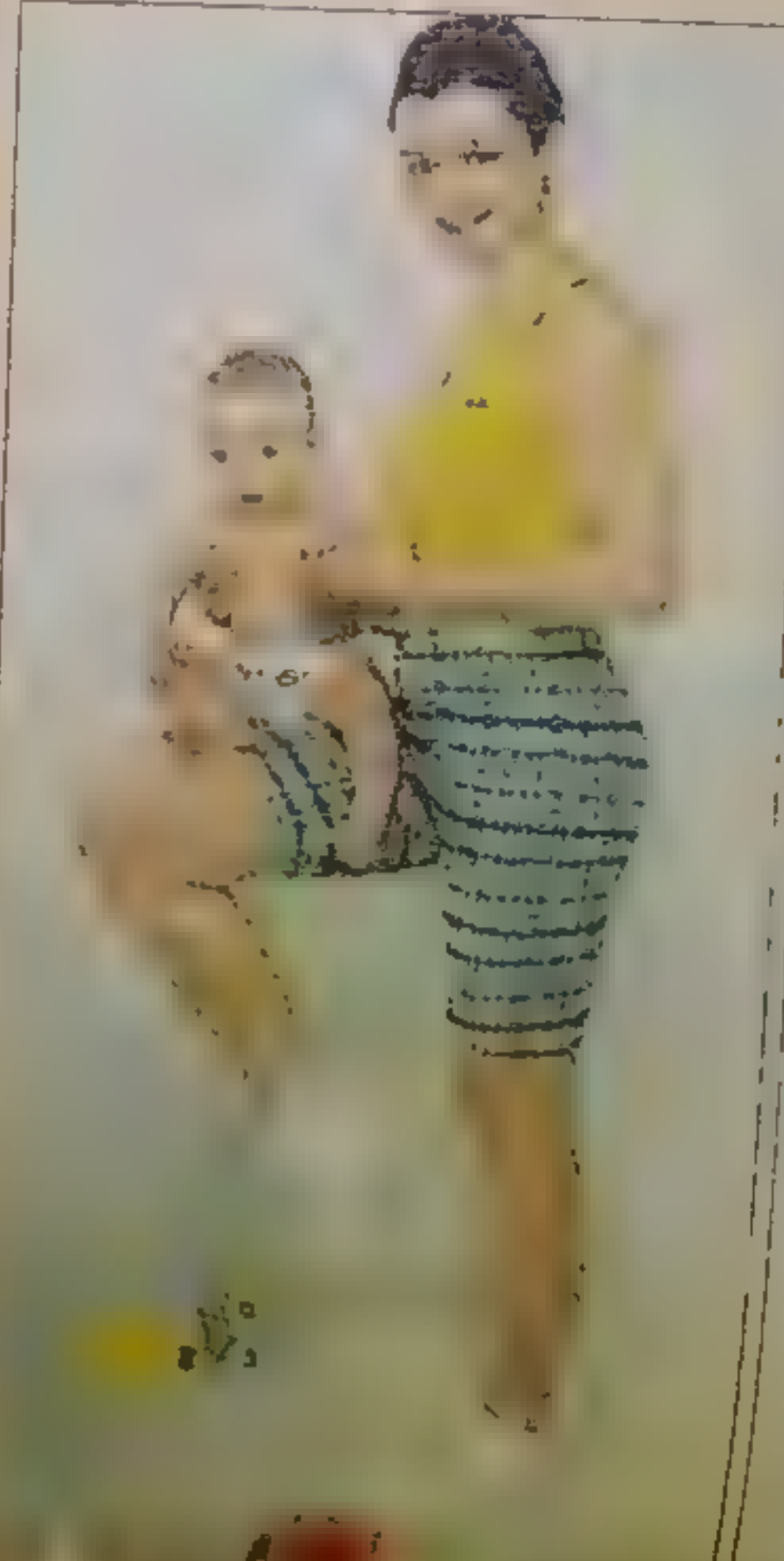


Фото 6

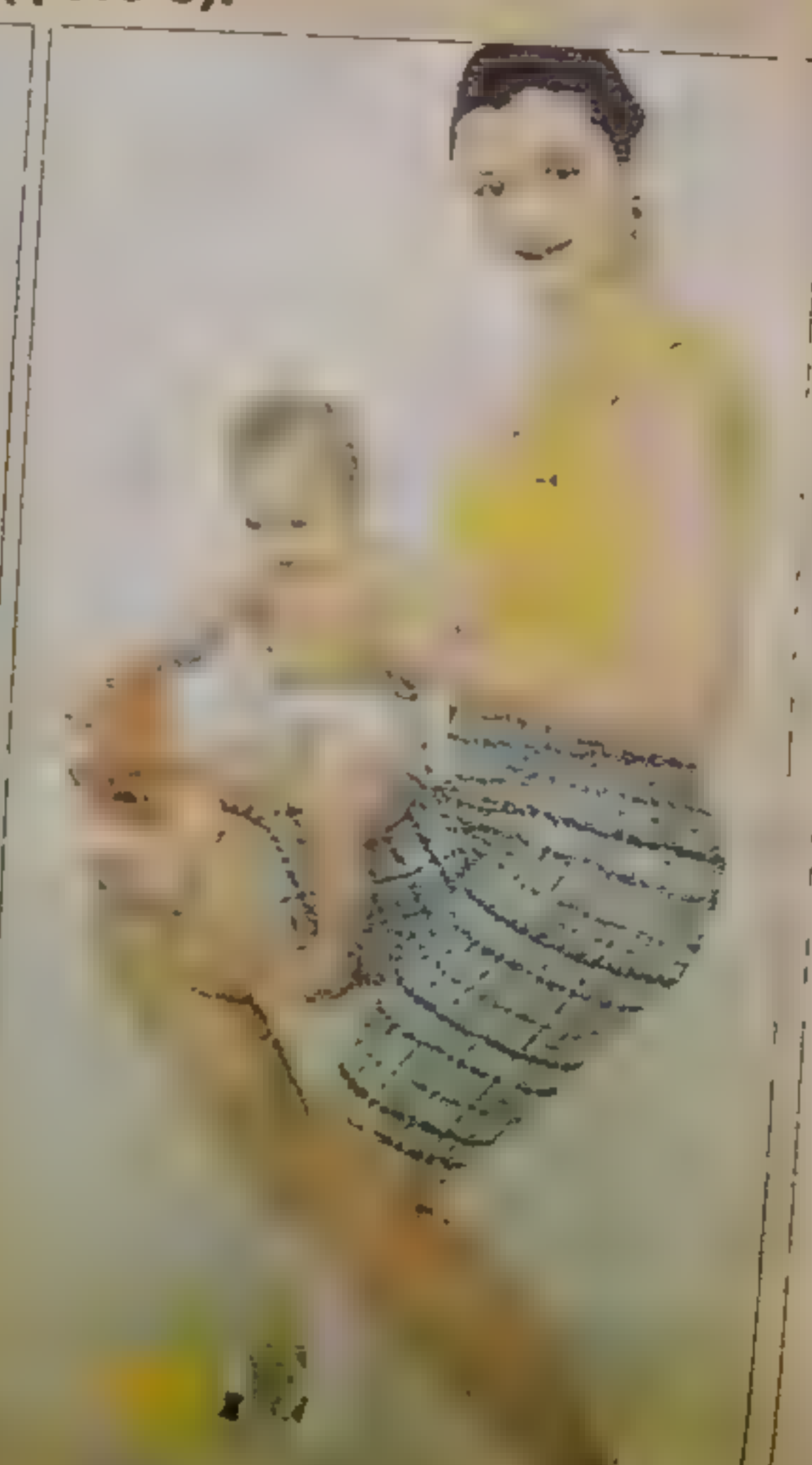


Фото 7

**Упражнение 5.** Малыш без вас заскучал? Возьмите его и посадите на бедро правой ноги (фото 6). Крепко придерживая малыша за подмышку и ручку, приседайте на левой ноге, не разгибая правую ногу и не касаясь носком пола (фото 7). Начните с 3-5 приседаний, затем поменяйте положение... малыша.

**Упражнение 6.** Уба



то 2), прогнулись - выдох (фото 3). Повторить 10-12 раз.

Фото 3



## СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

У меня хронический геморрой. Как его лечить?  
**Тамара НАТАЛУШКО.**  
**Красноярск.**

Один мой коллега так охарактеризовал геморрой: "У вас зубы болели? Вот представьте, что там у вас сорок восемь зубов и все они болят!"

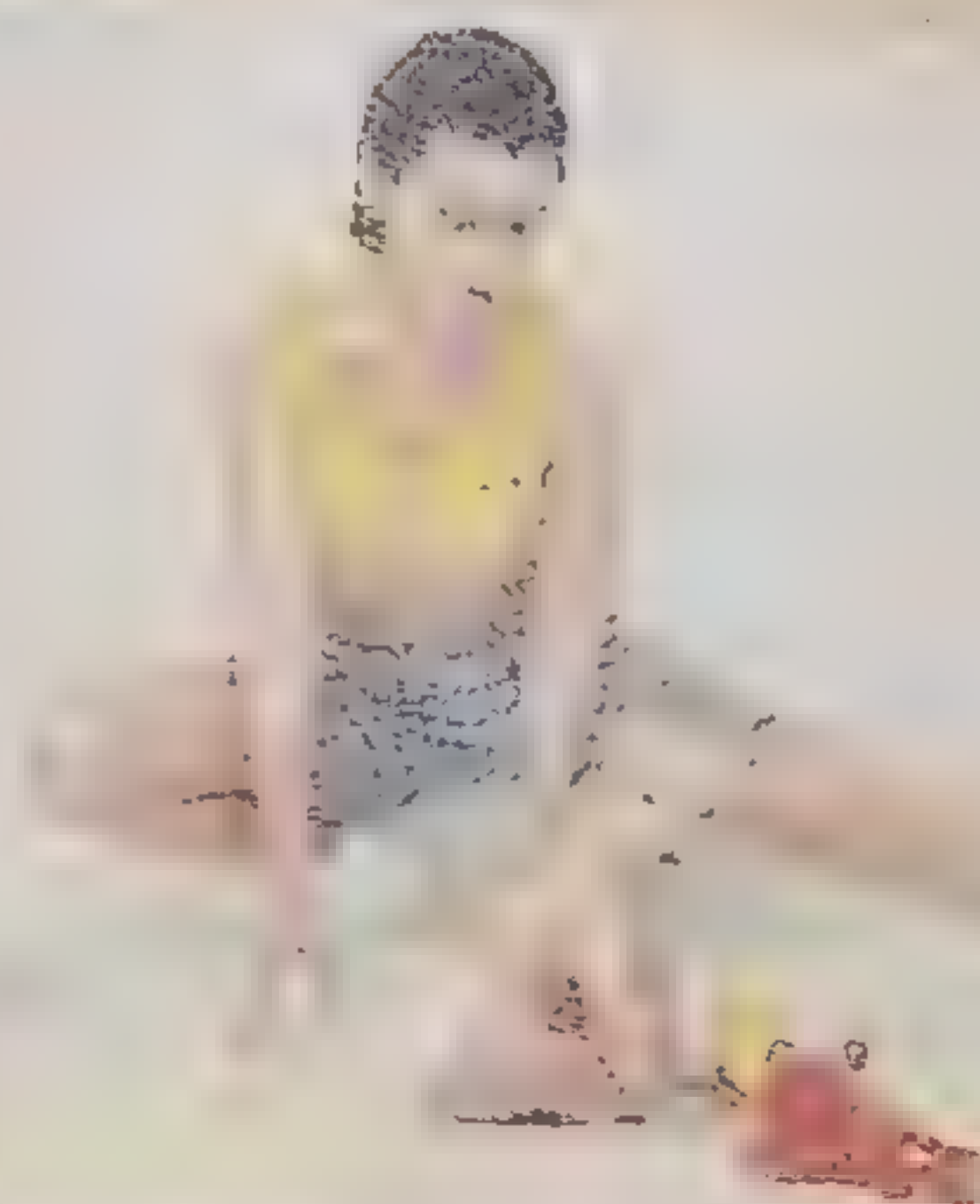
Действительно, болезнь эта не столько опасная, сколько неприятная. Лечению поддается плохо, даже операция не всегда помогает. Чтобы предупредить обострение (или облегчить течение приступов), следует придерживаться некоторых правил. Прежде всего - здоровый образ жизни: пешие прогулки, купание, солнце. И разумеется, режим питания (его устанавливает врач) и диета. Из рациона следует полностью исключить острые блюда и спиртное.

Первое средство при обострении - специальные геморроидальные свечи. Их множество разновидностей, стоят они недорого. Однако если под рукой их не окажется, можно порекомендовать препараты троксевазин, ауробин, ванночки или примочки на область заднего прохода из слабого раствора марганцовки. Помогает также свинцовая примочка.

А вообще, если геморрой вас сильно донимает, стоит

тяжести на левую ногу, сядьте на нее, сгибая в колене, правую тяните в сторону. Постарайтесь, не останавливаясь, сделать хотя бы пять движений подряд с первого раза.

Фото 4



Теперь пересадите малыша поближе к центру коврика, а сами расположитесь у него за спиной, чтобы не испугать ребенка движениями ног.

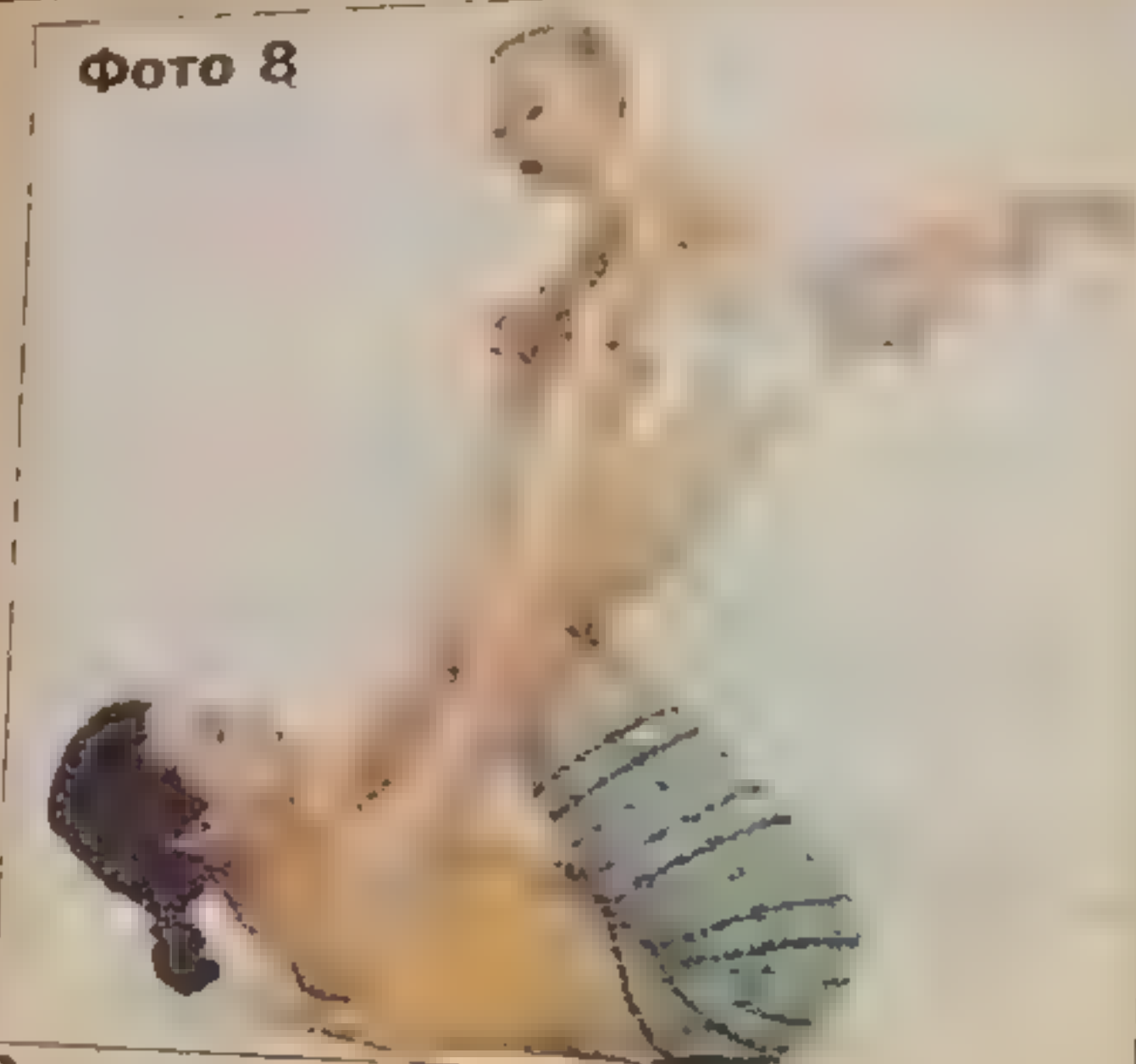
**Упражнение 3.** Присядьте на носок согнутой в колене правой ноги. Левую оттяните в сторону. Об пол опирайтесь кончиками пальцев - удерживайте равновесие (фото 4). Перенесите центр

Фото 6

**Упражнение 5.** Малыш без вас заскучал? Возьмите его и посадите на бедро правой ноги (фото 6). Крепко придерживая малыша за подмышку и ручку, приседайте на левой ноге, не разгибая правую ногу и не касаясь носком пола (фото 7). Начните с 3-5 приседаний и смените положение... малыша.

**Упражнение 6.** Уберите игрушки с коврика, освобождая пространство. Пусть малыш полетает! Но держите крепко! Подготовьте ребенка, чтобы он не испугался. Лягте на спину. Ноги согните в коленях, колени опустите к груди. Придерживая малыша, уложите его на животик на стопы ваших ног (фото 8). Осторожно, держа ребенка за ручки, поднимайте ноги вверх. Старайтесь держать голову на весу. Не спеша опускайте колени к груди. Совершите столько "полетов", сколько понравится малышу!

Фото 8



В заключение остается добавить, что подобные упражнения, кроме всего прочего, значительно расширяют для ребенка границы общения с мамой.

Подготовила Ольга НОВАКОВСКАЯ.

проконсультироваться с врачом-проктологом о возможности операции.

## ЛУЧШЕ ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Как лечить болезненные месячные?  
**Елена ВЕРЕТЕННИКОВА.**  
**г. Глазов, Удмуртия.**

Лечить, как вы пишите, болезненные месячные может только врач. Хотя вполне вероятно, что болезненность при менструации - своего рода индивидуальная особенность организма. Кстати, это весьма распространенное явление. Часто болезненность при месячных проходит после родов, после начала регулярной половой жизни. Если нет

желания обращаться к гинекологу, при приступах боли принимайте баралгин или нурофен. Иногда помогает отвар пижмы. Хотя я на всякий случай порекомендовал бы вам пройти обследование: возможно, сильные боли вызваны какой-либо патологией или гинекологическим заболеванием.

## ЗАГНАТЬ БОЛЕЗНЬ "В РАМКИ"

У моей дочери двух с половиной лет псориаз. Можно ли его вылечить?

**Лариса ОСИПОВА.**  
**г. Прохладный,**  
**Кабардино-Балкария.**

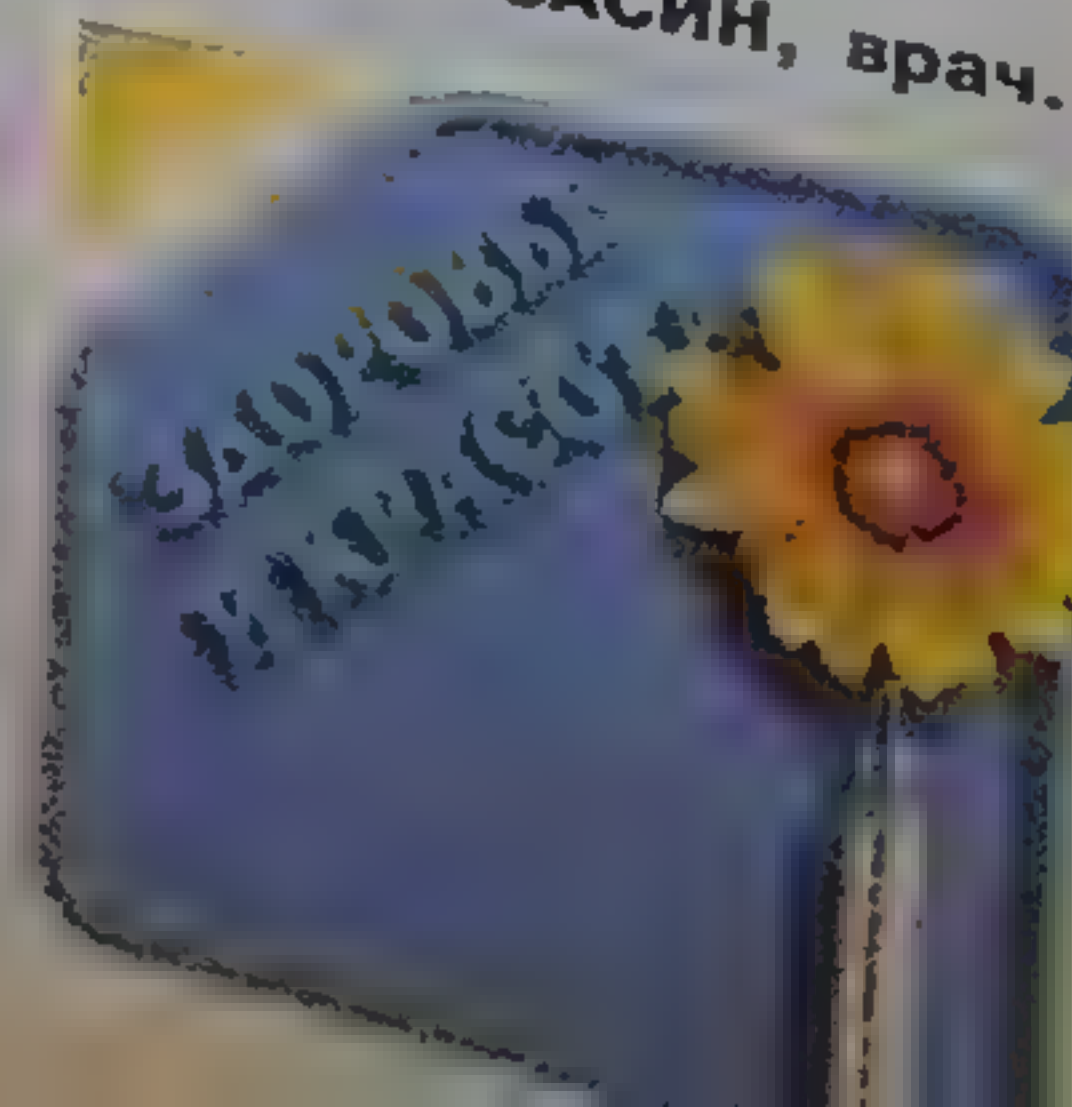
К сожалению, псориаз практически неизлечим. Со-

временная медицина не располагает препаратами, способными полностью победить эту болезнь. Более того, неизвестно, отчего возникает псориаз. Единственное, что можно делать, - следовать советам лечащего врача и принимать прописанные медикаменты, ибо обострения псориаза можно предупредить.

Необходимыми мерами при этом заболевании являются солнечные ванны, регулярные водные процедуры. Иногда отличный эффект дают ванны с лечебными травами, например с чистотелом, физиотерапия. Но даже если домашние средства (ванны, обтирания и пр.) помогают, не ленитесь регулярно посещать врача, ибо болезнь эта имеет тенденцию

к прогрессированию, а разнообразные медикаментозные препараты, назначать которые может только специалист, позволяют хоть и не избавиться от болезни, но по крайней мере - держать ее "в рамках".

**Андрей САСИН, врач.**







# АХ, ЭТОТ ВЕЧЕР ВЫПУСКНОЙ...

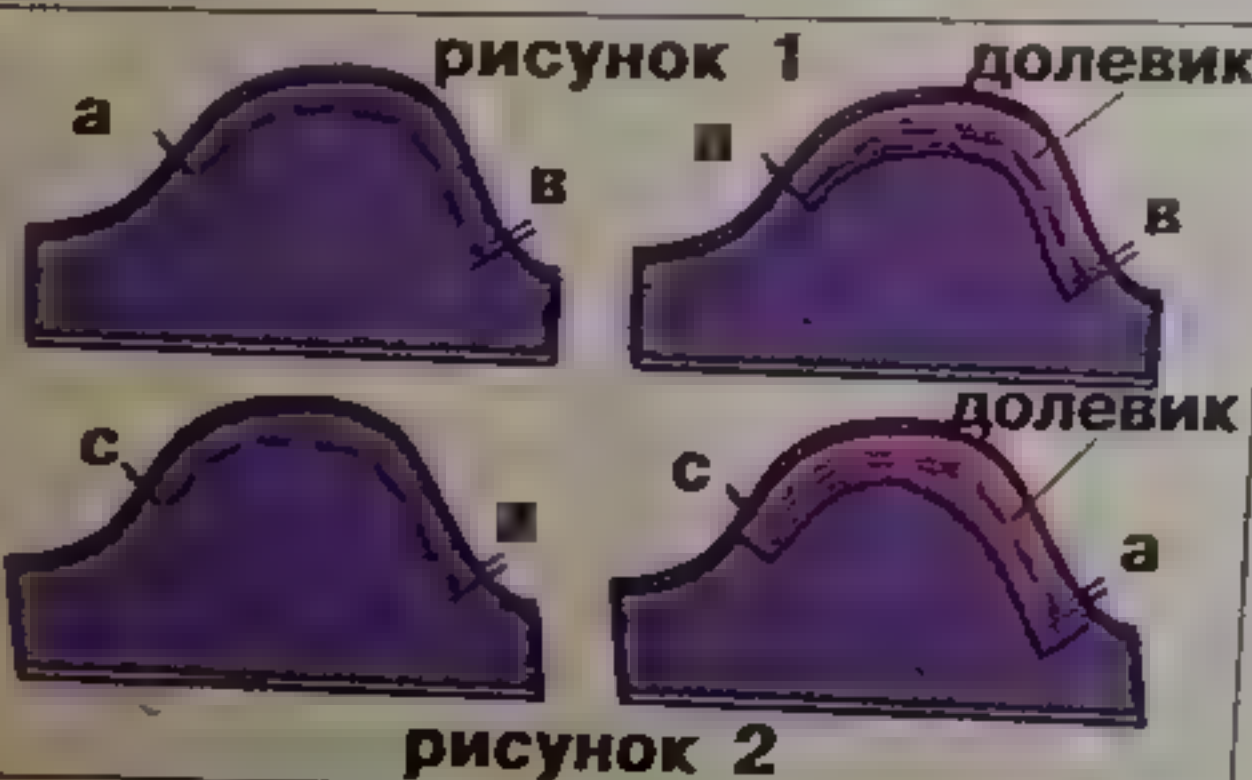
Выпускной бал бывает раз в жизни. И наверное, каждая выпускница хочет быть похожей на самую настоящую принцессу в сказочном наряде. Поэтому выпускное платье должно быть красивым, оригинальным, но и к тому же удобным и практичным. Ведь вам придется протанцевать всю ночь. Надеемся, что модели, предложенные художником-модельером Людмилой ТЮРМОРЕЗОВОЙ, помогут вам ощутить себя принцессой.



Для первой модели (рост - 170, объем груди - 92, объем бедер - 98см) вам потребуется 2,5 м трикотажного полотна при ширине 150 см, 10 см дублерина, 50 см тесьмы для обработки рукавов.

Стачайте боковые швы, обметайте, разутюжьте. Обтачайте горловину полочки и спинки, проклеивая обтачки. Обметайте низ и подшейте. Соберите окат правого рукава по линии ав (рисунок 1) и приметайте тесьму-долевик. Соберите окат левого рукава по линии ас (рисунок 2) и приметайте тесьму-долевик. Будьте аккуратны - сборка должна быть незаметной.

Стачайте рукава, швы обметайте и разутюжьте. Низ подшейте, подогнув 2 раза по 0,5 см. Вметайте рукава, совмещая точки ав, ав, ас и ас. Втачайте рукава по пройме. Окат рукава обтачайте и прикрепите концы обтачек к спинке и полочке по пройме.



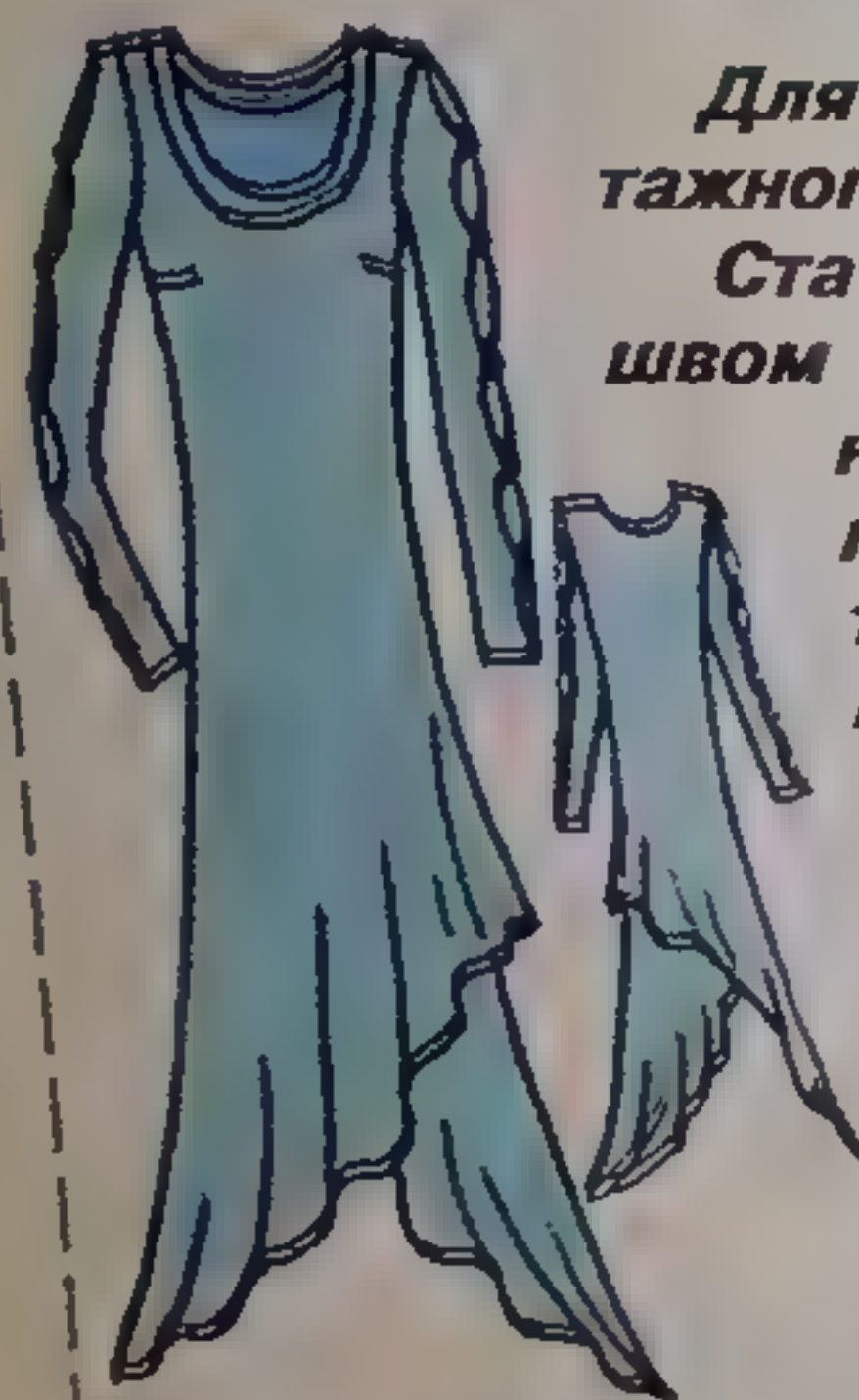
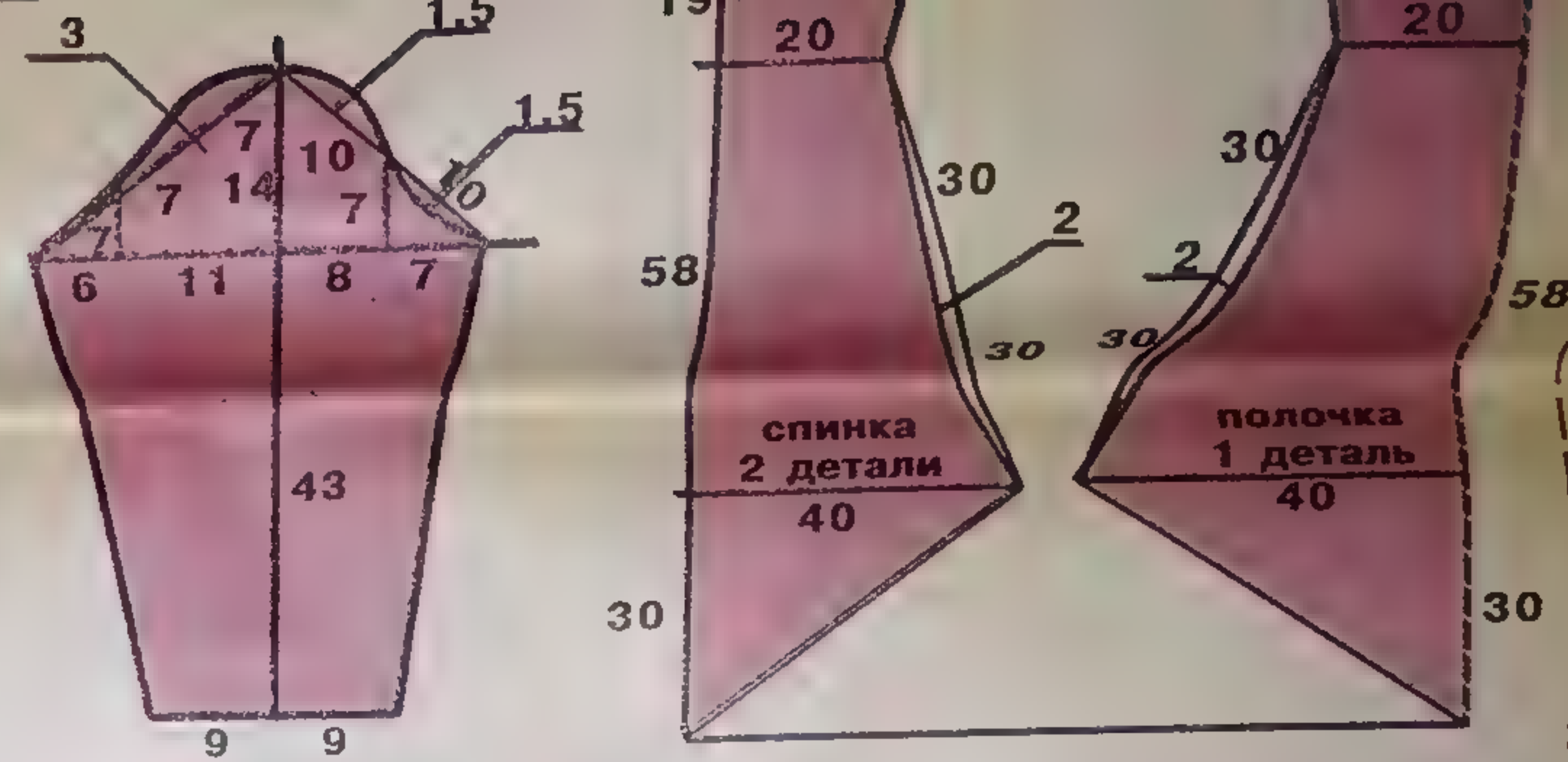
Для второй модели (170-92-98) потребуется 2,5 м трикотажного полотна при ширине 150 см, одна молния длиной 55 см.

Стачайте средний шов спинки, втачивая молнию, швы обметайте и разутюжьте.

Стачайте боковые швы, обметайте. Стачайте швы рукавов, обметайте. Втачайте рукава. Обтачайте часть оката рукава бейкой со стороны полочки. Подшейте рукава. Вметайте стойку в горловину по верхнему срезу по участкам, указанным на рисунке. Вметайте и втачайте стойку. Заметайте нижний срез стойки и отстрочите по горловине. Подшейте низ.





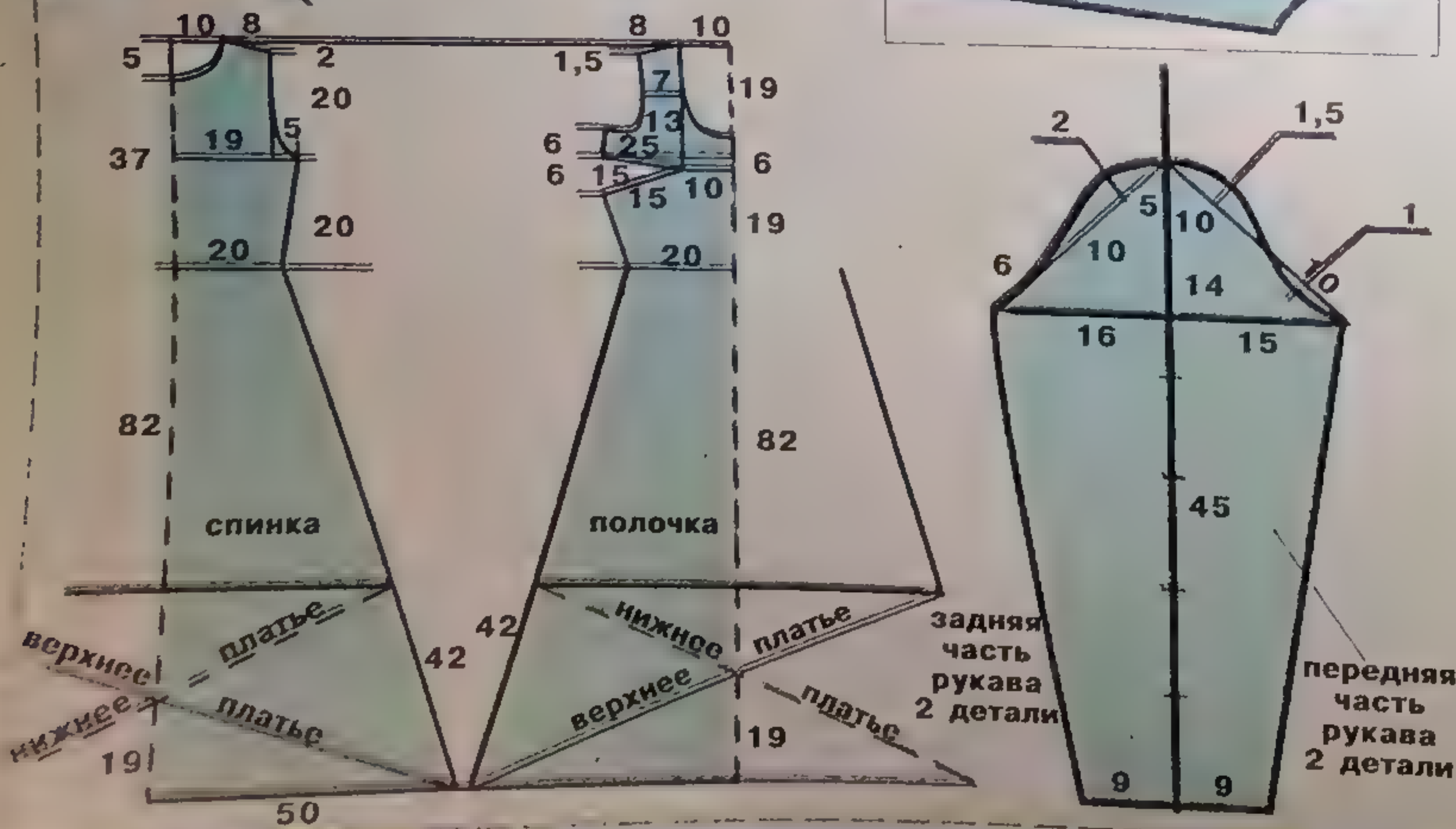
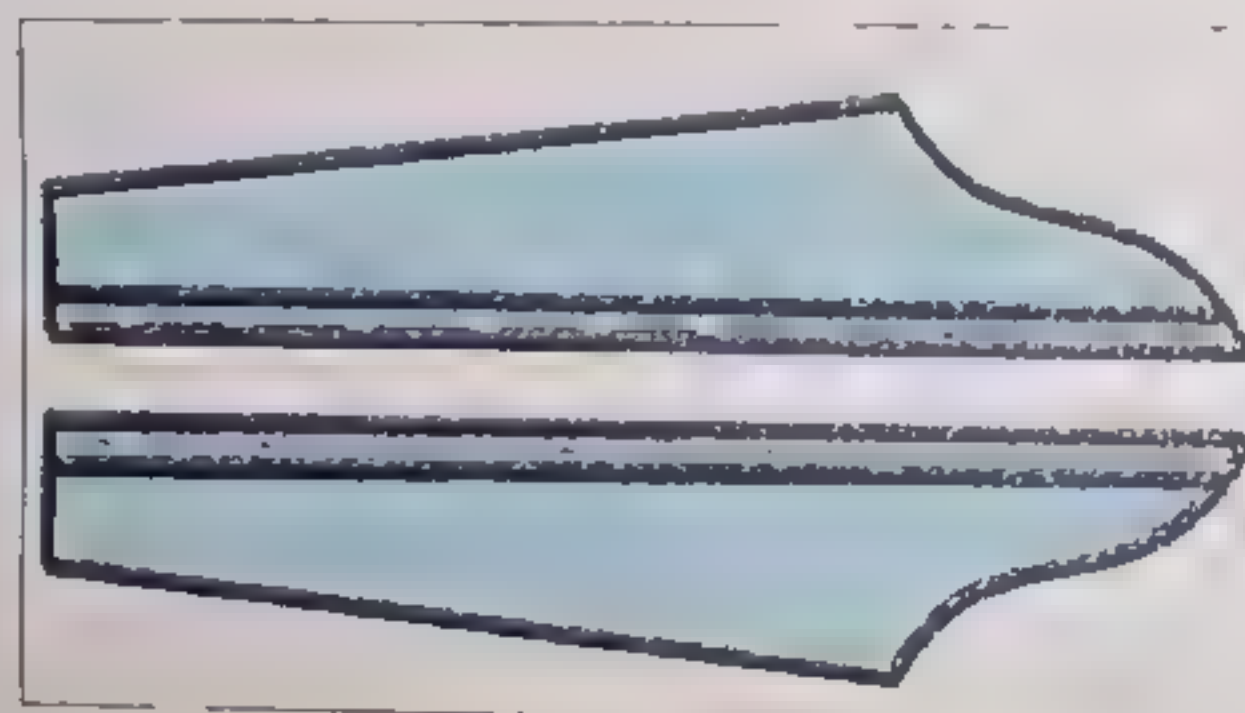


Для третьей модели (170-92-98) вам потребуется 3 м трикотажного полотна при ширине 150 (160) см, 12 пуговиц.

Стачайте вытачки на верхнем и нижнем платьях, заутюжьте швом вниз. Стачайте боковые и плечевые швы верхнего и нижнего платья по отдельности. Обтачайте два платья по горловине и обстрочите горловину. Подогните и застрочите средние швы рукавов, как показано на рисунке. Подшейте низ рукавов. Втачайте рукава, швы обметайте.

Пришейте пуговицы по внешним срезам рукава, скрепляя пуговицей заднюю и переднюю половинки рукава.

Подшейте низки платья.



## ВЫКЛЮЧИ, СГОРИТ!

Доверие к лечению начинается, когда видишь результат. Именно поэтому физиотерапевты ЦРБ г. Касимов используют в лечении мед. аппараты Елатомского приборного завода в две смены и по всему перечню болезней.

10 лет Касимовская районная больница не мыслит жизни без аппаратов МАГ-30-3. Со слов врача-физиотерапевта Петраченко И.А., сотни больных радикулитом, артритом, артрозами после больничных процедур бросали клюшки и запасались МАГами, уверенные, что тратят деньги не зря. Хирурги отправляют на лечение МАГОм после операций для ускорения заживления ран, один МАГ-30-3 постоянно "прописан" в травматологии, и срок неподвижности на растяжках удается сократить на одну-две недели. Гинекологи больницы считают процедуры с МАГ-30-3 обязательной частью лечения при воспалительных процессах.

Зав. физиотерапевтическим отделением Лаврентьева С.В. называет МАГ-30-3 спасением для лежачих больных. Она рассказала, как одной из медсестер отделения надоело слушать крик отцу, и купила она в подарок ветерану МАГ-30-3. Поворачивая "безделушку" принесла, пенсионер теперь не выпускает из рук аппарат. 20 минут на плечи - хондроз, 20 - к пояснице, радикулит, 20 - на коленку, бурсит. И еще, извините, на промежность, простатит полечить. И так, пока жена не одернет: "Выключи, сгорит", - а сама любит засыпать с МАГОм. Специалисты физиокабинета знают, что от магнитотерапии МАГОм ухудшений и побочных действий нет, противопоказаний - минимум, и довольны, что аппарат МАГ-30-3 становится для аптек

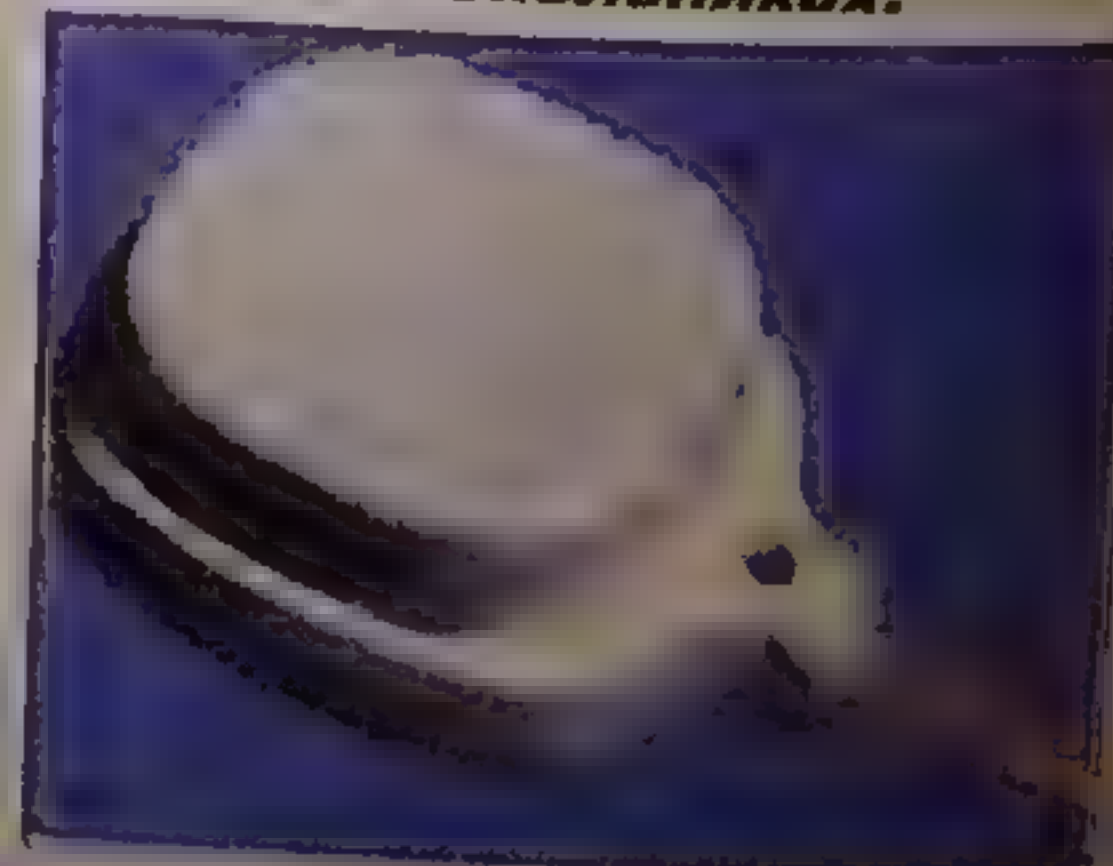
обычным товаром. Это относится и к устройствам для лечения ЛОР-болезней ФЕЯ (ПГГ-01), геморроя ВЕРА (ППК-01), простатита УТП-01.

Адреса для заказа почтой. Россия: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8909. Цена 396 (ФЕЯ), 408 (МАГ), 420 (ВЕРА), 712 (УТП) руб. плюс 8% почтовый сбор. Украина: 99011, г. Севастополь, а/я 122. Тел. (0692) 45-62-74. Цена (МАГ, ФЕЯ, ВЕРА) 122 грн с учетом доставки. Казахстан: 480012, Алматы, ул. Наурызбай батыри, 89, тел. 63-98-44

Завод (09131) 2-04-57, Москва 196-06-12, 457-98-99, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".

Интернет: [www.elat.ryazan.su](http://www.elat.ryazan.su)

Уважаемые москвичи и гости столицы! Вам предоставляется редкая возможность приобрести прибор по ценам завода-изготовителя "Елатомский приборный завод" на выставке "Медицина для вас", которая будет проходить со 2 по 8 июня в Сокольниках.







# УМКА С ТОВАРИЩЕМ

Теплый, пушистый свитер носить, конечно, очень приятно. Особенно если мама вывяжет на нем героев любимых мультфильмов, например Умку с товарищем.

Для того чтобы связать такой свитер, вам потребуется 150 г белой пряжи (100-процентная шерсть), 100 г светло-голубой пряжи (100-процентная шерсть), 50 г светлой серо-голубой (100-процентная шерсть), 50 г темно-серой пряжи (акрил) и остатки розовых, коричневых, черных и белых ниток "tropical", спицы № 3, круговые спицы № 3 и игла для вышивания.

**Основной узор:** лицевая гладь (лицевые ряды - лицевые петли, изнаночные ряды - изнаночные петли).

**Плотность вязания:** 25

петель  $\times$  30 рядов =  $10 \times 10$  см.

**Вывязанный узор:** вязать лицевой гладью по схемам. На схемах даны все ряды, 1 клетка - 1 петля.

Каждый цветной участок нужно вязать от отдельного клубка, при смене цвета нити на изнаночной стороне перекрещивать.

**Резинка.** Вязать попеременно - 1 лицевая, 1 изнаночная.

**Спинка.** Наберите на спицы белой нитью 110 петель и вяжите 3 см резинкой. Далее вяжите по схеме № 1 лицевой гладью.

**Перед.** Вязать, как спинку, но после резинки продолжить работу по схеме № 2.

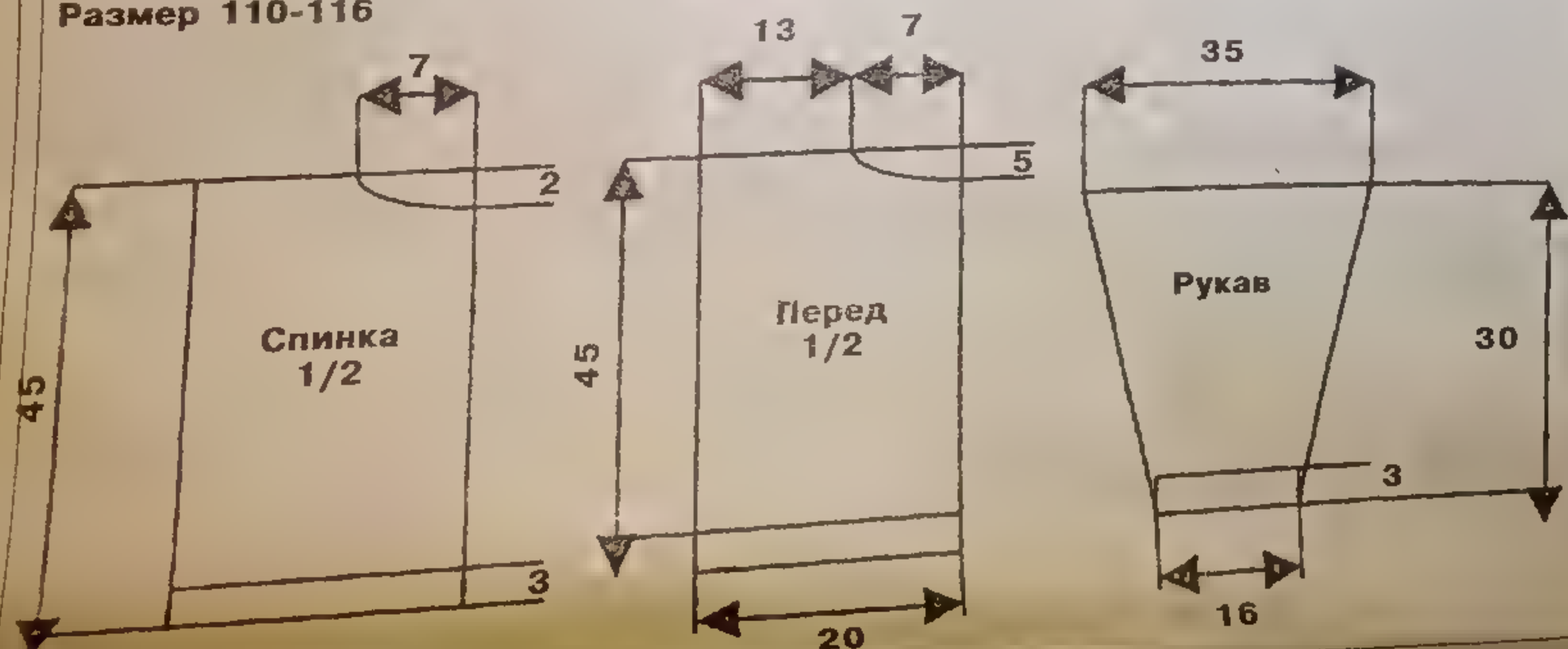
**Левый рукав.** Наберите на спицы белой нитью 42 петли и вяжите 3 см резинкой. Далее нужно вязать лицевой гладью по схеме № 3.

**Правый рукав** вяжется так же, как и левый, только по схеме № 4.

**Сборка.** Выполните швы, вшейте рукава. По краю горловины наберите 82 петли белой нитью и вяжите 6 см резинкой. Согните резинку пополам и, не закрывая петли, пришейте к горловине. Глаза, нос и рот Умки и его товарищу, а также контуры снежного кома и шапки надо вышить.

Екатерина ОБОДОВСКАЯ.

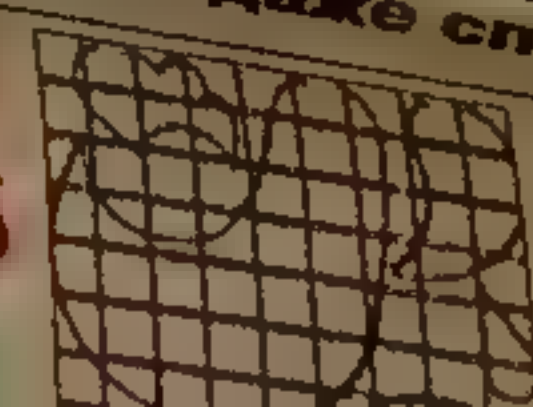
Размер 110-116



## КОШКИ-МЫШКИ

Известно, что кошки не дружат с мышками. А вот смышленные, игрушечные, обязательно будут жить в мире и даже спать в одном гнездышке.

Для тех, кто любит не только играть с мягкой игрушкой, но и мечтает смастерить рассказ...





# КОШКИ-МЫШКИ

Издавна известно, что кошки не дружат с мышами. А вот сшитые детьми игрушки обязательно будут жить в мире и даже спать в одном гнездышке.



Рисунок 1



нитками, иглками, ножницами, освоить нужные швы.

На первый взгляд, предложенные поделки могут показаться сложными для выполнения детьми, но если продумать все операции, учитывая возрастные возможно-



Рисунок 2

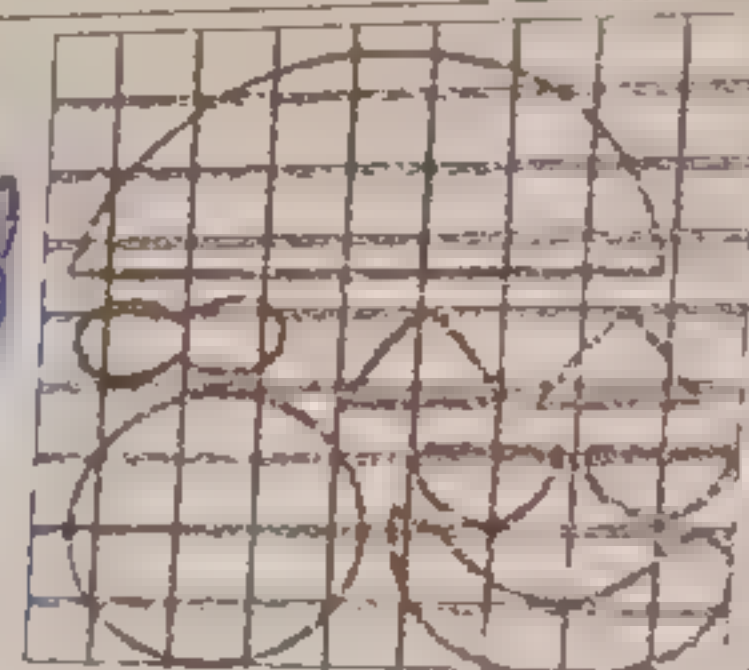
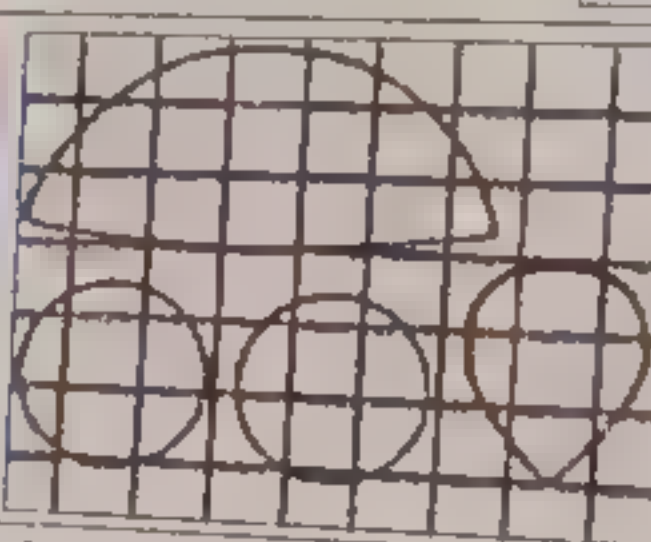


Рисунок 3



сти детей, и выделить наиболее доступные, тогда и взрослые, и дети получают от работы творческое удовлетворение. Попробуйте сделать персонажи некоторых любимых сказок и песенок.

**Петушок (рисунок 1)** - птица нарядная и гордая, поэтому и ткани необходимо подобрать яркие, особенно для хвоста, гребешка и клюва. Для туловища лучше использовать плотные ткани, но сгодится и ситец в горошек, клетку, цветочек. Основные части - туловище, хвост и гребешок - выкраивают по две детали из ткани, сложенной лицом, с прибавкой на швы по 1 см. Три элемента хвоста тоже выкраивают из ткани, сложенной лицом. Гребешок и детали хвоста сшейте, выверните на лицевую сторону и слегка набейте ватой. Хвост петушка выглядит нарядным, если использовать детали разного цвета, например красного, оранжевого, желтого. Когда будете сшивать туловище, не забудьте вложить гребешок и вшить клин (через его отверстие выворачивается и набивается туловище). Для набивки используйте кусочки старой ткани, поролон или вату. После набивки аккуратно зашейте отверстие с лицевой стороны. Крылья можно пришить к туловищу способом аппликации, глаза вышить или пришить пуговички, бусинки. Чтобы петушку одному не было скучно, можно сшить по этой же выкройке курочку и цыпляток.

**Кошка и мышка.** Чтобы сшить кошку (рисунок 2) или мышку (рисунок 3), подыщите подходящие ткани: синтетический мех, велвет, старые махровые полотенца или яркий ситец. Если дети уже попробовали сшить петушка, нетрудно будет самостоятельно разобраться в пошиве кошки или мышки. Создание мягкой игрушки - это творчество, поэтому надо стараться, чтобы задуманное получалось как можно выразительнее. Чертежи кошки, мышки или петушка можно по желанию увеличивать или уменьшать.

преподаватель  
Маргарита ГУСАКОВА,  
прикладного искусства.

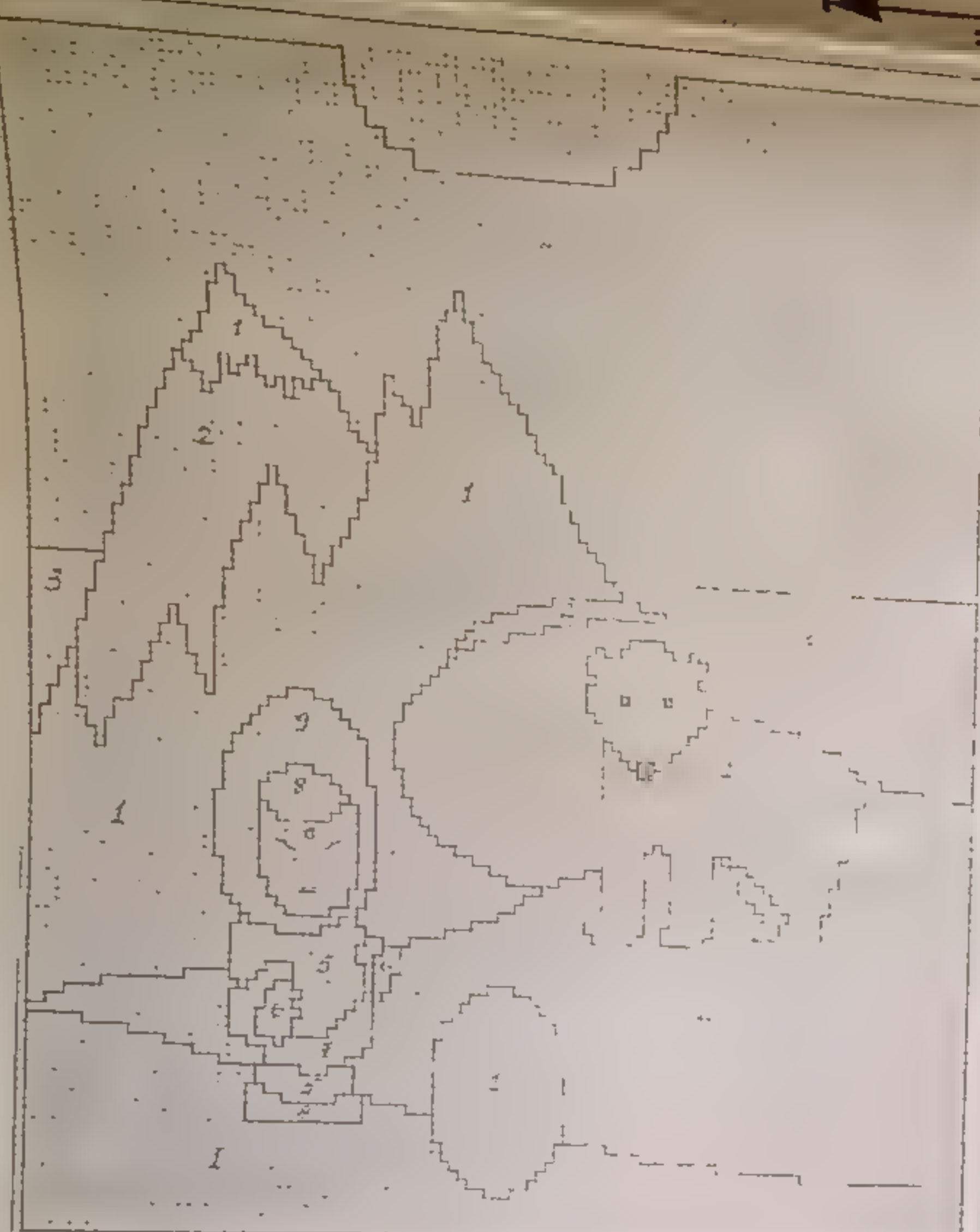


Схема 1

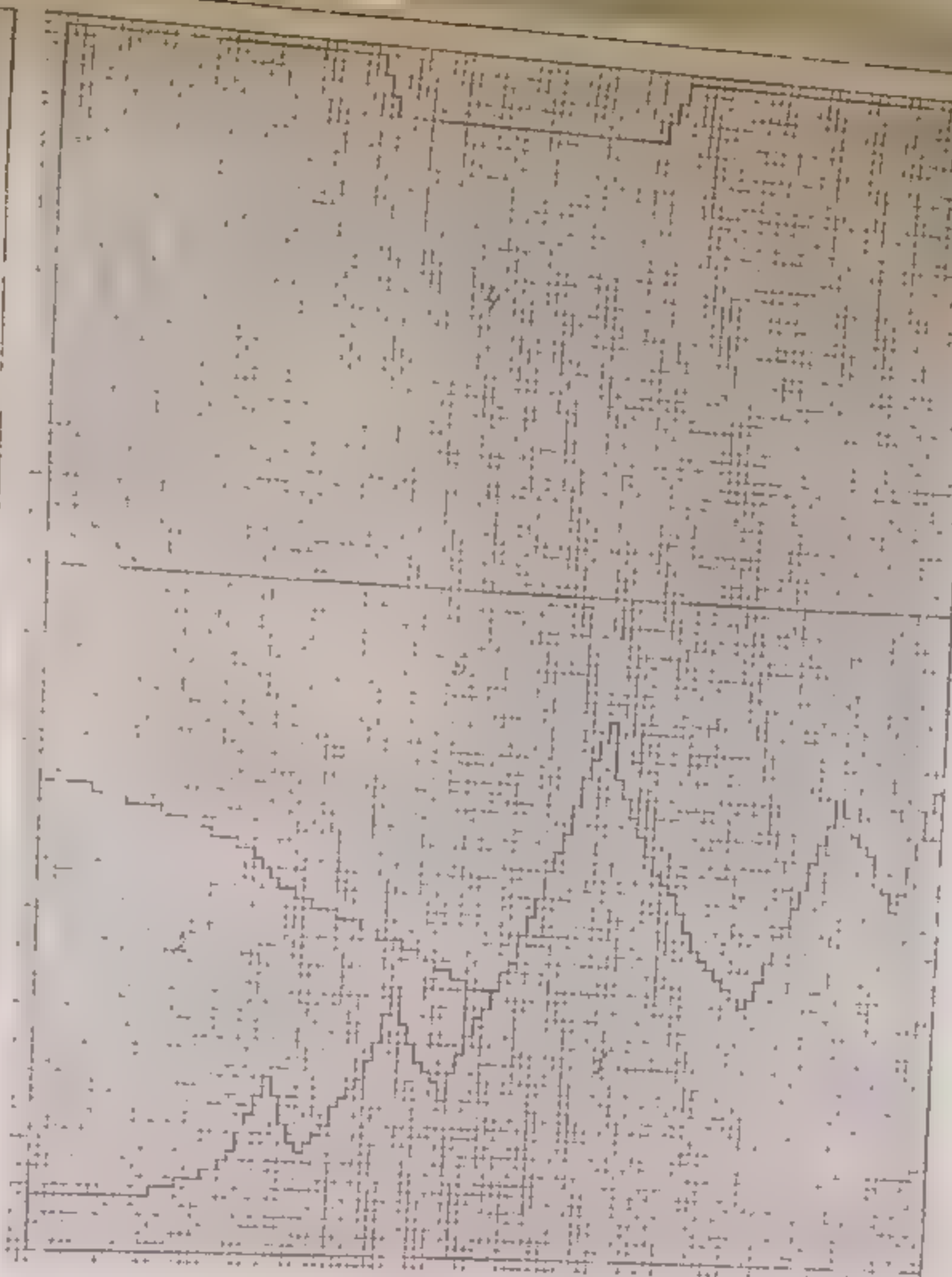


Схема 2

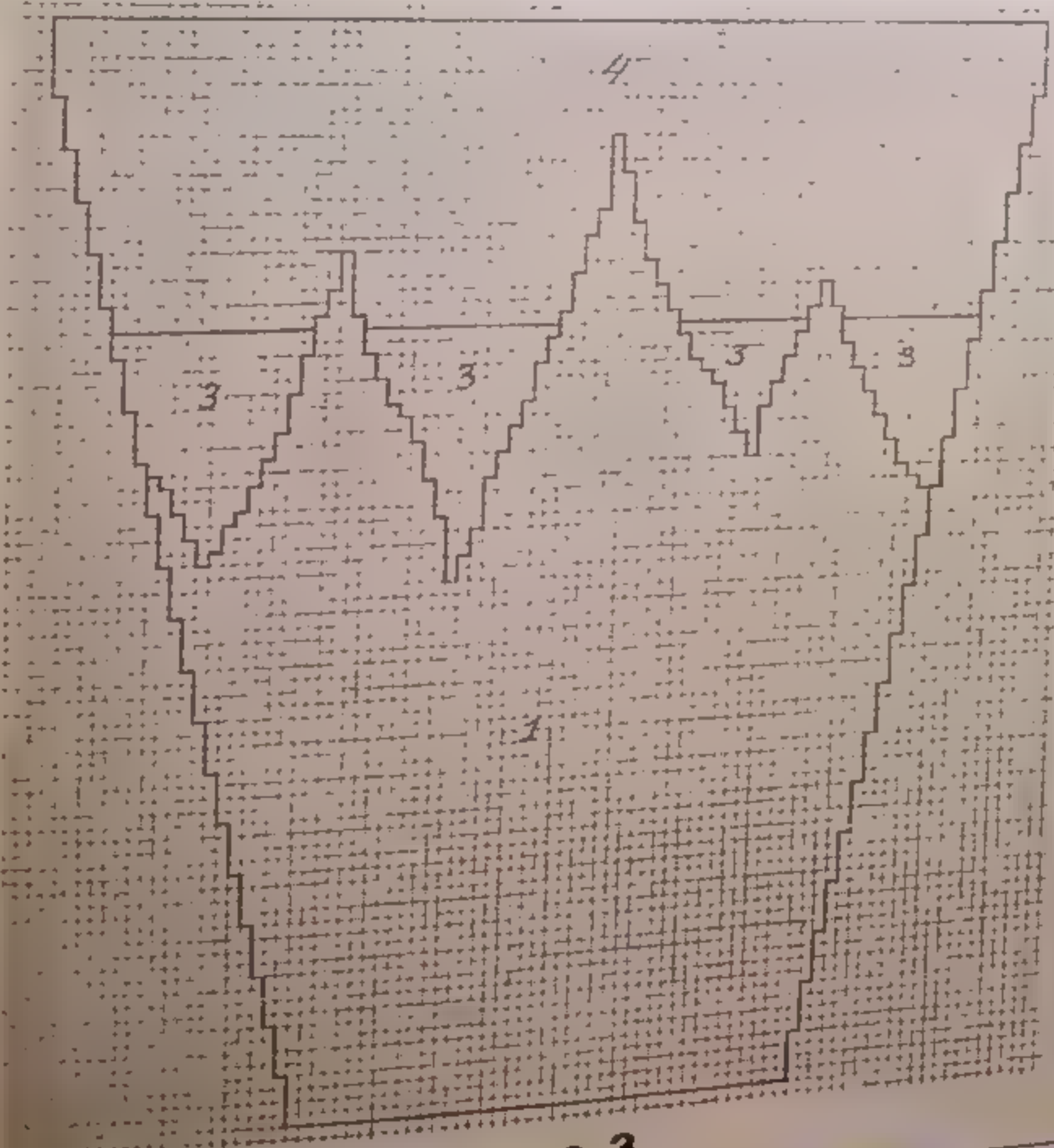


Схема 3

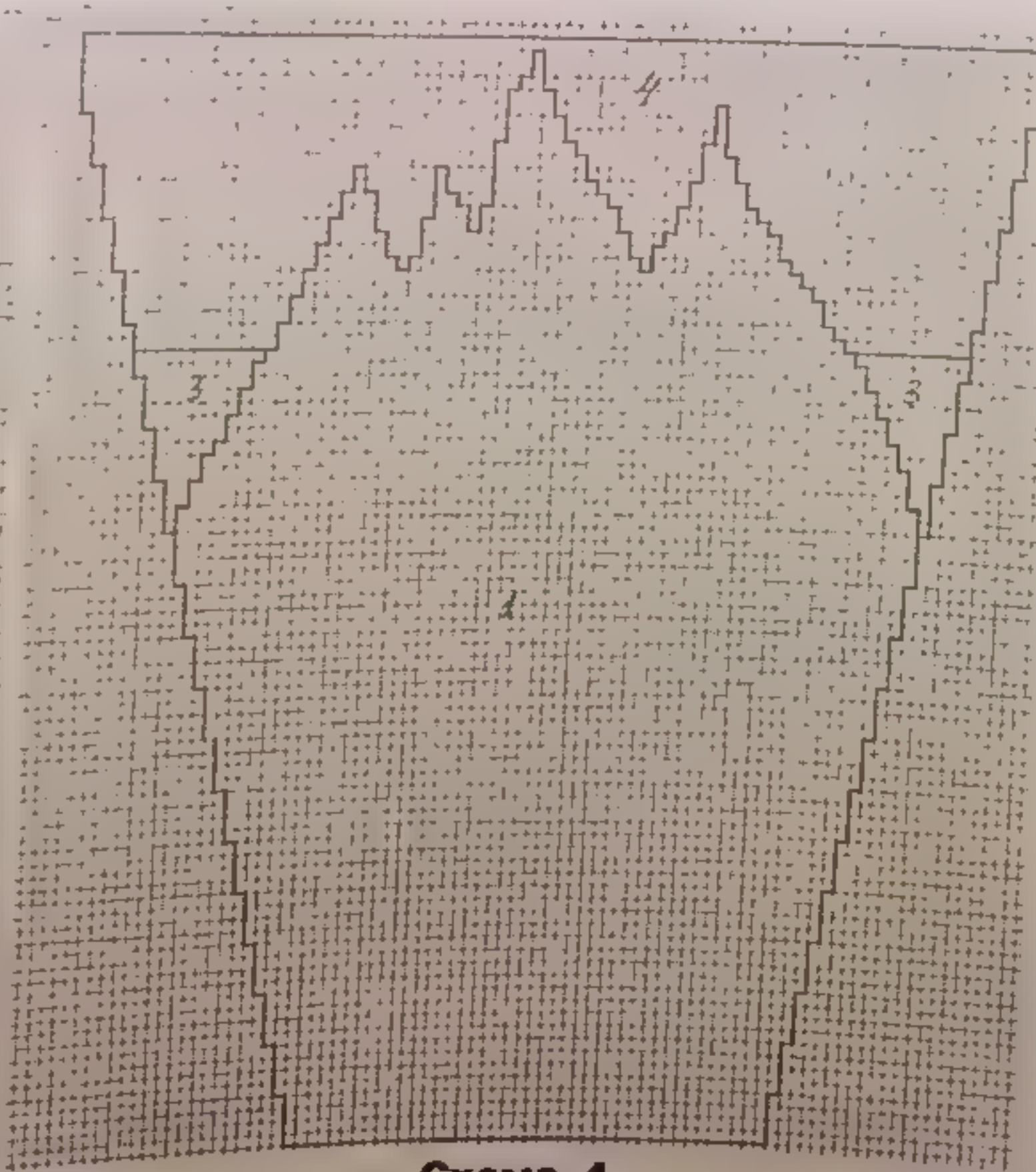


Схема 4





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ТОНКИЕ БЛИНЫ

Возьмите литр молока, 4 яйца, 450-500 г муки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу. И никакой соды. Все размешайте до густоты жидкой сметаны. Наливайте на горячую сковороду очень тонким слоем.

### БЛИНЫ С БАНАНАМИ

Очищенный банан (если крупный, то половинку) заверните в блин рулетом, обжарьте на сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки. Сверху положите взбитые сливки или джем. Можно посыпать тертым шоколадом.

### БЛИНЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ветчину (она не должна быть жирной) нарежьте мелкими кубиками, сыр натрите на крупной терке. Заверните в блин конвертиком, обжарьте. Получаются похожими на пиццу.

Мастер-блинопек Амир ГАЛИМОВ из Петербурга из 48 своих лет уже 32 года имеет дело с тонкой продукцией из теста. Для наших читателей Амир поделился по секрету рецептом вкусных блинов с необычной начинкой. Главное в них - правильное тесто. Сколько класть муки на литр жидкости, чтобы получилась нужная консистенция, он рассчитывал специально: "Знаю, сколько на ведро нужно, а вот на килограмм..." Рекорд Амира - 200 блинов в час, а за смену он расходует три ведра теста. Это блинов 600-700. И все их кулинар снимает руками, а не лопаточкой, чтобы не порвались.

## А ТАКИЕ БЛИНЫ ВЫ ПРОБОВАЛИ?

### БЛИНЫ С МОРОЖЕНЫМ

Блин сверните в треугольник. Обжарьте до золотистого цвета с двух сторон. На него сразу положите 2-3 шарика мороженого и сверху посыпьте кокосовой стружкой, шоколадной крошкой или украшением для торта - "бисером".

Для любителей дрожжевого теста предлагаю рецепт оладий.

Потребуется: молоко - 1350 г, мука - 750 г, яйцо - 5 штук, дрожжи - 20-25 г, соль и сахар по вкусу.

В теплое молоко положите дрожжи, добавьте яйца и муку и постепенно перемешайте до однородной консистенции густой сметаны. Накройте кастрюлю крышкой и выдержите в тепле 40 минут. Затем добавьте в тесто 2 столовые ложки растительного масла и выпекайте на горячей сковороде, смазывая сковороду растительным маслом.

Подготовила  
Людмила ОСОКИНА.

Посылаю вам рецепты наших национальных блюд, без которых не обходится ни обычный, ни праздничный стол в даргинских селеньях Дагестана.

## ЧТО ЗА СТОЛ БЕЗ КУРЗЕ И ЧУДУ!

### ХИНКАЛ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

Вам потребуется 500 г мяса, 500 г муки, 100 г сала, 100 г лука, 100 г чеснока, 100 г перца, 100 г соли, 100 г уксуса, 100 г воды.

Вам потребуется большая жирная курица, 500 г мозгов, 100 г белого хлеба, стакан молока, 2-3 желтка, по чайной ложке зелени укропа и петрушки, луковица, морковь, корень петрушки.

Хорошо промытую курицу надрежьте острым ножом вдоль спинной части. Осторожно отделите кожу от мяса. Подкожный жир не срезайте. Мясо срежьте с костей и вместе с размоченным в молоке хлебом два раза пропустите через мясорубку.

## БУБЕРТ - ЭТО НЕ ПРОСТО КАША

### ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ

Возьмите 180 г пшена, 200 г творога, 20 г сахара, 50 г сливочного масла, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Пшено тщательно промойте и всыпьте в кипящую подсоленную воду. Варите до загустения. Затем добавьте масло, сахар и протертый через сито творог. Все хорошенько перемешайте и дайте закипеть.

### ПШЕННАЯ КАША С ИЗЮМОМ

Возьмите стакан пшена, 1,5 стакана молока, 1,5 стакана воды, 0,5 стакана изюма, 2 столовые ложки сахара, столовую ложку сливочного масла, соль по вкусу.

Пшено промойте и варите в воде, пока не разварится. Затем влейте горячее молоко. Добавьте сахар, масло, промытый изюм. Посолите по вкусу, размешайте и закройте крышкой. Варите на слабом огне 30 минут, периодически помешивая.

### РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Вам потребуется стакан риса, килограмм тыквы, литр молока, соль, сахар, сливочное масло по вкусу.

Тыкву очистите от кожуры, семян и волокон. Мелко порежьте и припустите в молоке. Положите промытый рис, закройте крышкой и варите на слабом огне 30 минут, периодически помешивая.

ся, добавьте немного молока. Половину сваренного до полуготовности пшена уложите в сковородку, смазанную маслом. Сверху распределите протертую тыкву и вторую половину каши. Посолите по вкусу, добавьте сахар и сливочное масло. Залейте 1,5-2 стаканами молока и запеките в духовке.

### ЯБЛОЧНО-МАННАЯ КАША

Вам потребуется 0,5 л яблочного сока, столовая ложка сливочного масла, 50 г манной крупы, 50 г изюма, 50 г сахарного песка, яйцо, цедра одного лимона.

Вскипятите яблочный сок, добавьте сахар, сливочное масло и лимонную цедру. Затем прокипятите еще раз и положите промытый изюм и манную крупу. Помешивая, доведите до готовности и введите взбитое яйцо. Подавайте кашу холодной с ванильным соусом или молоком.

### БУБЕРТ

Возьмите 0,75 л молока, 150 г манной крупы, 100 г сахара, 4 яйца, щепотку ванилина, соль.

Молоко доведите до кипения и, помешивая, всыпьте манную крупу. Варите до готовности, посолите по вкусу. Желтки отделите от белков и разотрите их с сахаром.



те. Получаются похожими на пиццу.

дрожжи - 20-25 г, соль и сахар по вкусу.

Подготовила Людмила ОСОКИНА.

**Посылаю вам рецепты наших национальных блюд, без которых не обходится ни обычный, ни праздничный стол в даргинских селеньях Дагестана.**

## ЧТО ЗА СТОЛ БЕЗ КУРЗЕ И ЧУДУ!

### ХИНКАЛ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

Вам потребуется 500 г мяса, желательнее баранины, 400 г муки, 50 г грецких орехов, 30 г чеснока, 200 г сметаны, репчатый лук, томат-паста.

Мясо отварите до готовности и выньте его из бульона. Из муки и воды замесите пресное тесто. Тонко раскатайте его и порежьте на квадратики размером 2х2 см. Опустите в кипящий бульон и варите 10-15 минут при открытой крышке. Затем выньте хинкал из бульона и полейте жареным в масле луком и томат-пастой.

Чеснок потолките с солью. Разведите его небольшим количеством холодной воды. Добавьте измельченные грецкие орехи и сметану.

Хинкал подавайте с чесночным соусом и мясом. Бульон подавайте отдельно.

### КУРЗЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

Вам потребуется 400 г пшеничной муки, 500 г крапивы, 100 г репчатого лука, 100 г свиного сала, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, соль по вкусу.

Крапиву промойте и мелко порубите. Всыпьте столовую ложку муки, налейте молоко и на 10-15 минут поставьте на огонь. Затем добавьте сырые яйца, мелко порезанное поджаренное сало и посолите.

Из муки и воды приготовьте пресное тесто. Тонко раскатайте его и нарежьте кружочками, используя тонкий стакан. На середину каждого положите зеленый фарш, скрепите края и варите в кипящей воде или бульоне.

Готовые курзе подавайте к столу с чесночной заправкой или со сметаной.

Также готовятся курзе и с мясным фаршем.

### ЧУДУ С ТВОРОГОМ И ЯЙЦАМИ

Вам потребуется 500 г пшеничной муки, 400 г творога, 3-4 яйца, 100 г репчатого лука, 50 г топленого масла.

Лук мелко порежьте и поджарьте на топленом масле. Смешайте с творогом и посолите по вкусу.

Яйца отварите вкрутую и разрежьте на половинки.

Замесите пресное тесто, разделите на отдельные коржики и не слишком тонко раскатайте. На одну часть теста разложите творог и две половинки яйца, закройте другой частью теста. Закрепите края и выпекайте в духовке. Когда чуду испекутся, смажьте их маслом.

**Разият МИРЗАЕВА.**  
г. Избербаш, Дагестан.

Вам потребуется большая жирная курица, 500 г мозгов, 100 г белого хлеба, стакан молока, 2-3 желтка, по чайной ложке зелени укропа и петрушки, луковица, морковь, корень петрушки.

Хорошо промытую курицу надрежьте острым ножом вдоль спинной части. Осторожно отделите кожу от мяса. Подкожный жир не срезайте. Мясо срежьте с костей и вместе с размоченным в молоке хлебом два раза пропустите через мясорубку. Для пикантности можно добавить в фарш чернослив, предварительно замоченный.

Из костей и потрохов сварите крепкий бульон с кореньями и луком.

## КУРИЦА С МОЗГАМИ

Мозги вымочите в холодной воде, чтобы очистить их. Затем опустите в соленый кипяток на 5-7 минут. Снимите пленку и нарежьте кубиками. Немного обжарьте в масле. Дайте мозгам остыть и перемешайте с сырыми растертыми с солью желтками.

Куриный фарш хорошенько вымесите, добавляя постепенно зелень и три четверти стакана холодной воды. Взбейте фарш, чтобы он получился пыльным.

Выложите фарш на снятую куриную кожу, посолите, поперчите. Сверху ровным слоем разложите подготовленные мозги. Осторожно соедините кожу по разрезу и зашейте. Если на коже появились разрывы, то их тоже надо зашить.

В кипящий бульон из костей и потрохов положите фаршированную курицу и дайте ей повариться 10 минут. Затем выньте, насухо оботрите полотенцем. Обильно смажьте маслом и поставьте в хорошо разогретую духовку, подлив под нее немного бульона.

Жарьте, часто поливая курицу образовавшимся соком. Если сока будет мало, подлейте еще бульона.

Готовую курицу подавайте с рассыпчатым рисом и зеленым салатом.

**Вера КОСТРОМИТИНА.**  
Саратов.

крышкой. Варите на слабом огне 30 минут, периодически помешивая.

### РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Вам потребуется стакан риса, килограмм тыквы, литр молока, соль, сахар, сливочное масло по вкусу.

Тыкву очистите от кожуры, семян и волокон. Мелко порежьте и припустите в молоке. Положите промытый рис, закройте крышкой и варите до готовности. Подавайте к столу с сахаром и сливочным маслом.

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Вам потребуется стакан гречневой крупы, 20 г сухих грибов, луковица, 1,5 л молока, 1,5 столовой ложки сливочного или растительного масла, 1,2 стакана воды, соль.

Грибы промойте, замочите в холодной воде и оставьте для набухания. Затем выньте, мелко нарежьте и отварите в этой же воде, посолив.

В кипящую воду с грибами засыпьте крупу, размешайте и варите до загустения. На час-полтора оставьте кашу под крышкой, пусть упарится. Лук порежьте и пожарьте на масле. Добавьте в горячую кашу.

### КАША "ТИХВИНСКАЯ"

Возьмите стакан гречневой крупы, 0,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 2 луковицы, 4 столовые ложки топленого или растительного масла, соль по вкусу.

Горох отварите в воде до мягкости, не подсаливая. Затем засыпьте гречневую крупу и варите на среднем огне до готовности. Затем добавьте нашинкованный пассерованный лук, посолите и размешайте.

### КАША "ТРИФОНОВСКАЯ"

Возьмите тыкву весом около 1 кг. Очистите ее, нарежьте мелкими кубиками и залейте 1,5-2 стаканами молока.

Тем временем в воде, покрывающей крупу, отварите 1,5 стакана пшена, тщательным образом промытого в нескольких водах. Когда вода упарит-

те кашу тонким слоем. Ным соусом или молоком.

### БУБЕРТ

Возьмите 0,75 л молока, 150 г манной крупы, 100 г сахара, 4 яйца, щепотку ванилина, соль.

Молоко доведите до кипения и, помешивая, всыпьте манную крупу. Варите до готовности, посолив по вкусу. Желтки отделите от белков и разотрите их с сахаром и ванилином. Введите в кашу. Отдельно взбейте в пену белки и также добавьте в кашу. Она получается пышной, пористой.

Охлажденный буберт можно подавать с ягодами или фруктовым соусом.

### РИСОВАЯ КАША СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Вам потребуется 150 г риса, 0,75 л молока, столовая ложка сливочного масла, соль, ванилин, 200 г сливок, столовая ложка сахарной пудры, 300 г клубничного или земляничного варенья.

Сварите густую рисовую кашу на молоке. Добавьте соль, сливочное масло, ванилин. Кашу охладите. Сливки взбейте, добавив сахарную пудру.

Выложите послойно кашу, затем варенье, взбитые сливки. Украсьте ягодами из варенья.

### МАННАЯ КАША КОРИЧНЕВАЯ

Возьмите 0,5 л молока, 100 г манной крупы, 100 г шоколада или 50 г какао, столовую ложку растительного масла, сахар по вкусу.

Молоко доведите до кипения, добавьте тертый шоколад или смешанный с сахаром порошок какао. Засыпьте манную крупу и варите до готовности. Можно добавить щепотку ванилина.

Готовую кашу выложите в смазанную маслом форму или разложите в маленькие чашечки. Поставьте в холодильник.

Когда застынет, выньте из формочек и подавайте с молоком или ванильным соусом.

**Анастасия МАЛАХОВА.**  
Екатеринбург.



## ПИРОГ "БАНКРОТ"

Хорошо перемешайте 2 стакана муки, стакан сахарного песка, чайную ложку соды, погашенной уксусом. Добавьте 2 столовые ложки подсолнечного масла и 2 столовые ложки любого варенья. Можно положить немного ванилина. Разведите эту смесь стаканом крепко заваренного чая.

корж толщиной 0,5 см. Переложите в форму, смазанную маслом и слегка присыпанную мукой. Тесто должно захватывать и боковую поверхность формы.

Для приготовления начинки взбейте миксером или в комбайне все необходимые ингредиенты до получения однородной массы. Выложите начинку на тесто и запекайте в

## И "БАНКРОТ", И "ЛЕНТЯЙ"

Выложите тесто в форму, смазанную маслом, и выпекайте до готовности. Если добавить в пирог орехи и изюм, украсить кремом или глазурью - получится торт.

### ТОРТ "ЛЕНТЯЙ" БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Возьмите по 300 г чернослива, изюма без косточек, грецких орехов, 500 г любого сдобного печенья, стакан сахара, 2 яичных желтка, четверть стакана крепкого кофе, 500 г размягченного сливочного масла.

Масло, сахар и желтки взбейте и остудите. Затем осторожно влейте кофе, не переставая помешивать. Снова охладите. Добавьте измельченные печенье, орехи, чернослив, изюм. Все перемешайте, выложите в форму и уберите на ночь в холодильник.

### ТОРТ "КЛУБНИКА МАЙСКАЯ"

Для теста возьмите 2 стакана муки, четверть стакана сахара, две трети стакана сливочного масла, яйцо, цедру с половинки лимона.

Для крема - по 250 г тво-

предварительно нагретой духовке примерно 15 минут. Затем огонь убавьте и пеките еще около часа. Остудите, прежде чем вынимать торт из формы.

Украсьте ягодами, уложив их по кругу, и посыпьте сахарной пудрой.

### "ШУСТРЫЙ" РУЛЕТ

Взбейте 3-4 яйца со стаканом сахара. Добавьте стакан муки. Еще раз взбейте и вылейте полученную смесь на смазанный маслом противень. Сразу ставьте в духовку.

Тем временем разотрите стакан клюквы или брусники или натрите на терке 2-3 кислых яблока, или нарежьте дольками 4-5 бананов. Подойдет любая кислая начинка.

На испеченный корж прямо на противне разложите начинку и сразу закрутите рулет. Положите его на досочку или блюдо швом вниз и посыпьте сахарной пудрой.

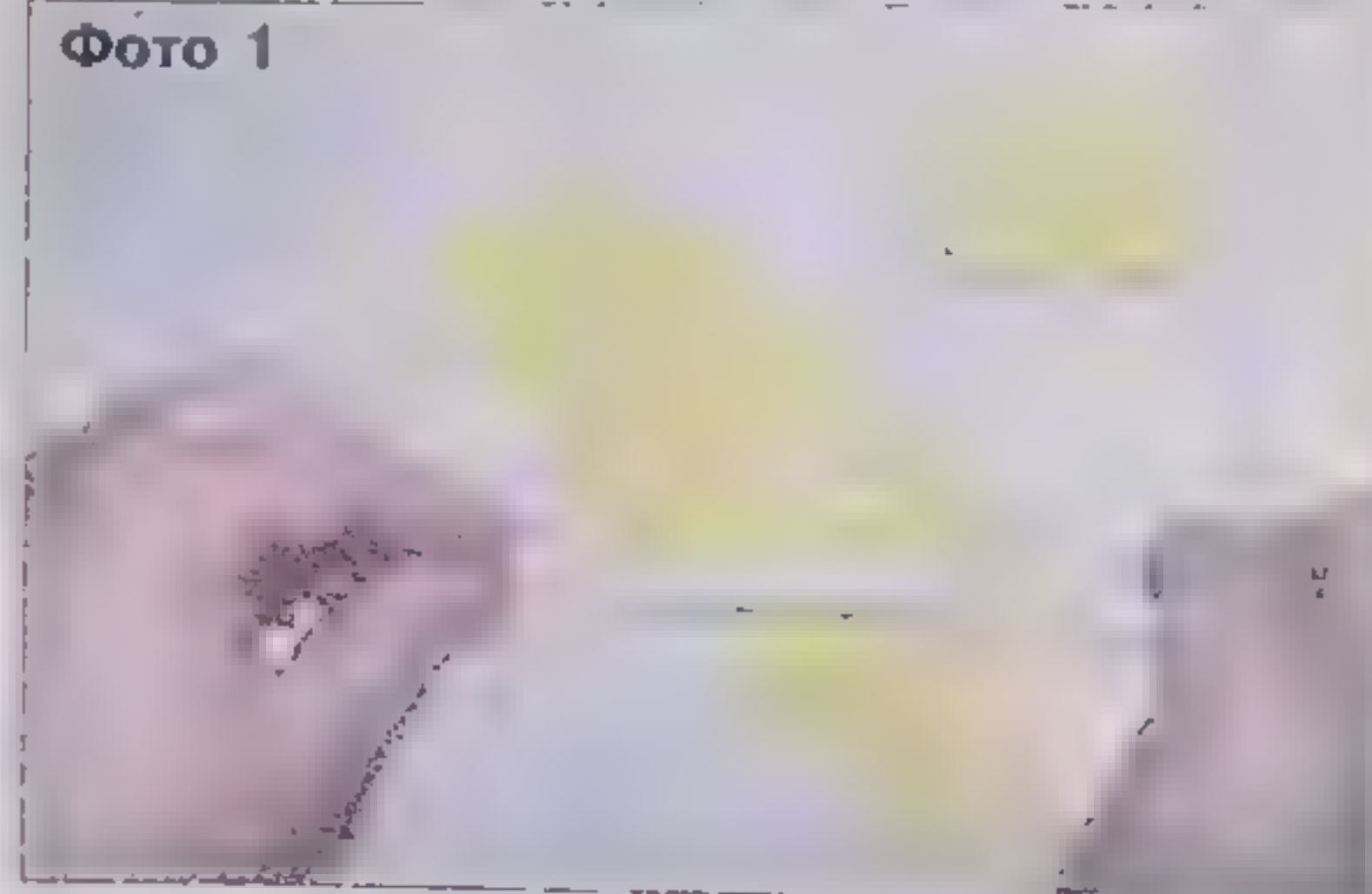
### "СНЕГОВИК"

Возьмите 2 яйца. Желтки отделите от белков. Желтки взбейте с половиной стакана сахара, добавьте соду на кончике ножа, 3 столовые ложки разогретого меда, стакан сме-

## ПОДСОЛНУХ ОТ "ВИТЯЗЯ"

Хозяйки, не пугайтесь. Это кулинарное диво можно приготовить, не имея специального кондитерского образования. Тем более что секретами с вами поделится настоящий профессионал - мастер-кондитер, начальник кондитерского цеха краснодарского кафе "Витязь" Анна Борисовна АКЛЕЕВА.

Фото 1



Сам торт "Подсолнух" - обычный бисквит с кремом. Лепестки подсолнуха и фигурки деревенских девушек вы легко слепите из молочной мастики.

### Бисквит

Вам понадобится стакан с четвертью муки, 10 штук яиц, стакан сахара, пол чайной ложки ванилина.

Яйца взбейте с сахаром, смешайте с ванилином и мукой. Корж выпекайте при температуре 220 градусов. Остудите, разрежьте на 3 части.

### Крем

Приготовьте 250 г сливочного масла, стакан сгущенного молока, треть ложки ванилина, чайную ложку ликера.

Чтобы сверху украсить торт кремом в виде семечек, сделайте корнет из пергамента, то есть сверните обычный конус с острым углом. Им удобнее всего надавливать семечки - отсаживать в

виде шариков. Чтобы крем вышел темно-коричневым, добавьте какао.

### Молочная мастика

Столовую ложку сухого молока 25-процентной жирности смешайте со столовой ложкой сгущенного молока, замесите тесто. Мاستику готовьте небольшими порциями. Готовое тесто раскатайте на мраморной - непременно условие! - доске пластмассовой, очень гладкой палочкой, чтобы не цеплялась мастика (фото 1). Лезвием бритвы вырежьте лепестки (фото 2), разложите, дайте им высохнуть, а затем украсьте ими торт (фото 3).

Внимание! Разную окраску молочной мастике придает пищевая краситель - не забудьте



Фото 2



Фото 3

положить его в тесто.

Цветы, матрешек также лепим из мастики. Платочки повязываем на матрешках, пока они еще не высохли! Впрочем, сделать скульптурки вам охотно помогут ваши дети. Их фантазия - вне конкуренции!

Что касается плетня, его выпекаем из заварного теста. Все - "Подсолнух" созрел (фото 4).

Подготовила  
Ольга НОВАКОВСКАЯ.



чернослив, изюм. Все перемешайте, выложите в форму и уберите на ночь в холодильник.

### ТОРТ "КЛУБНИКА МАЙСКАЯ"

Для теста возьмите 2 стакана муки, четверть стакана сахара, две трети стакана сливочного масла, яйцо, цедру с половинки лимона.

Для крема - по 250 г творога и жирной сметаны, две трети стакана сахара, 2 столовые ложки муки, 5 желтков, 3 белка, лимон, апельсин, лимонную и апельсиновую цедру, щепотку ванилина.

Для украшения приготовьте 10-15 ягод клубники, сахарную пудру.

Муку, сахар, масло, лимонную цедру порубите. Добавьте яйцо и перемешайте. На 30 минут уберите тесто в холодильник, переложив его в целлофановый пакет.

Затем раскатайте тесто в

любая кислая начинка. На испеченный корж прямо на противне разложите начинку и сразу закрутите рулет. Положите его на досочку или блюдо швом вниз и посыпьте сахарной пудрой.

### "СНЕГОВИК"

Возьмите 2 яйца. Желтки отделите от белков. Желтки взбейте с половиной стакана сахара, добавьте соду на кончике ножа, 3 столовые ложки разогретого меда, стакан сметаны и муки столько, чтобы получилось густое тесто. Перемешайте.

Противень смажьте растительным маслом и выложите на него скатанные из теста небольшие шарики. На 15 минут поставьте в нагретую духовку. Когда шарики будут готовы, дайте им остыть и залейте кремом, приготовленным из 2 белков, взбитых со стаканом сахара

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

ного молока, треть ложки ванилина, чайную ложку ликера.

Чтобы сверху украсить торт кремом в виде семечек, сделайте корнет из пергамента, то есть сверните обычный конус с острым углом. Им удобнее всего надавливать семечки - отсаживать в

пластмассовой, очень гладкой палочкой, чтобы не цеплялась мастика (фото 1). Лезвием бритвы вырежьте лепестки (фото 2), разложите, дайте им высохнуть, а затем украсьте ими торт (фото 3).

Внимание! Разную окраску молочной мастики придает пищевая краситель - не забудьте

Впрочем, сделать скульптурки вам охотно помогут ваши дети. Их фантазия - вне конкуренции!

Что касается плетня, его выпекаем из заварного теста. Все - "Подсолнух" созрел (фото 4).

Подготовила  
Ольга НОВАКОВСКАЯ.



## ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ОБЕД НА СКОРУЮ РУКУ

### БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ

Тонкими ломтиками нарежьте белый хлеб и с одной стороны намажьте маслом. Очищенные яблоки натрите на терке. Добавьте сахар и сырое яйцо. Перемешайте и намажьте получившимся пюре ломтики хлеба с другой стороны. Укладывайте бутерброды на разогретую с жиром сковородку маслом вниз и выпекайте, закрыв крышкой, 2-5 минут.

### САЛАТ АВСТРИЙСКИЙ

Вам потребуется 4 крутых яйца, луковица, банка рыбных консервов в масле, 100 г сыра, майонез.

Белки и сыр натрите на терке. Уложите слоями бел-

ки, измельченную рыбу без масла, залитую майонезом, мелко порезанный репчатый лук, желтки, растертые с майонезом. Салат должен постоять не меньше часа, пропитаться.

### ЛАГМАН ПО-ДОМАШНЕМУ

Возьмите 500 г говядины, морковь, 1-2 луковицы, сладкий перец, 2 столовые ложки томат-пасты, 2 л воды.

Мясо порежьте кубиками и обжарьте в масле. Добавьте мелко порезанные овощи, томат-пасту. Посолите. Потушите 10 минут и залейте кипятком. Оставьте тушиться еще на 20 минут. Подавайте с отварными макаронами, полив их мясным соусом.

### РЫБА В ПЕРГАМЕНТЕ

Вам потребуется 500 г рыбного филе, луковица, морковь, 2 столовые ложки масла, столовая ложка лимонного сока, соль, перец по вкусу.

Кусочки рыбного филе на 5 минут опустите в холодную подсоленную воду. Затем дайте воде стечь и разложите рыбу на смазанный маслом пергамент. Сверху положите сливочное масло, смешанное с солью и перцем, и слой тертой моркови с луком. Сбрызните лимонным соком, посыпьте зеленью.

Заверните пергаментные пакетики, перевяжите их ниткой и варите 15 минут в кипятке.

### КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОНЧИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 500 г картофеля возьмите стакан муки, 2 яйца, 200 г

чернослива, соль, сахар по вкусу, сухари для панировки.

Картофель отварите, пропустите через мясорубку и добавьте муку, яйцо, соль, сахар.

Распаренный чернослив без косточек мелко порежьте. Из картофельного теста сделайте лепешки, разложите на них чернослив и сформируйте пончики круглой формы.

Пончики обмакните во взбитое яйцо, запанируйте в сухарях и жарьте в кипящем растительном масле.

### КЕКС АНГЛИЙСКИЙ

Вам потребуется 100 г сливочного масла, стакан сахара, стакан изюма, стакан орехов, 2 яйца, полстакана кефира или простокваши, сода, мука.

Сахар разотрите с маслом, добавьте взбитые яйца, кефир

или простоквашу, соду, гашенную уксусом, и муку, чтобы получилось не очень крутое тесто. Перемешайте и засыпьте подготовленные орехи и изюм. Тесто переложите в форму, смазанную маслом, и выпекайте в негорячей духовке. Готовый кекс посыпьте сахарной пудрой.

Елена ФИСУН.  
Новосибирск.







Колготки - любимый предмет туалета и... вечная головная боль большинства представительниц прекрасного пола: они ухитряются "спустить петлю" в самый неподходящий момент, страдают затяжками, мучают несоответствием размеров, линяют, морщатся... Трудно перечислить все неприятности, которые они доставляют своим хозяйкам. Впрочем, и удовольствие от хороших колготок тоже велико. Мудрено ли, что дамы так придирчиво их каждый раз выбирают. И все равно промахиваются. А ведь этот необходимый ежедневно предмет туалета никак не отнесешь к дешевым товарам. Точнее, встречаются и совсем дешевые колготки, но, как правило, об их качестве речи не идет.

## ТЯНИСЬ-ТЯНИСЬ, ТОЛЬКО НЕ РВИСЬ

### Как выбирать колготки

Тонкие и средней плотности колготки дамы носят чуть ли не круглый год, особенно если лето выдается прохладное. Так что выбор подходящей модели - актуальная проблема для всех. Эксперты журнала "Спрос" провели испытания именно таких образцов - по цене от 30 до 80 рублей - в пределах этой ценовой группы нет элитных моделей или изделий, моделирующих и корректирующих фигуру. За такие деньги есть шанс приобрести обычные колготки хорошего качества.

Испытывали образцы 25 женщин - каждая должна была сносить до дыр по 3-4 пары колготок. В первую очередь обращали внимание на удобство, прочность, комфортность. Их впечатления позволили составить "портрет" каждой модели: подходит ли по размеру, не вызывает ли раздражения, не линяет ли при стирке, насколько хорошо облегает ноги и торс, не натирает ли, устойчива ли к затяжкам, не сползает ли при ходьбе?

Понятно, что такая небольшая группа не может вынести непререкаемый вердикт: хороши колготки или плохи. Да если бы испытательниц было в десять, даже во сто раз больше, их мнение все равно осталось бы чисто субъективным. Ведь все женщины такие разные! Две дамы одной комплекции и весовой категории наверняка отличаются в про-

#### Venezia Oro 40.

Помимо того, стоит обратить внимание на маркировку. Полная информация на упаковке снижает риск покупки неподходящей пары - как по качеству, так и по размеру. Обязательны наименование марки и модели, указание фирмы-производителя (ее адрес и телефон), состав сырья в процентном соотношении, плотность, таблица размеров, краткая аннотация, рекомендации по уходу, размер, указание особенностей модели, знак соответствия ГОСТ Р.

Торговую марку, название модели, плотность колготок обычно указывают на лицевой стороне упаковки. Все прочие подробности - на оборотной стороне.

Как правило, в колготках

тетических волокон, присваивают своим изобретениям



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Есть ли льготы по обеспечению лекарственными средствами у работающих инвалидов III группы?

Владимир ЛУКЬЯНОВ.  
г. Белебей,  
Башкирия.

Согласно ст.1 Указа Президента РФ от 2 октября 1992 года "О дополнительной поддержке инвалидов" (с изменениями от 9.09.1999 года): "Инвалиды III группы, признанные в установленном порядке безработными, имеют право на приобретение по рецептам врачей отдельных лекарственных средств и изделий медицинского назначения с 50-процентной скидкой". При этом основанием для выписки рецепта на получение медикаментов помимо документов, подтверждающих инвалидность, является справка, выданная службой занятости, подтверждающая факт получения пособия по безработице.

Подскажите, как можно официально изменить имя и фамилию ребенка?

С.Я.  
Ростовская область.

Согласно ст. 59 Семейного кодекса РФ "По совместной просьбе родителей до достижения ребенком возраста 14 лет орган опеки и попечительства, исходя из интересов ребенка, вправе разрешить изменить имя ребенку, а также изменить присвоенную ему фамилию на фамилию другого родителя. Если родители проживают раздельно,



еи, устойчива ли к затяжкам, не сползает ли при ходьбе?

Понятно, что такая небольшая группа не может вынести непререкаемый вердикт: хороши колготки или плохи. Да если бы испытательниц было в десять, даже во сто раз больше, их мнение все равно осталось бы чисто субъективным. Ведь все женщины такие разные! Две дамы одной комплекции и весовой категории наверняка отличаются в пропорциях, так что одна и та же модель на них будет сидеть совершенно по-разному.

Тогда какой смысл в испытаниях? Прежде всего они позволяют выделить действительно плохие экземпляры, которые не прожили на ногах их обладательниц минимального срока, порвались, вызвали аллергию, вылиняли и т.п. Кроме того, выявляются высококачественные изделия, о которых никто из волонтеров не сказал ни одного дурного слова: прочные, удобные, долговечные, красивые.

У колготок должна быть ластовица (желательно хлопчатобумажная), сформованная стопа - она способствует тому, что колготки комфортно облегают мысок и пятку, меньше собираются гармошкой в голеностопе. Стоит обратить внимание, какие швы на мыске и на торсе: плоские - прочнее, кроме того, они не создают ощущения дискомфорта, и можно не беспокоиться, что швы рельефно "прорисуются" сквозь тонкую юбку или платье. На мыске, пятке и торсе должны быть уплотнения - это так называемые проблемные места, и именно здесь, как правило, появляются первые дырки и стрелки. Желателен широкий пояс - обычно он лучше держится на талии и немного корректирует фигуру.

Скорее всего, вам не удастся подобрать модель, идеально сочетающую в себе все эти пожелания. Среди образцов теста, во всяком случае, такой не нашлось. Но, как известно, хотя идеала достичь невозможно, стремиться к нему нужно. По конструкции испытательницы выделили как лучшие колготки **Eledue** модель **Gold**, а как худшие -

стей, модели, знак соответствия ГОСТ Р.

Торговую марку, название модели, плотность колготок обычно указывают на лицевой стороне упаковки. Все прочие подробности - на оборотной стороне.

Как правило, в колготках присутствуют две нити: полиамид и эластан. Чтобы получить представление о потребительских свойствах модели, важно знать процентное соотношение этих волокон. Дело в том, что упругость колготок во многом зависит от эластана - чем его больше, тем плотнее они облегают ногу. Оптимальное содержание эластана в обычных колготках - 10-20 процентов. Изделия с его более высоким содержанием - 25-30 процентов - уже медицинская продукция, которую не рекомендуется носить без предписания врача.

Прежде всего надо научиться определяться с размером. Узнать, какой из них соответствует вашему росту, весу и объему бедер помогает специальная табличка, к сожалению, не унифицированная. Бывает, под одним и тем же номером у разных производителей выпускаются колготки неодинакового размера. Так что если вы покупаете колготки незнакомой модели, то лучше не ориентироваться на привычные цифры, а сверить свои параметры по прилагаемой табличке.

Размер конкретной пары обычно указан на бумажной наклейке, которой запечатана упаковка с колготками. А рядом с таблицей размеров, как правило, есть рисунки - пиктограммы. Они подсказывают, есть ли в данной паре ластовица, уплотнение в верхней части, мыске и пятке, другие конструктивные особенности. Плоские швы, например.

Прочность и эластичность колготок во многом зависят от качества сырья. Фирмы, занимающиеся производством и разработкой современных син-

тетических волокон, присваивают своим изобретениям оригинальные торговые названия, которые производители колготок помещают на упаковки своего товара. Так, фирма Du Pont владеет правами на торговое название эластановой нити Lycra и Lycra 3D. Если на этикетке есть значок Tactel той же фирмы, значит, в колготках использована микрофибра - комплексная нить, состоящая из множества тончайших нитей. Значки с названиями Lilion и Meryl подскажут, что в колготках использована полиамидная нить фирмы Nylstar. Эластановая нить под названием Dorlastan принадлежит компании Bayer.

Дамам-испытательницам повезло - большинство моделей оказались удобными, достаточно прочными. Многие образцы - эластичные, мягкие, упругие - получили за потребительские испытания "хорошо" и "отлично". Срок носки каждой пары в среднем не менее трех недель - неплохой результат для колготок такой плотности.

Однако надо учесть некоторые особенности. Так, модели **Golden Lady Oasi 40** и **Venezia Oro 40** лучше брать на размер больше, чем тот, который вам нужен, - их истинные размеры меньше заявленных на упаковке. Не всем подошли колготки **Venezia Oro 40**: жесткие, неудобно скроенные, в процессе носки у многих дам они сползли с торса и натерли внутреннюю сторону бедер. А колготки **Sette Stelle Polaris 40** - прочные, но совсем не эластичные и шершавые на ощупь. Кроме того, неудобно то, что у них нет ластовицы. Испытательницы поставили им оценку "с недостатками".

го кодекса РФ "По совместной просьбе родителей до достижения ребенком возраста 14 лет орган опеки и попечительства, исходя из интересов ребенка, вправе разрешить изменить имя ребенку, а также изменить присвоенную ему фамилию на фамилию другого родителя. Если родители проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребенок, желает присвоить ему свою фамилию, орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребенка и с учетом мнения другого родителя. Учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его места нахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка.

Если ребенок рожден от лиц, не состоящих в браке между собой, и отцовство в законном порядке не установлено, орган опеки и попечительства, исходя из интересов ребенка, вправе разрешить изменить его фамилию на фамилию матери, которую она носит в момент обращения с такой просьбой.

Изменение имени и (или) фамилии ребенка, достигшего возраста десяти лет, может быть произведено только с его согласия".

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
адвокат Московской  
областной коллегии  
адвокатов.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"







Вы удивлены? А ведь мысль эта вовсе не нова.

Один из принципов тайных эзотерических учений гласит: энергия следует за мыслью. Если я представляю себя в полном здравии, шанс, что я буду действительно здоров, достаточно высок. Если вы считаете, что что-то должно произойти, вы сознательно или бессознательно способствуете осуществлению ожидаемого события.

Подсознание материализует мысли конструктивного характера так же успешно, как и мысли деструктивные. Невезучие люди - творцы своего несчастья, так как их неверие в собственные силы угнездились в подсознании и потому материализовались.

Человек может намного больше того, что он умеет и привык делать. И никакое психологическое исследование не даст вам ответа на вопрос, что вы можете. Во многом это будет зависеть от того, как вы спроектируете свое будущее.

Читайте свое будущее. И как только ваше воображение покажет, как, возможно, будут обстоять дела, запишите и бережно храните эти записи. К своему удивлению вы скоро станете обладателем собственных инструкций, ясно и подробно рассказывающих вам, как вы должны заранее подготовиться к тому, чтобы, к примеру, сменить специальность, или переехать в другой город, или сделать что-либо другое не менее важное.

"Мое будущее хочет..."  
Допишите эту фразу. Подумайте над нею. Запишите несколько вариантов. Перечислите, что вы хотите от жизни.

Да, именно так - закажи. Или иначе - спроектируй. А, быть может, еще точнее - запрограммируй.

## ЗАКАЖИ СЕБЕ БУДУЩЕЕ

те, как бы вы хотели их прожить. Оставьте от этого упражнения то, что вам больше подходит, и, по-вашему, стоит сохранить.

Психотерапевты замечают: люди, которые приходят к ним с проблемой, обычно не знают, чего хотят. Стоит им только выяснить, чего они хотят, - для большинства не составляет труда увидеть пути решения проблемы. "Чего я хочу? Какова моя цель?" - коренные вопросы. Постарайтесь найти ответы на них.

Определяя свою цель, сформулируйте конкретную идею, а не предавайтесь туманным мечтам. Это укрепляет волю. Запишите, когда и чего собираетесь достичь.

Думайте постоянно о конечном результате, и средства, как это часто бывает, появятся.

Пробудите в себе сильное стремление добиться осуществления своих желаний, заразитесь энтузиазмом, вновь и вновь размышляя о предмете своих устремлений. Мысленно рисуя желаемый конечный результат и подолгу размышляя над ним, вы делаете его все более вероятным... Как человек мыслит, таков и результат.

Какой должна быть цель или, говоря шире, что такое смысл жизни? Только вы сможете ответить на этот вопрос. То, что существенно для одного человека, может быть неважно для других. Неважно, поставите ли вы планку выше, чем кто-то. Важно, чтобы у вас выработалось чувство направленности. Ставя цель, находя смысл и принимая обязательства, мы делаем жизнь более

## ЕСЛИ МУЧАЮТ СОМНЕНИЯ

Что делать человеку, который не уверен в себе, во всем сомневается?

Альфия ГАЛИАХМЕТОВА.  
г. Сибай, Башкирия.

Прежде всего попытайтесь выяснить "пусковой механизм" вашей неуверенности: вспомните, всегда ли вы сомневались во всем? Иногда в основе проблемы лежит стресс, какое-то "эпохальное" для вас событие.

Методика лечения может быть следующей: либо сознательно моделируется вызвавшая стресс ситуация, и человек как бы переживает ее заново, но выходит победителем; либо наоборот - человеку дается установка, мотивационно ограждающая его от возникновения проблемы в будущем. Например, пациент Б. в детстве застрял в лифте и с тех пор боялся на них ездить. Более того, в лифте у него начинались приступы клаустрофобии. Исследовав его психотип, врач-психотерапевт пришел к выводу, что "ломать страх" в данной ситуации нецелесообразно, и весь процесс терапии свелся к тому, что пациенту было мотивированно доказано, что ходить по лестницам пешком во много раз полезнее, чем ездить на лифте. Отныне лифт воспринимался им как механизм не полезный, но и не вредный. Приступы клаустрофобии в лифтах соответственно прекратились.

Попробуйте методику "изгнания" проблемы, основанной на аутотренинге. Вспомнив ключевое событие, прокрутите его в голове еще и еще раз - как пленку в видеоманитоне. И каждый раз, закончив "просмотр", мысленно идете и выбрасываете "пленку" в помойное ведро. При подобной методике вы, с одной стороны, привыкаете к проблеме, перестаете воспринимать ее остро, а с дру-

гидывая" ее, вы меняете свое отношение к жизни - уже при отсутствии изначального комплексообразующего фактора.

Возможно, корни проблемы кроются в воспитании. Сплошь и рядом в период первоначального становления личности (3-5 лет) ребенок слышит: не лезь, не мешай, ты еще мал, у тебя не получится, мы сами.... Фактически, ограничивая инициативу ребенка, родители закладывают в него позицию "у меня не получится". Отсюда - неумение принимать решение, боязнь ответственности, проблемы в отношениях с противоположным полом...

В принципе с этими проблемами человек вполне может справиться самостоятельно. Прежде всего надо научиться делать выбор и принимать решение хотя бы на бытовом уровне: что надеть, что приготовить на обед. Причем стоит сказать себе однозначно: я это готовлю для себя, и плевать, будет кто-нибудь это есть или нет. В конце концов, вспомните старый лозунг "на всех не угодишь" - и принимайте решение, исходя из одного: "а я этого хочу или нет?". Небольшая толика здорового эгоизма для "человека сомневающегося" не только не вредна, но даже полезна. Ведь часто неуверенность в себе человек испытывает от того, что привык ожидать оценки - сначала от родителей, затем от друзей, коллег. И если ярко выраженной оценки нет, человек комплексует еще больше. Та-научитесь принимать решение, руководствуясь исключительно своим выбором. Пусть он будет ошибочным, но это будет именно ваш выбор. А опыт - дело наживное.

Если же вам трудно принять решение в силу того, что вы боитесь ответственности, поставьте себя в такую ситуацию, когда ответственности избежать. Раз-

ухаживать за аквариумом. Или приучите голубей завтракать на вашем подоконнике. Сознание того, что живые существа зависят от вас, очень сильно дисциплинирует. Прекрасный способ выработать в себе чувство ответственности - осознать свою нужность. Для этого надо научиться делать что-либо лучше других: печь пироги, печатать на машинке, фотографировать. Обычно в этой ситуации многие начнут обращаться к вам либо за помощью, либо с вопросом, на который вам придется отвечать.

Если же вас мучают сомнения и неуверенность в себе при общении с противоположным полом, то происходит это либо от заниженной самооценки (как ее повысить - см. выше), либо от неадекватной оценки этого самого противоположного пола. Постарайтесь ответить себе на вопрос - чего вы ждете от мужчин и чего они могут ждать от вас? Если даже вы считаете себя "неинтересной", не стоит пугаться: постарайтесь воспринять общающегося с вами мужчину как "просто человека" и общайтесь с ним именно с этой позиции. А если он вам нравится, со временем, общаясь с ним, вы почувствуете себя раскованнее. И последите за своими жестами: бытие действительно определяет сознание, поэтому постарайтесь меньше "жестов закрытости". Не обнимайте себя за плечи, общаясь с людьми, не отворачивайтесь корпусом от собеседника, сидя за столом, не оплетайте ногами ножки стула, старайтесь, чтобы во время беседы собеседник видел ваши ладони. Изменение жестикуляции обычно меняет поведение и мироощущение человека.



те и бережно храните эти записи. К своему удивлению вы скоро станете обладателем собственных инструкций, ясно и подробно рассказывающих вам, как вы должны заранее подготовиться к тому, чтобы, альность, или переехать в другой город, или сделать что-либо другое не менее важное.

"Мое будущее хочет..." Допишите эту фразу. Подумайте над нею. Запишите несколько вариантов. Перечитывайте их время от времени. Вообразите, что вам осталось жить три года. Подумай-

те и бережно храните эти записи. К своему удивлению вы скоро станете обладателем собственных инструкций, ясно и подробно рассказывающих вам, как вы должны заранее подготовиться к тому, чтобы, альность, или переехать в другой город, или сделать что-либо другое не менее важное.

Какой должна быть цель или, говоря шире, что такое смысл жизни? Только вы сможете ответить на этот вопрос. То, что существенно для одного человека, может быть неважно для других. Неважно, поставите ли вы планку выше, чем кто-то. Важно, чтобы у вас выработалось чувство направленности. Ставя цель, находя смысл и принимая обязательства, мы делаем жизнь более ценной.

Юлия СМЕРНОВА.

не полезный, но и не вредный. Приступы клаустрофобии в лифтах соответственно прекратились.

Попробуйте методику "изгнания" проблемы, основанной на аутотренинге. Вспомнив ключевое событие, прокрутите его в голове еще и еще раз - как пленку в видеомониторе. И каждый раз, закончив "просмотр", мысленно идите и выбрасываете "пленку" в помойное ведро. При подобной методике вы, с одной стороны, привыкаете к проблеме, перестаете воспринимать ее остро, а с другой стороны, вытаскивая проблему из подсознания и "вы-

испытываете от того, что привык ожидать оценки - сначала от родителей, затем от друзей, коллег. И если ярко выраженной оценки нет, человек комплексует еще больше. Таким образом, со временем вы научитесь принимать решение, руководствуясь исключительно своим выбором. Пусть он будет ошибочным, но это будет именно ваш выбор. А опыт - дело наживное.

Если же вам трудно принять решение в силу того, что вы боитесь ответственности, поставьте себя в такую ситуацию, когда ответственности не избежать. Разумеется, в самой мягкой форме. Заведите рыбок. Вам придется кормить их,

своими жестами. ствительно определяет сознание, поэтому постарайтесь воспроизводить как можно меньше "жестов закрытости". Не обнимайте себя за плечи, общаясь с людьми, не отворачивайте корпус от собеседника, сидя за столом, не опирайтесь ногами на ножки стула, старайтесь, чтобы во время беседы собеседник видел ваши ладони. Изменение жестикологии обычно меняет поведение и мироощущение человека.

Михаил СЕМЕНОВ,  
кандидат медицинских наук,  
врач-психотерапевт.

## ПОСТАВЬТЕ КРОВАТЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ЗЕРКАЛА



В каком месте комнаты лучше поставить кровать, чтобы хорошо спать?

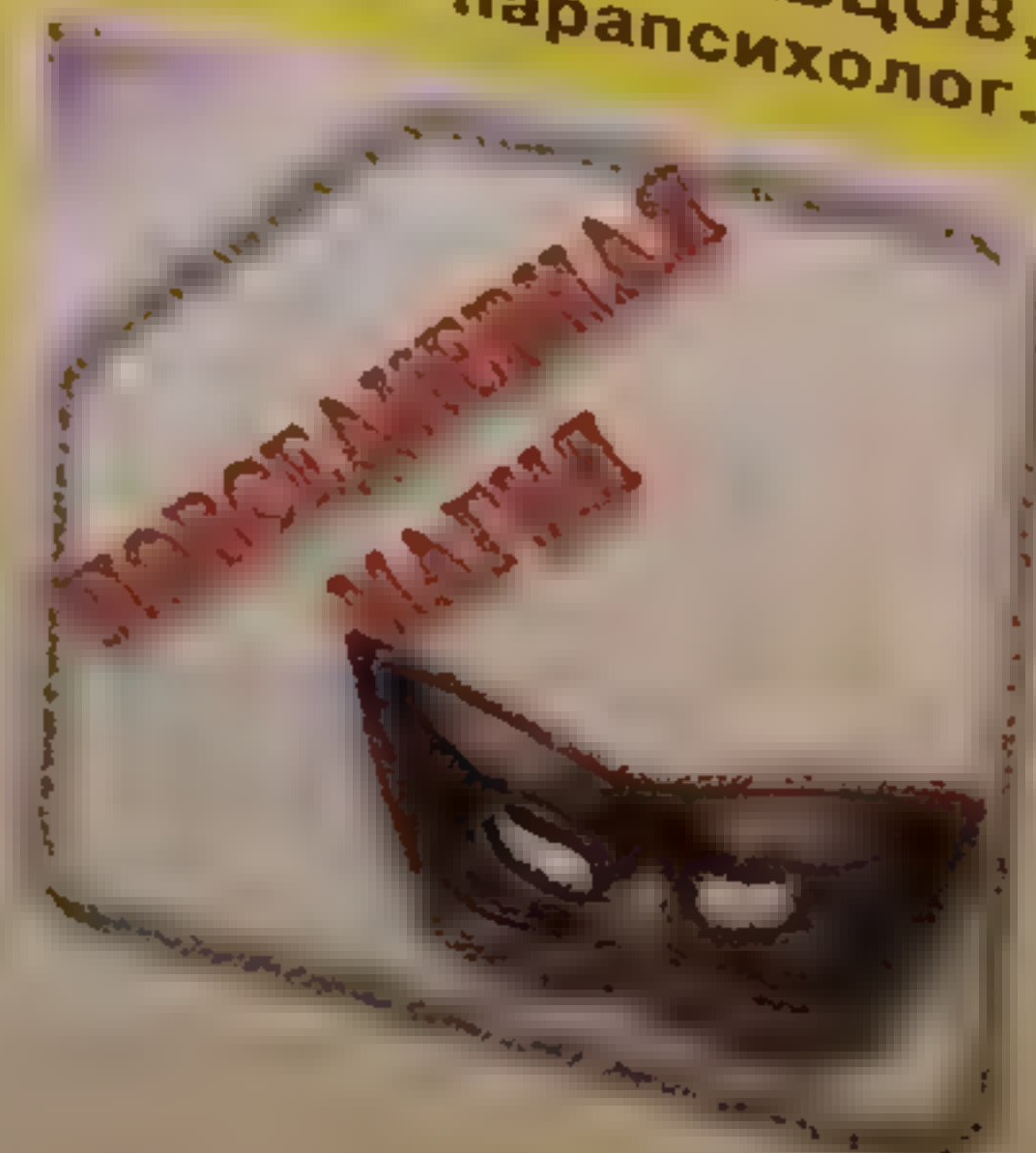
Валентина СОКОЛ,  
пос. Солтон  
Алтайского края.

Прежде всего необходимо соблюдать три простых правила. Первое - нельзя ставить кровать напротив двери. Если уж не получается иначе - отгородите кровать чем угодно: ширмочкой, шкафом, хоть занавесочкой на веревочке. Худший вариант, когда с кровати, открыв дверь в комнату, можно видеть входную дверь квартиры. Второе - нельзя ставить кровать под балками. Балка - силовая несущая конструкция, и энергетика под ней концентрируется весьма мощная. Конкретного вреда не будет, но вот полноценно отдохнуть не сможете. В крайнем случае, кровать должна стоять вдоль балки, а не поперек. Третье правило - в спальне не должно быть зеркал. Вернее, зеркал-то пусть будут, но ни в коем случае вы, лежа на кровати, не должны в них отражаться. До сих пор толком не выяснено, как энергетика зеркал влияет на человека, однако замечено, что те, кто подолгу смотрит на себя, стареют и увядают гораздо быстрее.

Если у вас или у кого-то из

ваших знакомых есть экстрасенсорные способности, можете выявить в комнате зоны покоя, возбуждения и отстоя. Последнюю найти просто - там обычно больше, чем в других местах, скапливается пыль, а две первые гораздо сложнее. Можно поэкспериментировать с растениями. В зоне возбуждения они будут чувствовать себя лучше, но земля в горшках будет быстрее засыхать. А вот срезанные цветы дольше стоят в зоне покоя. Эти зоны могут быть разбросаны по квартире совершенно хаотически, на их формирование влияет множество факторов: расположение окон, мебели, наличие ковров, зеркал, светильников, даже цвет обоев. Разумеется, кровать лучше ставить в зоне покоя.

Александр ШЕВЦОВ,  
парапсихолог.







## НЕ ЛИНЯЕТ ТОЛЬКО СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

**Сколько неудобств доставляют нам домашние животные во время линьки! Владельцы котов и собак хорошо понимают, о чем я говорю. Весной квартира выглядит, как берлога, где перезимовал медведь, - клоки шерсти на диванах, коврах, одежде. О дыхательных путях я молчу. Потому что как бы мы ни злились и ни грозились "выставить их жить на помойку", они все равно самые преданные, добрые и любимые. Так можно ли как-нибудь помочь им, а заодно и себе? Рассказывает ветеринарный врач Елена Владимировна ВОРОБЬЕВА.**

- Прежде всего - что же такое линька? Это смена покрова у животных, причем любого, не только шерстного. Линяют беспозвоночные животные, линяют птицы - владельцы попугаев хорошо знают, какой смешной и жалкий вид имеет их питомец, когда у него выпадают перья. Линяют также хомяки, олени, лошади. Короче - не линяет только солнечный зайчик.

Есть две разновидности линьки - весенняя и осенняя. Весной животное должно обеспечить себе более разреженный волосатый покров, чтобы солнечные лучи предстоящего лета не нанесли ощутимого вреда. Осенью идет обратный процесс - тепло надо сохранить, и у ряда животных даже утолщается эпидермис (кожный покров). Так что природа все предусмотрела. Не учла только одного - что люди будут держать кошек и собак в тесных квартирах и выводить новые породы, нагло вторгаясь в святая святых - генетику. Об том и речь.

Линька животных, которые живут в искусственных условиях (то есть в многоэтажных домах), зависит даже не от погоды, а от увеличения светового дня. Ведь в квартирах им всегда тепло от центрального отопления, поэтому защищаться от суровых зим им не надо. И они реагируют на свет.

Особая история с искусственно выведенными породами, так называемыми экстремалами. Возьмем персид-

ска, которая линяет, а не линяет. В этом случае вычесывание должно быть более активным. Потормошите собаку, как следует промассируйте ее от лап до кончиков ушей - она только благодарна будет. Очень важен также и туалет кожи. К примеру, таксы не линяют так интенсивно, чтобы это было заметно невооруженным глазом. Но и они нуждаются в заботе. У меня у самой такса, и я регулярно массирую ее специальной варежкой с водой, что и всем рекомендую. Варежки есть в продаже, но, в крайнем случае, можно сшить из старых махровых полотенец.

Теперь о том, какая должна быть расческа. Правило одно: она должна быть мягкая и редкая, чтобы мягко удалять волос, а не выдергивать его. Существует еще такое понятие, как триминг - это когда у собак искусственно формируют прическу. На первый взгляд вроде блажь. Но не все так просто. Например, породам терьерного типа - ризиншнауцерам, мительшнауцерам - это просто необходимо, потому что идет не только стрижка волоса, но и его прореживание. Дело в том, что на бороде, на хохолке они почти не линяют, и надо им в этом помочь. В этом и заключается суть триминга.

Теперь о том, как отличить линьку от заболевания. Ведь линька - это одно, а потеря волоса - совсем другое. Прежде всего посмотрите - сезон или не сезон. Если ваш любимец линяет весной или осенью, то все в порядке. Если же



те понемногу в пищу, в тот же сухой корм, это

Что же касается сухих кормов...

в целом благоприятная тенденция. Самое главное, чтобы корм был хорошего качества. Ведь у нас, у людей, как водится? Есть ресторан, есть домашняя кухня и есть "Макдоналдс", то есть предприятие быстрого питания. То же самое и с кормами для братьев наших меньших. "Вискас", "Чаппи", "Педигрипал", "Китикэт" - это все "Макдоналдс". Есть корма более утонченного плана, так называемые профессиональные - "Хилс", "Роялканин", "Пурина". Эти корма рассчитаны и по возрасту животного, и по весу, и по породе. Есть корма для щенков и взрослых собак. Но, конечно, и стоят они дороже. Вообще если животное прихворнуло, то при правильно установленном диагнозе специально подобранный корм - большая подмога.

Но вернемся к линьке. Если ваш зверь линяет только в определенных зонах (например, в районе копчика), вполне вероятно, что у него блохи. Если облысела спина, то могут быть проблемы с печенью (есть такой диагностический признак). Впрочем, все индивидуально. Просто если ваше животное линяет не в сезон, теряет в весе, шерсть из густой и шелковистой стала тусклой и как бы масляной, если нет прежнего аппетита и ваш кот-обжора едва притрагивается к еде - срочно сгребайте его в охапку и несите к ветеринару. Постарайтесь перед этим наблюдать его поведение в течение суток, потому что основную картину болезни врач составляет со слов хозяина, уже потом следует клинический осмотр. Так что ваш питомец целиком и полностью зависит от вашего внимания, любви и расторопности. Ну а что иногда линяет - не беда.



в домах (то есть в многоэтажных домах), зависит даже не от погоды, а от увеличения светового дня. Ведь в квартирах им всегда тепло от центрального отопления, поэтому защищаться от суровой зимы не надо. И они реагируют на свет.

Особая история с искусственно выведенными породами, так называемыми экстремалами. Возьмем персидских котов с такой приплюснутой мордочкой и коротким носом-пуговицей. У них вообще нет остевого волоса как такового, из-за чего они лишены возможности сами себя вылизывать и чистить. А ведь любая кошка любит за собой поухаживать. Персидские коты тоже начинают себя вылизывать, в итоге образуется масса колтунов, кожу практически невозможно отделить от кожного покрова. Мне звонят хозяева таких котов и рыдают: "Помогите, у нас уже не кот, а какой-то валенок, весь свалялся, расчесать невозможно..." Иные хозяева таких котов плюют на все и стригут их вообще чуть не наголо. Вот это, доложу вам, зрелище! Поэтому не рискуйте и, чтобы не мучиться, просто не заводите таких животных. Приютите бездомную кошку - это доброе дело. К тому же вы не представляете, как расцветет она в домашних условиях, какой станет красавицей, как будет вам благодарна... И с линькой в этом случае будет справиться гораздо легче.

Итак, ваше животное линяет. Многие спрашивают, можно ли как-то помочь, облегчить этот процесс. По идее линька - процесс биологический и корректировки не требует. Но будет очень хорошо, если вы поможете своим любимцам вычесыванием, массажем кожного покрова, - на профессиональном языке это называется "бруминг". Если вы живете за городом и у вас есть сенбернар или лайка, то у них очень ярко выраженный зимний покров, и когда приходит весна, вместе с потерей шерсти проис-

са, но и его прореживание. Дело в том, что на бороде, на хохолке они почти не линяют, и надо им в этом помочь. В этом и заключается суть триминга.

Теперь о том, как отличить линьку от заболевания. Ведь линька - это одно, а потеря волоса - совсем другое. Прежде всего посмотрите - сезон или не сезон. Если ваш любимец линяет весной или осенью, то все в порядке. Если же он вдруг облез прямо-таки ни с того ни с сего, то надо настоять стресс может вызвать у животного потерю волос. Особенно такой тонкой душевной организацией отличаются кошки. Причем, с вашей точки зрения, может ничего и не произойти, а кот вдруг начал терять шерсть клоками и вообще имеет очень несчастный вид. Оказывается, вы передвинули шкаф, а он привык видеть его на одном и том же месте... Часто животные облазят, когда их надолго оставили одних или громко отругали.

Собаки в таких случаях могут покрываться перхотью - хозяева иногда жалуются мне: "Шкуру, как мукой, обсыпало". Вообще шерсть - первейший индикатор состояния здоровья собаки. Если все идет хорошо, то шерстный покров блестящий, шелковистый, так и тянется рука погладить. Если же он вдруг стал тусклым, шелковатым на ощупь, значит, в организме включился какой-то нежелательный процесс, и это уже повод для обращения к ветеринару.

Наиболее популярный вопрос сейчас: влияют ли на здоровье животного сухие корма и витамины, как это обещает телевизионная реклама? С витаминами надо быть очень осторожными. Давая их животному, мы, сами о том не подозревая, можем спровоцировать в его организме какие-то биологические процессы, например ускорить деление клеток, смену кожного и шерстного покрова, вызвать активизацию работы желез. Лучше всего "подправить" ему шерстку растительным маслом - например оливковым. Подмешивай-

те понемногу в пищу, в тот же сухой корм, это очень полезно и не вызывает побочных реакций. Не забывайте про кисломолочные продукты - они полезны не только людям, но и животным.

Расскажите, как стричь пуделя?

Валентина ПЕТРОВА.  
г. Петушки  
Владимирской области.

В отличие от большинства "кучeryавых" собак пуделей не обязательно триминговать (ошипывать) - их стригут сразу. Лучше, особенно если вы хотите подготовить собаку к выставке, доверить этот процесс профессионалу, однако если у вас есть необходимый инструмент (специальная машинка) и желание, можете попробовать самостоятельно облагородить своего питомца.

Сегодняшний стандарт предлагает для пуделей две модели стрижки: классическую ("под льва") и "модерн", утвержденную в 1965 году. Стричь "под льва", пожалуй, проще: этот стандарт предполагает границы между длинными и короткошерстными участками в виде "ступенек", тогда как "модерн" предлагает преимущественно плавный переход между участками шерсти разной длины.

Начинать стрижку лучше с лап: шерсть на них стрижется коротко - сначала ножницами, затем машинкой. Шерсть между пальцами также выстригается (зона 1). На запястьях передних лап и скакательных суставах задних оставляете "манжеты", подравнивая их ножницами так, чтобы они имели вид валиков, надетых на лапки (зона 2). Передние лапы

Что же касается сухих кормов, то у нас, по большому счету, только второе поколение животных знает, что это такое. Есть мнение, что животным в пище большого разнообразия не нужно, поэтому это

ку и несите к ветеринару. Постарайтесь перед этим понаблюдать его поведение в течение суток, потому что основную картину болезни врач составляет со слов хозяина, уже потом следует клинический осмотр. Так что ваш питомец целиком и полностью зависит от вашего внимания, любви и расторопности. Ну а что иногда линяет - не беда. Что значат эти клочки шерсти на покрывале по сравнению с той преданностью, которую они нам дарят.

Записала  
Елена РУЛЕВА.

## МОДЕРНОВЫЙ "ЛЕВ"

(зона 3) стригутся "под машинку" до локтя, так же стрижется и вся задняя часть (зона 4). Грудь и голову стричь не надо, достаточно хорошенько расчесать и подровнять ножницами, срезают торчащие прядки (зона 5). Переход между четвертой и пятой зонами должен быть ярко выражен.

Морда стрижется "под машинку": снизу - до горла, с боков - до внутренней стороны уха, сверху - на 1-2 см выше глаз. Усы, разумеется, срезать не надо. Уши достаточно обработать ножницами так, чтобы не торчала шерсть и они выглядели аккуратно.

Хвост подстригается машинкой на одну треть от основания, а кончик обрабатывается ножницами так, чтобы получилась аккуратная "култышка".

шарообразной или цилиндрической формы (зона 6).

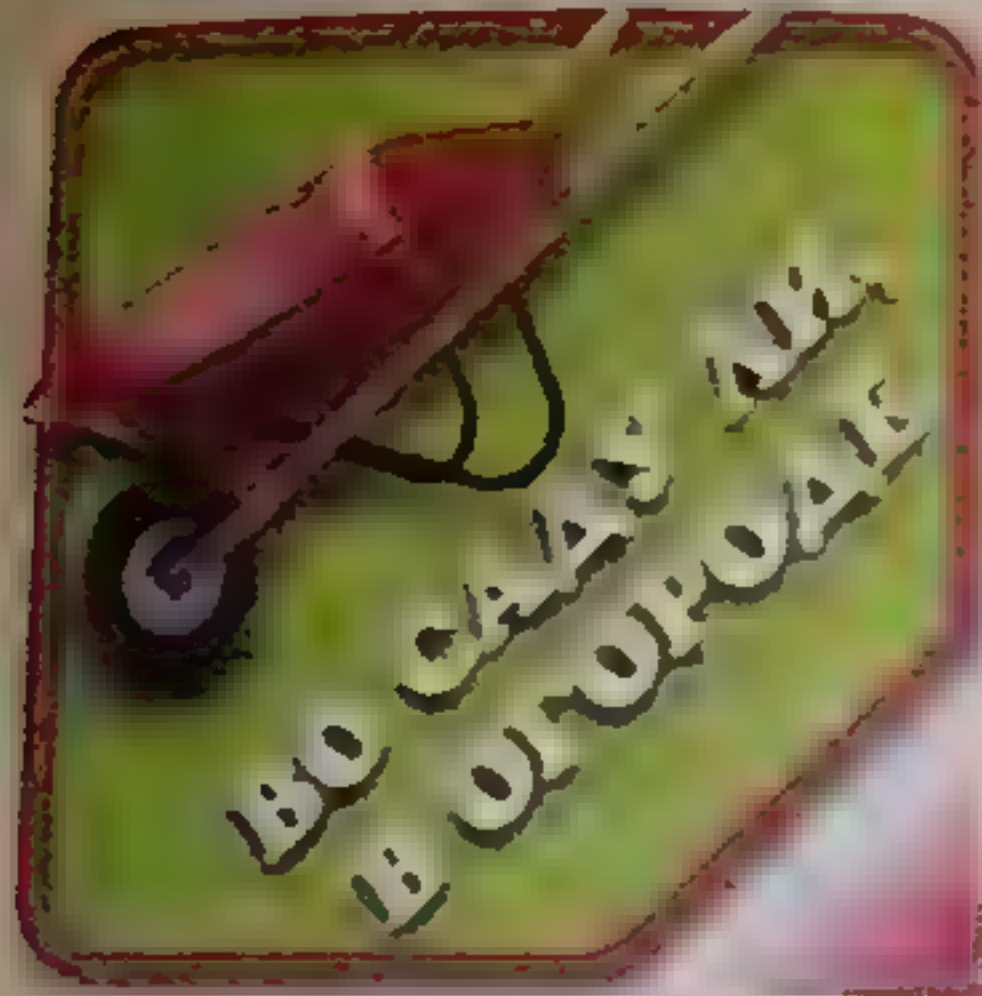
Стрижка "модерн" гораздо сложнее для новичка. Четкая грань делается по линиям а и б, хвост обрабатывается так же, как и при классической стрижке, длина же шерсти на остальных участках тела такова: зона 1 - 4-7 см; зона 2 - длина шерсти постепенно сокращается; зона 3 - 1 см; зона 4 - стрижка "под машинку".

В принципе если вы не планируете выставлять собаку на конкурс, достаточно просто раз в год, весной, стричь ее, оставляя шерсть не длиннее 1 см, кроме морды и лап, которые лучше стричь "под машинку". И разумеется, не забывайте расчесывать своего питомца, чтобы его курчавая шерсть не сбивалась в колтуны.

Наталья ШАХОВСКАЯ,  
кинолог.







По объемам выращивания кочанная капуста стоит на втором месте после картофеля. Поэтому не напрасно ее называют "третьим хлебом". Для достаточно сурового климата средней полосы это очень подходящее растение.

## ТРЕТИЙ ХЛЕБ

Прежде всего капуста не боится заморозков. Без особых потерь она выдерживает кратковременное понижение температуры до минус 4-5 градусов. Длина теплого периода вполне достаточна для формирования урожая, а количество осадков способствует образованию кочанов хорошего качества.

Капуста очень требовательна к плодородию почвы.

если погода стоит жаркая и сухая. Капуста очень отзывчива на подкормки азотными удобрениями. Однако их передозировка может привести к накоплению в кочанах большого количества нитратов. А эти соединения, как известно, вредны для человека и, кроме того, отрицательно влияют на хранение кочанов.

Капуста нередко поражается опасным заболеванием -



## ВРЕДИТЕЛЕЙ ПОБЕДИТЬ НЕЛЬЗЯ, НО ИХ МОЖНО ОТПУГНУТЬ

Если на ваш сад напала тля - запаситесь древесной золой. Ею нужно будет опылять смоченные водой ветви, а также посыпать почву вокруг деревьев и кустов.

В приствольных кругах плодовых растений посадите томаты, лук, чеснок, сельдерей - они не только защитят сад, но к тому же привлекут множество полезных насекомых, которые в свою очередь станут бороться с вредителями.

Непрошенных гостей помогут отпугнуть и всевозможные травяные отвары.

**Из одуванчика:** 300-500 г

измельченных листьев и корней залить 10 литрами воды, нагретой до 40 градусов. Настаивать 2-3 часа, перед опрыскиванием процедить.

**Из ромашки:** 150-200 г размолотых цветов настаивать полчаса в 10 литрах горячей воды.

**Из конского щавеля:** 300 г измельченных корней или 400 г листьев настаивать 5 часов в 10 литрах горячей воды.

**Из ботвы помидоров:** 4 кг свежей или 2 кг сушеной ботвы кипятить в 10 литрах воды полчаса, затем 4 часа настаивать. Перед опрыскиванием процедить и разбавить в два раза.

**Из луковой шелухи:** 200 г сухой шелухи залить 10 литрами воды, настаивать 4-5 суток.

Как только начнут распускаться почки, обрабатывайте растения этими отварами каждые 10 дней. Состав препаратов желательно чередовать. Следует помнить, что чем дольше хранятся отвары, тем меньше их эффективность. Чтобы солнце не ослабило их действия, сад желательно опрыскивать вечером.

Галина КЮРДЖИЕВА.  
г. Новороссийск  
Краснодарского края.

## ПОЧТИ КЛУБНИКА

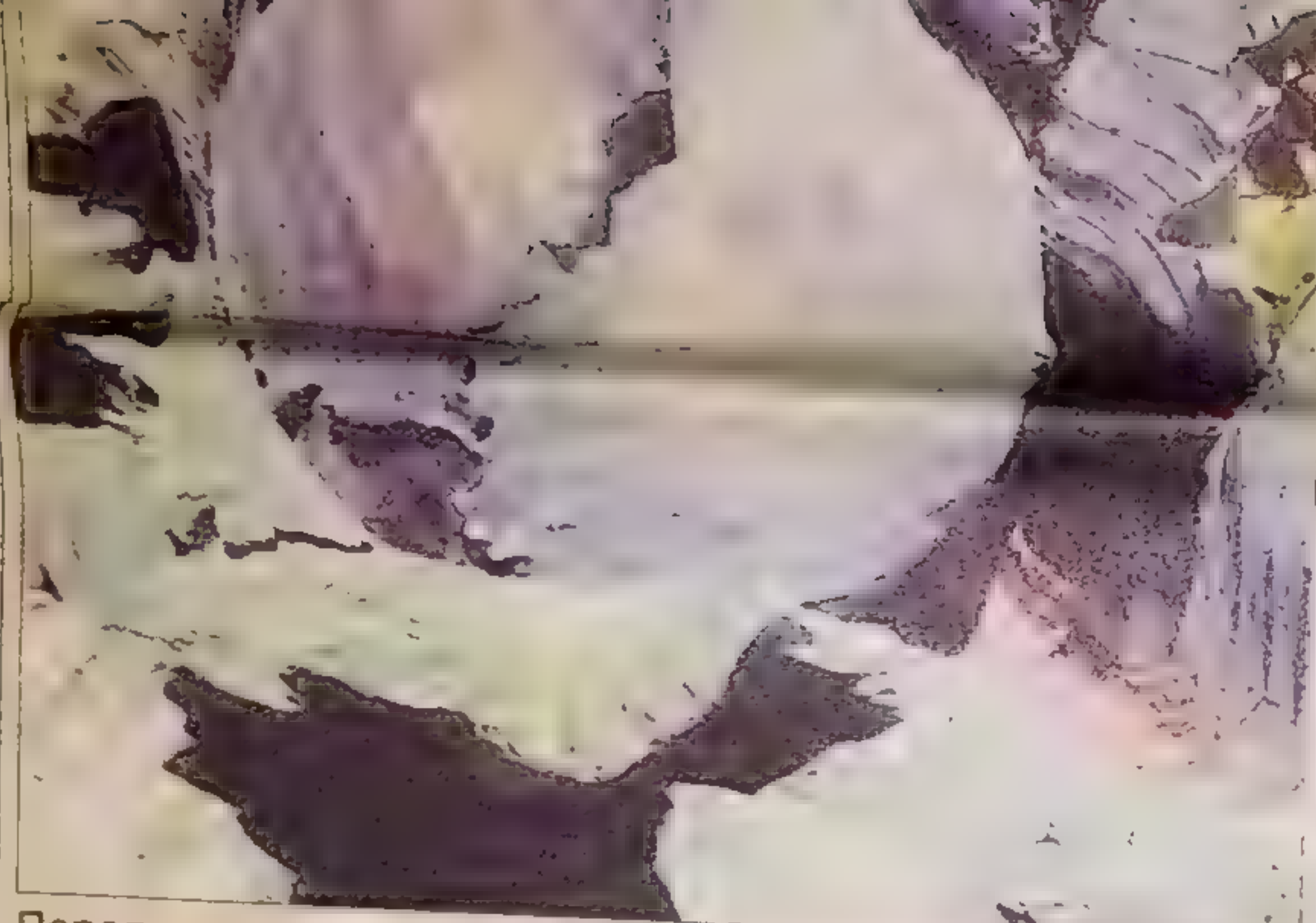
Дюшенея индийская удивительно похожа на садовую землянику. Такие же тройные листья и молодые розетки, которые образуются на длинных побегах - усах. Цветы, правда, не белые, а желтые, но форму они имеют вполне земляничную. Ягоды

на светлых окнах. Летом растение полезно выставлять на открытый воздух. В теплый период почва должна быть постоянно влажной. Зимой полив уменьшают, но зато чаще опрыскивают.

Пересаживать дюшенею нужно каждый год весной.

этом, если есть желание, большие кустики можно разделить на несколько частей. Для размножения используют и обычный для садовой земляники способ - всади отростки.





Перед посадкой в землю следует внести перепревший навоз из расчета 5-10 кг на квадратный метр. Если такой возможности нет, то органическое удобрение можно внести в лунку при посадке рассады. Капуста лучше всего растет на слабокислых или нейтральных почвах. Если же почва очень кислая, то это способствует развитию опасного заболевания - килы. Для нейтрализации излишней кислотности осенью вносят известь, молотый мел или золу в количестве 300-500 г на квадратный метр. В период образования розетки листьев растения нуждаются в дополнительном поливе, особенно

килой. При этом на корнях образуются наросты, которые мешают нормальному питанию растений. К сожалению, методы борьбы с этим заболеванием пока не разработаны, известно лишь, что инфекция передается через почву. На садовый участок она может быть занесена с больной рассадой. Возбудители килы могут находиться в земле долгие годы, паразитируя на различных сорняках из семейства крестоцветных. Профилактика этой болезни заключается в соблюдении севооборота, своевременном известковании почвы и стерилизации земли (в водяной бане) при выращивании рассады.

# ПОЧТИ КЛУБНИКА

Дюшенея индийская удивительно похожа на садовую землянику. Такие же тройные листья и молодые розетки, которые образуются на длинных побегах - усах. Цветы, правда, не белые, а желтые, но форму они имеют вполне земляничную. Ягоды тоже узнаваемые - ярко-красные, с многочисленными семенами на поверхности. Они в общем-то съедобны, но вкус у них, увы, отсутствует полностью. Как, впрочем, и аромат. Иными словами, от клубники дюшенею можно отличить разве что по окраске цветов и вкусу ягод. Подобно некоторым сортам земляники дюшенея образует многочисленные розетки, которые цветут и плодоносят одновременно с материнским растением. Эта особенность делает дюшенею одним из самых оригинальных ампельных растений.

Дюшенея хорошо растет и цветет только

на светлых окнах. Летом растение полезно выставлять на открытый воздух. В теплый период почва должна быть постоянно влажной. Зимой полив уменьшают, но зато чаще опрыскивают.

Пересаживать дюшенею нужно каждый год весной. При

этом, если есть желание, большие кустики можно разделить на несколько частей. Для размножения используют и обычный для садовой земляники способ - усами. При этом крупную розетку отрезают от побега и слегка заглубляют в почву.



## ЛУКОВЫЕ ЗАБОТЫ



*Как хранить лук-севок в комнатных условиях?*  
**Елена РАЕВА.**  
г. Топки  
Кемеровской области.

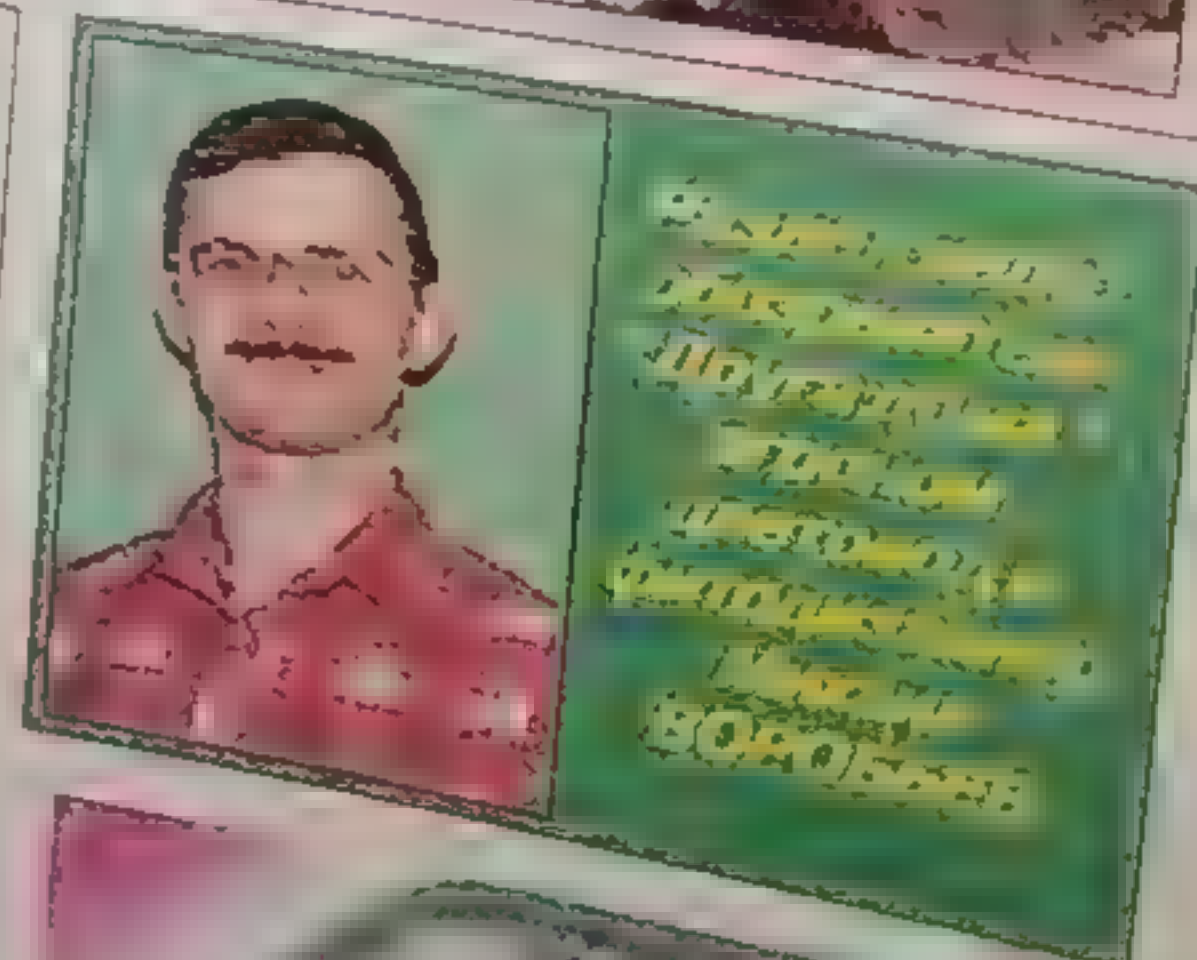
Прежде всего осенью луковички нужно хорошо просушить. До тех пор, пока верхние чешуйки не станут издавать характерное шуршание. Подготовленный таким образом севок следует насыпать в бумажные или матерчатые мешочки (не пластиковые!) и положить в сухое и теплое место. Температура во время хранения не должна опускаться ниже 15 градусов, иначе вместо лука-репки севок начнет об-

разовывать цветоносы. Повышенная влажность будет стимулировать преждевременное прорастание лукович, что, конечно, тоже не желательно.

*Как подготовить землю для лука и чеснока?*  
**Олеся ЛАЗУРЕНКО.**  
д. Тагаша  
Красноярского края.

Крупные луковицы этих растений образуются только на рыхлой и плодородной почве. Перед посадкой лука или чеснока в землю нужно внести достаточное количество перепревшего навоза или компоста (обычно ведро на квадратный метр). Свежий навоз использовать нельзя. Во-первых, он может повредить корни, а во-вторых, с точки зрения ги-

гиены не желательно, чтобы переработанные отходы соприкасались с луковичками. Это, кстати, касается всех корнеплодных культур. Если почва слишком тяжелая, глинистая, то кроме удобрений желательно внести еще и речной песок. Осенью чеснок (то, что сажают осенью) ранней весной полезно удобрить азотным удобрением - калийной, аммиачной селитрой или карбамидом. Подкормку можно повторить и летом в том случае, если концы листьев начнут желтеть раньше положенного срока - в конце июня или начале июля. Во второй половине лета надземная часть лука перестает расти, и начинается активное формирование луковиц. В этот период посадки полезно удобрить золой (3-4 горсти на квадратный метр).







## РЯДОМ СИДЕЛА, В ГЛАЗА ГЛЯДЕЛА...

Как узнать - нравишься ли ты девушке или она общается с тобой только из вежливости?  
**Олег НОВОСЕЛОВ.**  
Новосибирск.

Казалось бы, чего проще - подошел и спросил! На самом деле, как считает эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Маша ШИЛОВА**, вопрос этот вовсе не такой уж простой.

- Действительно, принимать знаки внимания от молодого человека девушка может просто из вежливости. Почему бы и не сходить в кино с молодым человеком? Или, например, испытывает она к нему чувство симпатии. Спрашивать ее "в лоб" в такой ситуации - значит напугать. А то и обидеть. С другой стороны, любовь редко вспыхивает, как бензин от спички. Чаще она вырастает именно из чувства такой вот симпатии. И отличить ее от, как вы пишете, вежливости, не так уж и трудно.

Прежде всего обратите внимание на глаза. Обычно при разговоре взгляд рассеян, может задерживаться на губах, руках собеседника. Но если один человек небезразличен другому, то он подсознательно будет концентрировать свой взгляд на глазах собеседника. Обычно контакт глаз составляет около 30 процентов времени, и если вы заметите, что девушка "держит" ваш взгляд дольше, примерно 60-70 процентов времени общения, вы наверняка не ошибетесь. Между прочим, контакт глаз у влюбленных достигает порой 100 процентов времени общения.

Затем присмотритесь, как

твое. Звучать это может по-разному. Например: "Я с (имярек) вчера была в кино" или "Мы вчера..." Чувствуете разницу? Во втором случае она как бы объединяет себя и вас, что говорит о ее подсознательной симпатии.

Очень важен тактильный контакт, вернее - допуск контакта подобного рода со стороны девушки. Она сама, конечно, может взять вас под руку, но такое прикосновение обусловлено социальной нормой. А вот если она возьмет вас за руку или прижмется плечиком... Хотя вряд ли она "рискнет" это сделать. Скорее, уж вы сами можете провести тест. Выбрав момент (это очень важно, тактильный контакт должен быть обоснован!), возьмите ее за руку или слегка приобнимите. Почему я акцентирую ваше внимание на обоснованности таких действий? Почувствовав, что прикосновение не вызвало восторга, вы сможете отступить, "сохранив лицо". В случае же немотивированного тактильного контакта девушка

может возмутиться такой вашей вольностью. Какого-то рецепта или сценария тут быть не может, надо судить по ситуации. Самое банальное, что можно придумать (пользоваться не стоит - избито, говорю лишь для уточнения термина "обоснованность"), - взять ее руку в ладони "на предмет согревания". Согревшись, она либо постарается мягко освободить руку, либо нет. Выводы делайте сами...

И разумеется, если девушке вы небезразличны, она будет проявлять о вас заботу. Может сказать, что этот галстук вам не идет, поинтересуется, как дела дома, погуляв с вами, спросит, не проголодались ли вы. А вот если она начнет делиться с вами своими проблемами, "плакаться в жилетку", - не радуйтесь: у вас велик шанс превратиться в "лучшую подружку", которой можно поверить тайну. Соответственно эротического интереса вы у нее не вызовете.

А вообще, говорят, что настоящее чувство не спрячешь. И если вы девушке нравитесь "всерьез", поверьте, что она найдет способ дать вам это понять.

Записал  
**Алексей ТУМАНОВ.**



Обычно, когда для забора в качестве столбов используют железные трубы, несущие лаги приворачивают болтами к приваренным к столбам железным пластинам. Однако сварку найти трудно, а договориться со сварщиками - накладно. Хочу рассказать о своем методе "заборостроения". Вам понадобятся лишь дрель, арматурные прутья и сверло по диаметру арматуры.

Сначала установите трубы-столбы. Затем разметьте и просверлите сквозные отверстия - сверху и снизу, там, где пойдут лаги. В торцах просверлите отверстия глубиной 100-110 мм. Затем нарежьте арматурные прутья (лучше всего брать диаметр 15 мм, соответственно отверстия в трубах и лагах должны быть того же

диаметра) на куски такой длины, чтобы, будучи вставленными в трубу, они торчали в стороны на 100 мм.

Приступаем к сборке. Вставьте в отверстие в трубе арматуру, "наденьте" на нее лагу и вставьте арматуру с другой стороны - лага хорошо висит на прутиках. Таким образом собираем весь забор. На угловых столбах лучше использовать резьбовую шпильку или болт подходящей длины и диаметра, закрепленный гайкой.

Преимущество такого сборного забора еще и в том, что при нужде очень легко снять секцию - мало ли, вдруг вам понадобится грузовик на участок запустить.

**Олег ТОЛБУХИН.**  
Москва.

## ЧТОБЫ ДАЧА НЕ ПЛЕСНЕВЕЛА

От влаги, плесени и нежелательного воздействия внешних стен строения лучше всего предохраняют наружные подоконники. Они также являются эстетичным дополнением на-  
личия



собеседника. Обычно контакт глаз составляет около 30 процентов времени, и если вы заметите, что девушка "держит" ваш взгляд дольше, примерно 60-70 процентов времени общения, вы наверняка ей небезразличны. Между прочим, контакт глаз у влюбленных достигает порой 100 процентов времени общения.

Затем присмотритесь, как она вас слушает и слушает ли вообще. Если влюбленный мужчина очень быстро осатаневает, слушая, как его пассия рассказывает ему о косметике, то психология женщин немного другая. Мужчина, который ей нравится (если нравится), интересен ей целиком, со всеми своими проблемами. Она с удовольствием выслушает ваш рассказ о рыбалке, сходит на концерт вашего любимого певца. Причем мероприятие интересно ей постольку, поскольку вы принимаете в нем участие. Так что посмотрите, как она реагирует на ваши байки. Если она слушает с видимым интересом, но при этом ее руки переплетены или она подперла подбородок ладонью, скорее всего, дело именно в вежливом желании поддержать разговор, а ни тема, ни вы лично ей особенно не интересны.

Послушайте (если получится), как она описывает кому-либо какое-нибудь ваше совместное мероприя-

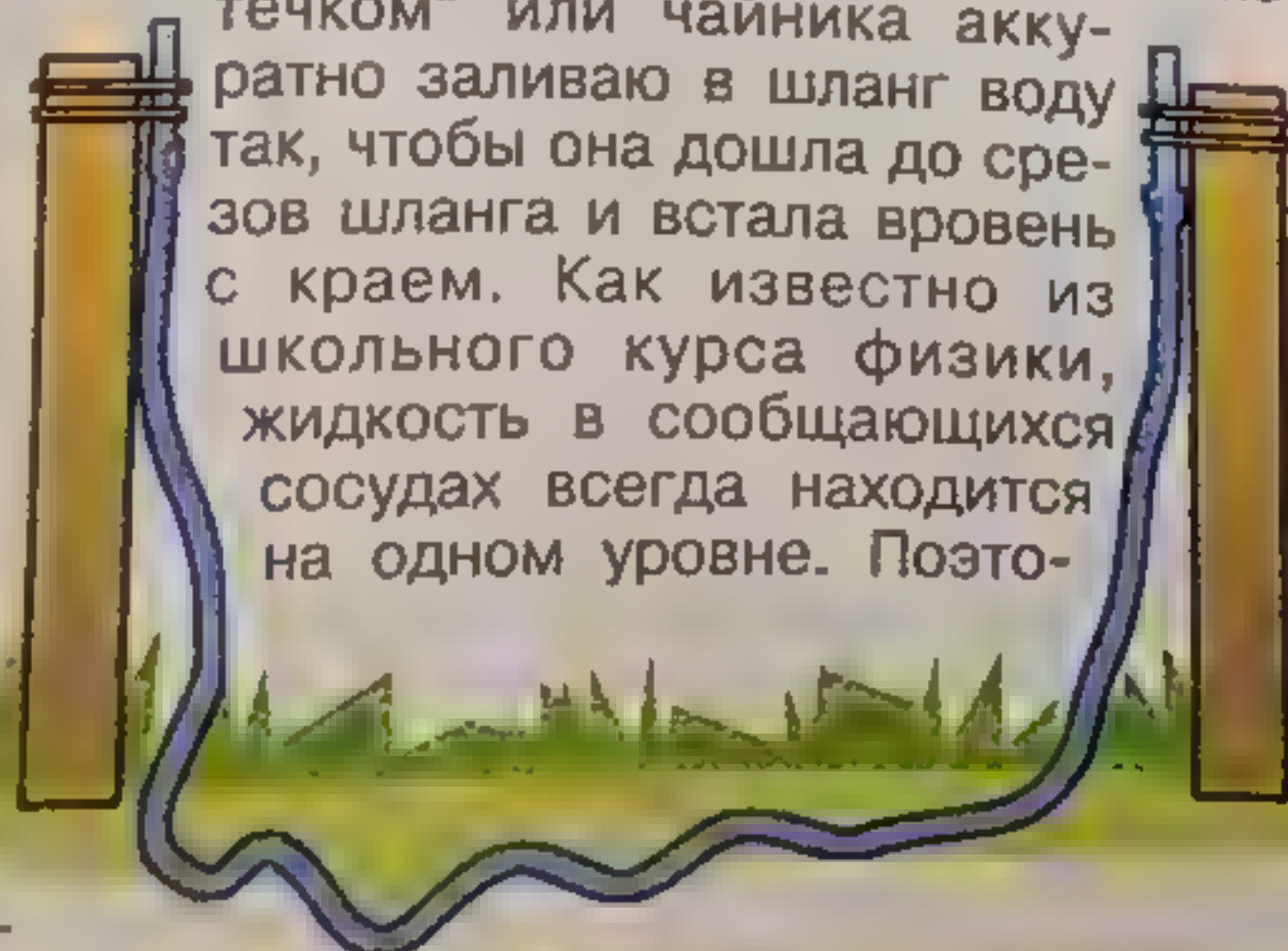


## РЕЗИНОВЫЙ "УРОВЕНЬ"

Как добиться того, чтобы столбы забора на даче стояли на одном уровне? Или чтобы штакетник шел строго горизонтально? Ну, чтобы "штакетины" не "гуляли", понятно: прибил первую и последнюю, между верхушками натянул веревочку и прибивай по ней все остальное. Но как добиться того, чтобы на одном уровне были первая и последняя?

Я пользуюсь для подобной работы простейшим приспособлением. Беру резиновый шланг и привязываю его концы к край-

ним "штакетникам". Получается примитивная система сообщающихся сосудов. Потом с помощью лейки со снятым "сигнетком" или чайника аккуратно заливаю в шланг воду так, чтобы она дошла до срезов шланга и встала вровень с краем. Как известно из школьного курса физики, жидкость в сообщающихся сосудах всегда находится на одном уровне. Поэто-



му по уровню воды в шланге, намертво прикрепленном к "штакетинам", можно буквально с точностью до миллиметра определить, какая выше, и соответственно подкорректировать. Для удобства можете вставить в концы шланга градуированные стеклянные трубочки.

Подобный способ подойдет и при строительстве, когда необходимо, например, ставить угловые столбы. Единственное - шланг должен быть достаточно гибким и длинным.

Алексей  
ТИМОФЕЕВ.  
Санкт-Петербург.

## НЕ ПЛЕСНЕВЕЛА

От влаги, плесени и некоторых других видов атмосферного воздействия внешние стены строений лучше всего предохраняют наружные подоконники. Они также являются эстетичным дополнением наличника.

Отделка дома - обычно дело дорогостоящее. Поэтому многие стараются на ней сэкономить. Но жизнь показывает, что не следует экономить на некоторых, казалось бы, мелочах.

Очень важно "застраховать" части внешней стены, расположенные под окнами, которые особенно изнашиваются под воздействием влаги и других вредных атмосферных воздействий. Лучше всего эти места защищают внешние подоконники. Однако их надо изготавливать не из лишь бы чего, а из подходящего материала.

### Подоконники из оцинкованной жести

Они самые дешевые, а потому и самые распространенные. Их делают обычно из жестяного листа толщиной 0,55 мм. Жестяные подоконники можно покрасить в любой цвет нитро- или масляной краской. Но перед этим поверхность жести следует тщательно вымыть и просушить.

### Подоконники из поливинилхлорида

Подоконники, изготовленные из этого материала, не подвержены коррозии и воздействию кислотных дождей (что важно в окрестностях крупных промышленных центров). Поливинилхлоридовые листы не нуждаются в покраске, так как продаются в магазинах, а также на рынках строительных материалов уже покрытые ламинантами различного цвета. Изготавливаются они и в виде монолитного листа, и в виде пенопласта. Их очень легко содержать в чистоте.

### Гранитные подоконники

Гранит легко обрабатывается и шлифуется, поэтому плиты из него являются вполне подходящим материалом для

изготовления подоконников. Гранит бывает самых разных расцветок, поэтому имеется широкий простор для выбора. Единственным недостатком этого материала является неустойчивость к резким перепадам температур. Поэтому в зонах с резко континентальным климатом (например, Сибирь) он не годится.

### Алюминиевые подоконники

Этот материал очень устойчив к воздействию окружающей среды. Однако при установлении размеров таких подоконников необходимо помнить, что алюминий сильно расширяется под воздействием тепла. Поэтому алюминиевый подоконник следует делать не впритык по ширине окна, а на 15 мм короче.

### Клинкерные подоконники

Такие подоконники можно делать различной конфигурации (благодаря различным размерам и форме кирпичей можно сделать подоконники разной формы). Они легко переносят мороз. Кроме того, кирпич легко подобрать в тон цвету фасада.

Устанавливать подоконники надо на основу из цементного раствора. На раствор желательно также наложить слой пенящегося уплотнителя - это, по крайней мере, снизит уровень шума во время дождя. Гранитные подоконники можно устанавливать также и на клеevую основу. Щели заполняются акриловой замазкой, которая бывает разных цветов, пишет польский журнал "Свят родзинны".

Рудольф  
АЛЕКСАНДРОВ.





Конечно, любой женщине не безразлично, как выглядят ее муж и дети, опрятны ли их одежда и обувь. И вовсе не обязательно ей самой утюжить всю одежду и чистить ботинки. Все это мужчины могут прекрасно делать сами. Надо лишь приучить их к этому, помочь овладеть следующими полезными навыками.

## УРОКИ ДЛЯ МУЖА

Ботинки надо чистить каждый день, лучше вечером, а то утром на это всегда не хватает времени.

Чтобы костюм дольше носился, не терял вида, необходимо раз в неделю основательно чистить его щеткой.

Блеск на локтях, манжетах, воротничке и коленях легко удаляется щеткой, смоченной в растворе, состоящем из трех частей столового уксуса и одной части воды.

Глянec, появившийся от частой утюжки на темном костюме, можно удалить струей пара или протереть заляпавшиеся места ваткой, смоченной в заварке чая.

Ворот пиджака с внут-



# ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ ПЛОВ!

Плов не зря считается традиционным восточным блюдом. Но если вы решили, что для его приготовления достаточно лишь взять мясо и рис, то мы вынуждены вас разочаровать - существует великое множество нюансов приготовления плова. И сегодня по просьбе Натальи ВОЛКОВОЙ из Кургана мы публикуем рецепты, присланные нашими читателями в наш Клуб взаимопомощи.

Например, Елена АНОПКИНА из г. Кинель Самарской области родилась в Азии и просто не могла не написать про плов.

При приготовлении плова существуют общие правила и условия. Во-первых, это перекаливание масла, во-вторых, приготовление зирвака, в-третьих, закладка риса.

Приготовление зирвака - это поджаривание мяса с луком и морковью таким образом, чтобы пережарились все продукты и каждый сохранил свой вид. Необходимо следить, чтобы продукты не прилипали к стенкам и дну посуды, в которой вы готовите. Кстати, готовить плов рекомендуется в казане или котле. Специи добавляются в зирвак после поджаривания продуктов. Очень важно своевременно регулировать огонь. Чем спокойнее будет закипать зирвак, тем вкуснее плов.

Убедившись, что зирвак готов (об этом свидетельствует золотистый цвет всех пережариваемых продуктов) и соли в нем достаточно, закладывают рис. После закладки риса нужно увеличить огонь. Внимательно следите, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой. Большое значение при закладке риса имеет количество добавляемой воды. Если рис сухой и очень крепкий, то воду доливают несколько больше нормы. После за-

вак и обжарьте до полуготовности. Засыпьте рис, долейте воды, посолите по вкусу и, после того как вода испарится, накройте плов крышкой, чтобы он дошел. Готовый плов выложите в блюдо, а кусочки тыквы положите отдельно в тарелки.

Для такого плова вам потребуются килограмм риса, 500 г мяса, 300 г тыквы, 300 г жира, 3-4 головки лука, 300 г моркови, специи и соль по вкусу.

### ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ

В раскаленном жире пережарьте лук. Мясо, нарезанное кусочками, обжарьте вместе с луком до образования корочки. Затем налейте воды, дайте закипеть. В это же время добавьте соль и специи. Когда зирвак закипит, положите картофель, нарезанный крупной соломкой, и, не доводя его до кипения, засыпьте рис. После того как вода выпарится, накройте плов крышкой и дайте настояться. При подаче на стол сначала выложите рис, затем сверху мясо

тыквы, затем насыпьте по два слоя риса и фруктовой смеси. Последний, пятый, слой должен быть из риса. Залейте плов водой, закройте крышкой и варите на слабом огне в течение часа.

Если вдруг оказалось, что риса у вас нет, то можно приготовить плов с лапшой по-узбекски.

Замесите тесто, тонко раскатайте, затем нарежьте на полоски шириной 2-3 см, посыпьте каждую полоску мукой, положите друг на друга и нарежьте тонкую короткую лапшу. Стряхните муку и просушите лапшу на солнце или же разложите на противне в духовке.

В кастрюле растопите бараний жир, обжарьте в нем лук до коричневого цвета, положите мясо, нарезанное

Переберите и промойте рис, засыпьте его в кипящую воду и варите до тех пор, пока рисинки снаружи не станут мягкими, а внутри сохранят упругость. После этого откиньте рис на широкое металлическое сито, промойте его теплой водой и дайте воде стечь. В глубокой кастрюле растопите сливочное масло, положите немного риса, перемешайте, затем засыпьте. Оставшийся рис полейте маслом, закройте крышкой и варите на слабом огне 20-25 минут. На 500 г риса возьмите 2 литра воды, 40 г соли, 100 г масла.

### ПЛОВ С ЖАРЕНОЙ БАРАНИНОЙ

Из риса приготовьте откидной плов (на 2,5 стакана риса возьмите 200 г масла). Баранину промойте, обсушите, нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на сковороде. Добавьте пассерованный мелко нарезанный лук, зерна граната и залейте водой так, чтобы она покрывала продукты. Закройте крышкой, поставьте на слабый огонь и тушите до готовности.

Положите откидной плов на большое широкое блюдо, а баранину, политую соком, образовавшимся при тушении, подавайте отдельно.

Для такого плова вам понадобится 400 г баранины, 2 луковицы, стакан зерен граната, соль по вкусу.

### ПЛОВ ПО-ТУРЕЦКИ

Для того чтобы приготовить такой плов, возьмите





легко удаляется щеткой, смоченной в растворе, состоящем из трех частей столового уксуса и одной части воды. Глянец, появившийся от

Ворот пиджака с внутренней стороны можно протереть разрезанной сырой картофелиной, а затем сухой тряпочкой.

Жирные пятна можно вывести очищенным бензином. После этого костюм нужно повесить на вешалку или растелить на столе и тщательно почистить щеткой, смоченной в мыльной воде. Чистить нужно так, чтобы подкладка не намокла. Почистив костюм, его нужно повесить проветриться в прохладное место, а затем через тряпочку отутюжить.

**Наталья НОВОЖИЛОВА.**  
г. Братск  
Иркутской области.



ют рис. После закладки риса нужно увеличить огонь. Внимательно следите, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой. Большое значение при закладке риса имеет количество добавляемой воды. Если рис сухой и очень крепкий, то воду доливают несколько больше нормы. После закладки риса плов нужно еще раз посолить. Когда испарится вся вода, плов нужно плотно закрыть крышкой, сделав палочкой несколько углублений и разровнять поверхность плова шумовкой. Чтобы узнать, испарилась ли вода, нужно постучать шумовкой по поверхности риса - рис должен быть сухим и рассыпчатым.

Дайте плову настояться и подавайте его на большом блюде. Мясо выкладывается сверху и посыпается пахучей зеленью. А вот еще несколько оригинальных рецептов.

#### ПЛОВ ИЗ РИСА И ГОРОХА

Рис промойте и замочите на 2 часа. Горох замочите на 10 часов. В 300 г перекаленного жира пережарьте кусочки мяса (500 г), добавьте лук (3-4 головки) и жарьте до золотистого цвета. Нарезанную морковь (400 г) положите в котел и тушите 10-15 минут. Когда все продукты пережарятся, налейте воды, добавьте приготовленный горох (200 г) и варите 20-25 минут. Затем засыпьте сверху ровным слоем килограмм риса. По вкусу посолите. Так как рис был предварительно замочен, воды нужно налить немного поменьше, то есть не заливая полностью поверхность. Варить плов нужно на сильном огне. Когда вся вода испарится, плов плотно прикройте крышкой и дайте настояться минут 20-25. Затем переложите в блюдо и подавайте с зеленью.

#### ПЛОВ С ТЫКВОЙ

Тыкву нарежьте на небольшие кусочки, ополосните водой, опустите в готовый зир-

вак не доводя его до кипения, засыпьте рис. После того как вода выпарится, накройте плов крышкой и дайте настояться. При подаче на стол сначала выложите рис, затем сверху мясо и картофель. Украсьте зеленью или помидорами. Можно подавать к плову томатный сок.

Для этого блюда вам понадобятся килограмм риса, 500 г мяса, 400 г жира, 4-5 картофелин, 3-4 головки лука, специи и соль по вкусу.

**Если вы твердо намерены потчевать своих домашних пловом, прежде всего выберите подходящую посуду, утверждает Лидия ПОЛЯКОВА из Тамбова.**

Лучше всего для этого подходит казан, прежде всего из-за округлой формы, благодаря чему плов будет прогреваться равномерно. Если казана нет, то подойдет и гусятица, и толстостенная чугунная кастрюля.

#### ПЛОВ С ЯЙЦОМ

Обжарьте на растительном масле репчатый лук и морковь, заправьте их солью, перцем, залейте водой, добавьте рис. Когда рис впитает в себя всю воду, соберите его горкой в центре посуды, вокруг уложите сваренные вкрутую очищенные яйца, плотно закройте крышкой и доведите до готовности в течение 25-30 минут. При подаче на стол яйца нарежьте дольками, а все блюдо посыпьте зеленью.

Почти десертным блюдом может оказаться **фруктовый плов**. Для него вам понадобятся свежие яблоки, айва, изюм, хорошо, если под рукой окажется и тыква. Айву и яблоки разрежьте на мелкие кусочки и смешайте с изюмом. В казане растопите немного масла. На дно положите кусочки



ломтиками, обжарьте вместе с луком до образования корочки. Затем положите нашинкованную соломкой морковь, немного обжарьте ее, а затем налейте воду так, чтобы она слегка покрывала содержимое, и тушите на слабом огне до готовности мяса. Заправьте солью и специями. Если вода выкипит, то можно добавить немного кипятка. Затем засыпьте ровным слоем подготовленную сухую лапшу, сбрызните водой и варите до полного выкипания воды и набухания лапши. А если верхний слой лапши остался сыроватым, осторожно перемешайте лапшу шумовкой, меняя слои местами. Но не затрагивая морковный слой. Еще раз сбрызните водой и доведите до готовности. После этого снимите плов с огня, закройте крышкой и оставьте на 15-20 минут.

Для теста вам потребуются 500 г муки, 2 яйца, 250 г воды, чайная ложка соли. Для плова: 250 г сала, 500 г масла, 3-4 морковки, 2 луковицы, соль, перец, специи по вкусу.

**А вот Раиса АЛЕКСЕЕВА из Петрозаводска утверждает, что в армянской и азербайджанской кухне принято готовить ПЛОВ ИЗ ОТКИДНОГО РИСА. То есть рис варится отдельно, а затем смешивается с другими продуктами.**

баранины, 2 луковицы, стакан зерен граната, соль по вкусу.

#### ПЛОВ ПО-ТУРЕЦКИ

Для того чтобы приготовить такой плов, возьмите 2 стакана риса, 500 г баранины, 2 луковицы, 2 стакана бульона, полстакана растительного масла, 15 г томатной пасты, пучок зелени петрушки, щепотку мускатного ореха, сахар, соль, перец по вкусу.

Баранину промойте, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками. В глубокой сковороде или кастрюле нагрейте растительное масло и обжарьте на нем мясо. Готовое мясо выньте, а масло оставьте на сковороде и обжарьте на нем нарезанный мелкими кусочками репчатый лук, добавьте рис и жарьте до тех пор, пока рис не станет прозрачным. Затем залейте рис горячим бульоном, положите томатную пасту, посолите, поперчите, добавьте чайную ложку сахара, мускатный орех. Тушите до тех пор, пока рис не впитает весь бульон. После этого добавьте мясо, размешайте и тушите до тех пор, пока рис не станет мягким и рассыпчатым.

Готовый плов выложите на блюдо, посыпьте зеленью петрушки.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как приготовить холодный борщ?

**Валентина ГРИШКЕВИЧ.**  
г. Славск  
Калининградской области.

Как сделать в домашних условиях мясную тушенку?

**Лидия САВКИНА.**  
с. Баталово Алтайского края.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Рядовая труженица севильской табачной фабрики, воспетая Проспером Мериме. 8. Правая ... чешется - к получению денег, левая - к расходам (примета). 9. Пушной зверь. 10. Фрукт, с которым часто сравнивают знойных женщин. 11. Его измеряют минутами и градусами. 14. Для губ - помада, а для век - ... 15. Японский писатель, автор романа "История одной женщины". 16. И тихий, и буйный, и несносный. 17. Благородное дело для любителей шампанского. 20. Пряное и лекарственное растение. 24. Партнер Джулии Робертс в фильме "Красотка". 26. Маленькая бутылочка, склянка. 27. "Художественное полоскание горла". 29. Очарование, обаяние. 33. Сырье для простокваши. 35. Злак, из которого выпекают черный хлеб. 36. Кавказская приправа. 37. Сосуд,

который напоминает Большая Медведица. 38. Искусство не для ученых, а для неграмотных.

**По вертикали.** 1. Немецкоязычная жена. 2. Оно позволяет видеть сквозь стены. 4. Авиценна полагал, что этот самоцвет способствует плодовитости. 5. Легкая и тонкая ткань. 6. Цветочный сок. 7. Рабочий инвентарь официантки. 12. Дополнение к мясным и рыбным блюдам. 13. Лист, которым победитель может поделиться с поваром. 18. Занятие, служащее для развлечения, отдыха. 19. Печеное изделие. 21. Теплая шапка с ушами. 22. Фасон мужской рубашки. 23. И кружевной, и морозный. 25. Автор иконы "Троица". 28. Вкусная телепередача. 30. Сольный эпизод в опере. 31. Слово из лексикона Элочки Людоетки. 32. Что народная мудрость предписывает отдать врагу? 34. Торжественное музыкальное произведение.



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Старая русская мера водки. 8. Аппарат для рэкета. 9. Свинг с точки зрения боксера. 10. Столица, в которой "все спокойно". 11. Тайный агент охраны. 14. Главное отличие тех, кому "все по плечу", от тех, кому "все по фигу". 15. Европейская страна, где были проведены первые соревнования по слалому (в 1905 году). 16. Обхаживатель телок. 17. Самый известный из грузинских Руставели. 20. Подходящее оружие для корриды. 24. Часть упражнения на перекладине. 26. У нее нет плохой погоды (песенное). 27. Французский горнолыжный курорт. 29. Дело барабанщика. 33. От нее до нее студенты живут весело. 35. Если на банке говяжьей тушенки - корова, то что же внутри банки, на которой негр? 36. Остров, знаменитый своим ромом. 37. Место, на которое Вячеслав Добрынин просил не сыпать ему соль. 38. Спортивный снаряд для метания.

**По вертикали.** 1. Ром, "испорченный" водой, сахаром и фруктами. 2. Проврался, что прокрался: ... долго помнят (народная мудрость). 4. Победитель.

хвалить, не читая. 5. Любитель ничего-неделания. 6. "Кучерявый" персонаж пьесы А.Н. Островского "Гроза". 7. Устойчивый ветер в тропических широтах океанов. 12. Мальчиш, но отнюдь не Кибальчиш. 13. Главарь "Черной кошки" в сериале "Место встречи изменить нельзя". 18. Бумага, приговоренная к стенке. 19. Имя последняя стадия разочарования с точки зрения Анатоля Франса. 22. Священный египетский бык. 23. Аперитив из зеленого шартреза, сухого вермута и джина. 25. Библейский персонаж с "сильной" шевелюрой. 28. Ядерное государство 35-летним периодом полураспада. 30. Без четверти час для футболиста. 31. Чужое добро, на которое можно посягнуть, но стал вором. 32. Остатки, получаемые при чистении. 34. То, что не следует рыть другому, если это можно.







курорт. 29. Дело барабанщика. 33. От нее до нее студенты живут весело. 35. Если на банке говяжьей тушенки - корова, то что же внутри банки, на которой негр? 36. Остров, знаменитый своим ромом. 37. Место, на которое Вячеслав Добрынин просил не сыпать ему соль. 38. Спортивный снаряд для метания.

**По вертикали.** 1. Ром, "испорченный" водой, сахаром и фруктами. 2. Проврался, что прокрался: ... долго помнят (народная мудрость). 4. Писатель, которого можно

зрения Анатолия Франса. 22. Свидетель египетский бык. 23. Аперитив из зеленого шартреза, сухого вермута и джина. 25. Библейский персонаж с "сильной" шевелюрой. 28. Ядерное государство с 35-летним периодом полураспада. 30. Без четверти час для футболиста. 31. Чужое добро, на которое можно посягнуть, не став вором. 32. Остатки, получаемые при чесании. 34. То, что не следует рыть другому, если это можно поручить подчиненному.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. У папы Карло он был не настоящий, а нарисованный на холсте. 4. Сооружение, которое строят для крутых победителей. 6. Его съел удав на рисунке маленького Антуана де Сент-Экзюпери. 7. Персонаж романа Александра Дюма "Три мушкетера". 10. Тезка Киркоро-



ва из передачи "Спокойной ночи, малыши!". 11. Без нее торшер не светит. 12. Его гасят, уходя. 15. Домашние пожитки. 19. Школьная книжка. 20. Футбольный пас на голову. 21. "Висит на ветке колобок, блестит его румяный бок" (загадка).

**По вертикали.** 1. Приплюснутый круг. 2. "Младший брат" молекулы. 3.

Часть тела, с которой может свалиться гора. 4. Вид лица спереди. 5. Ожерелье из драгоценных камней. 8. Машина, у которой "броня крепка". 9. "Родитель" истины. 13. "В доме пол я подметаю, в баньке - жару нагоняю" (загадка). 14. Чувство меры, умение вести себя подобающим образом. 15. Что народная мудрость рекомендует готовить летом? 16. Любимая собака доктора Айболита. 17. Персонаж телепередачи "Улица Сезам". 18. Спасатель, герой мультсериала.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 9а

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Пупс. 4. Обруч. 7. Ость. 8. Индюк. 9. Алмаз. 10. Осло. 13. Цвет. 14. Ватман. 17. Ложе. 18. Стих. 19. Эфир. 20. Ноль. 21. Апатия. 24. Клеш. 25. Како. 28. Краги. 29. Саган. 30. Дуэт. 31. Панно. 32. Ляле.

**По вертикали.** 1. Принцесса. 2. Пудреница. 3. Отел. 5. "Балет". 6. Удача. 7. Око. 11. Скорняк. 12. Оверлок. 15. Мифоло-

гия. 16. Нарушение. 22. Парча. 23. Таган. 26. Амур. 27. Ост.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Наст. 4. Обувь. 7. "Льон". 8. Бремя. 9. Треть. 10. Пиза. 13. Стон. 14. Пинцет. 17. Флип. 18. Рурк. 19. Брат. 20. Нота. 21. Бофорт. 24. Хлор. 25. Ахти. 28. Округ. 29. Канон. 30. Бокс. 31. Архар. 32. Яков.

**По вертикали.** 1. Небоскреб. 2. Сценограф. 3. Союз. 5. Бурун. 6. Витте. 7. Ляп. 11. "Иоланта". 12. Аппетит. 15. Цирюльник. 16. Татаринов. 22. "Оскар". 23. Обуза. 26. Хаос. 27. Икс.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Ключик. 4. Диктор. 7. Звон. 8. Счет. 9. Ягода. 12. Центр. 13. Мячик. 14. Урфин. 15. Школа. 20. Шашки. 22. Лето. 23. Балун. 24. Клятва. 25. Африка.

**По вертикали.** 1. Кузнец. 2. Юмор. 3. Кенга. 4. Дождь. 5. Туча. 6. Ратник. 10. Штрих. 11. Пятка. 14. Уголок. 16. Ампула. 17. Зайка. 18. "Шкода". 19. Стая. 21. Сани.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Александра СТРЕЛЬНИКОВА.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком ©, печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не Регистративный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. «УНИКО» (138-08-20). Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». Тираж 111 200 экз. Тип. № 5491

Цена свободная.

Требуются  
рекламные  
агенты.  
Тел.: 915-44-51;  
229-84-59



# ДРУГ ДОМА

№14/1300  
2000  
ИЮЛЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## НА ВСЕ ВКУСЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 13 приз присуждается за "Солененькое и сладенькое" - блюда на все вкусы, которые научила готовить **Елена Викторовна ДЕНИСОВА** из г. Волжский Волгоградской области.

Приза за практичность и полезность удостоиваются советы по вязанию носков, присланные **Ларисой Ефимовной ЯЖКУНОВОЙ** из Читы.

Поздравляем с заслуженной победой!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера





# ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

## ПОРА БЕРЕЖАТЬ ТРАВЫ

Июль и август - самые лучшие месяцы для заготовки компонентов домашней зеленой аптеки. Советы о том, какие растения всегда должны в ней быть, дает известный белорусский травник, заведующий Рубежевичской сельской аптекой, признанной одной из лучших в республике, Анатолий ГРИГОРЬЕВ.

**Зверобой** - снимает боли в желудке, кишечнике.

**Ромашка** - используется для лечения воспалительных процессов, полоскания горла.

**Хвощ** - принимается при лечении многих внутренних болезней, почек.

**Цветы липы** - их настоями лечат простуду, полощут горло.

**Пустырник** - успокаивающее средство.

**Василек** - действует как мочегонное, входит в ряд сборов при заболевании почек.

**Мать-и-мачеха** - как отхаркивающее и противовоспалительное средство.

**Календула** - по два-три сухих цветочка очень хорошо добавлять к отварам при лечении желудка, печени, почек.

**Крапива** - для уменьшения кровотечений, для улучшения состава крови.

**Березовые почки** - хорошо помогают при лечении воспаления слизистой оболочки желудка, язвы.

**Боярышник** - для регулирования давления, улучшения работы сердца.

**Корень валерианы** - успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца, снимает головную боль.

**Рябина** - потогонное, мочегонное средство, легкое слабительное, применяется для улучшения аппетита, повышения кислотности желудочного сока, а также для остановки кровотечений. Ягоды, настойки и отвары из рябины, если их принимать регулярно, положительно влияют на сосуды, помогают при атеросклерозе, гипертонии, болезнях почек.

**Шиповник** - кладовая витаминов, весной - незамени-

мое средство для лечения авитаминозов, повышения иммунитета. Корни шиповника используют при болезнях почек и желчного пузыря, гипертонии.

Советую позаботиться и о компонен-

тах для чаев из трав. Обязательно засушите побольше листьев смородины, вишни, земляники, мяты, малины, черемухи, черники, а также липового цвета, лепестков розы, ягод калины.

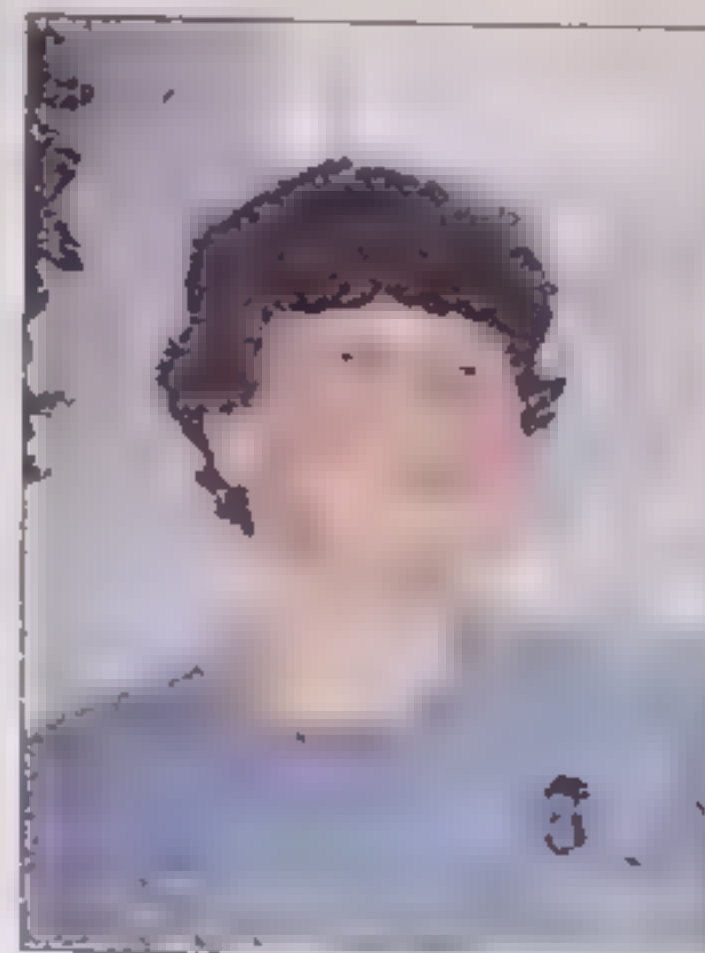
Собирать травы надо только сухим, теплым, солнечным днем. Собранные растения не смешивайте, а держите каждое в отдельном мешочке. Возвратившись домой, разложите все, что сумели собрать, на чистых досках или полотне. Не рекомендую использовать для этого газеты - типографская краска испортит траву. Сушить травы лучше в тени, предпочтительней всего - на чердаке, чтобы над ними гуляли легкие сквозняки. Храните высушенные травы в отдельных полотняных мешочках или чистых бумажных пакетах в сухом прохладном месте.

Записала  
Елена ПОЛЯКОВА.

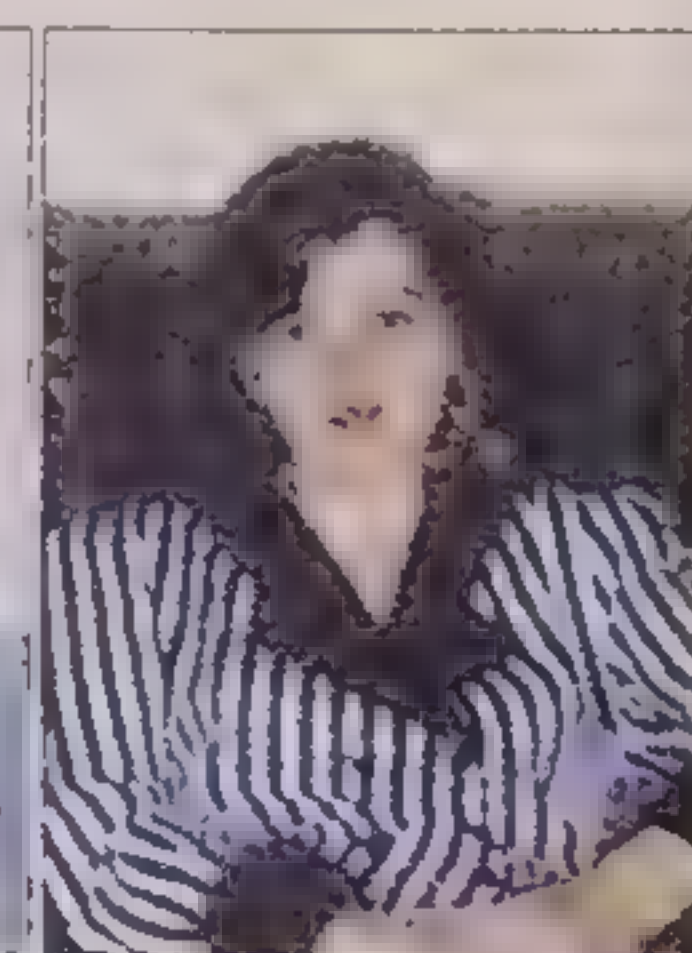
бы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 31 июля 2000 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 5 в счастливую десятку попали Нина Ивановна БРЫЗГАЛОВА



Нина Ивановна  
БРЫЗГАЛОВА



Ольга  
САДЫКОВА

ВА из Екатеринбурга, Татьяна Анатольевна ДОЛГИХ из с. Сорокино Тюменской области, Татьяна Викторовна КОЛОДЯЖНАЯ из г. Заполярный Мурманской области, Лариса Васильевна ПАТРЫШИНА из ст. Марьяновка Омской области, Надежда Михайловна ПОПОВА из с. Зеркалы Алтайского края, Ольга Владимировна САДЫКОВА из ст.



Маша  
ФРАТЧЕР

Ютаза, Татария, Людмила Михайловна СМЕХОВА из Калининграда, Нина Владимировна ТКАЧ из г. Уссурийск Приморского края, Мария Николаевна ФРАТЧЕР из г. Прокопьевск Кемеровской области и Евгения Михайловна ФРОЛОВА из г. Светлоград Ставропольского края.



Надежда  
ПОПОВА

Поздравляем  
победителей!

"Друг дома" № 14

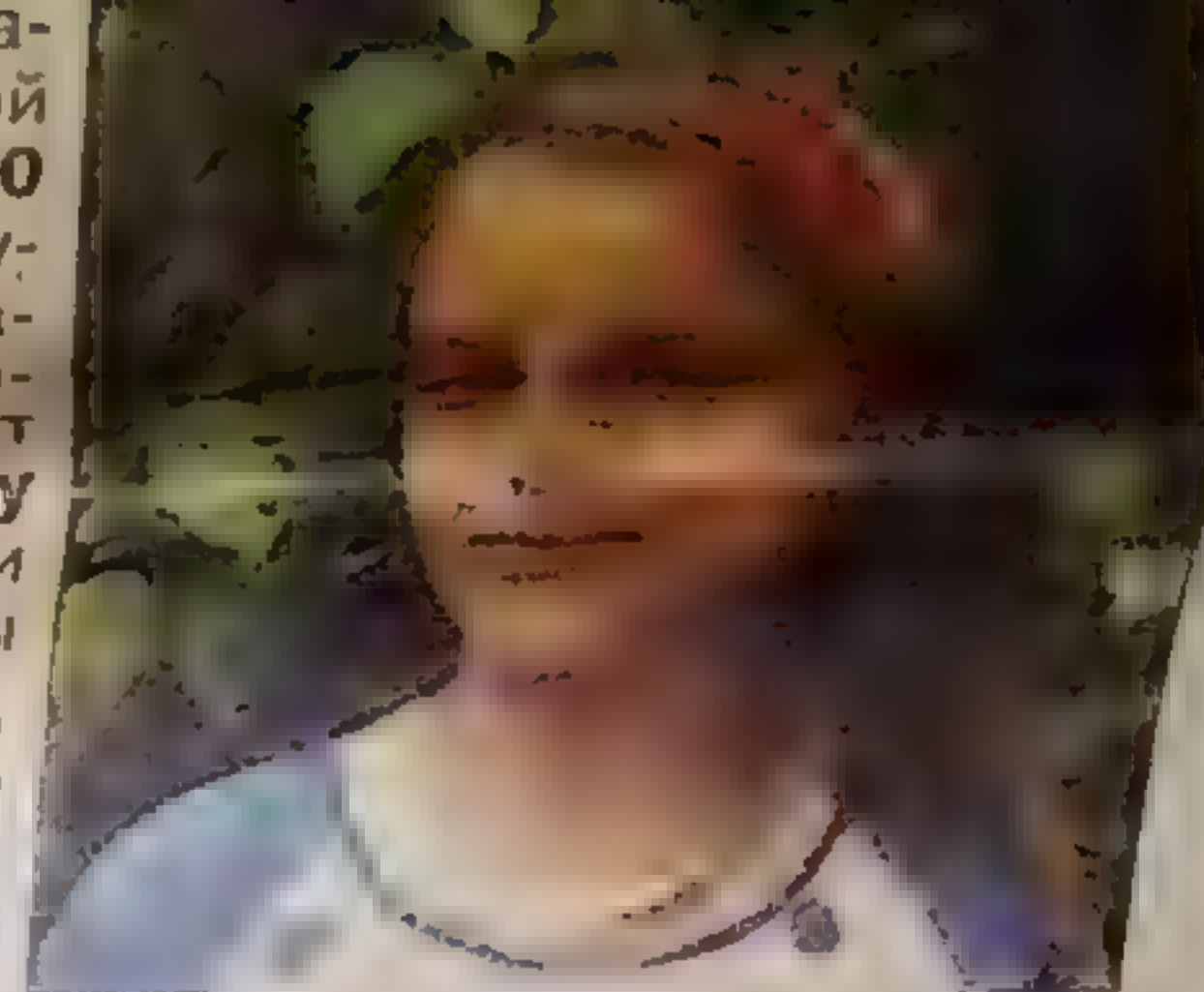
Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 31.07.2000 г.



Женя ФРОЛОВА





У меня две дочки, но они совершенно разные. Старшая мне ближе, всем со мной делится. А вот младшая рассказывает далеко не все. Что мне делать?

**Жанна ХОМКОЛОВА.**  
г. Усолье-Сибирское  
Иркутской области.

## ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ СЕСТРИЧКИ

Самое простое объяснение - это особенность темпераментов девочек. Например, старшая могла унаследовать черты мамы-сангвينيки или холерика, а младшая - папы-флегматика или меланхолика. Соответственно дети повторяют и поведение родителей - старшая более открытая, общительная, младшая - молчаливая и сдержанная. И если в вашей семье ситуация именно такая, то поводов для беспокойства нет.

Гораздо сложнее, если замкнутость младшей дочки является следствием заниженной самооценки. Ребенок чувствует себя ущербным, не таким, как все. Как правило, это происходит, если ребенка часто ругают или наказывают.

Еще одной причиной такой замкнутости может быть ревность. Младший ребенок

# ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ БЕЗОТВЕТСТВЕННЫЙ?

**Многие родители, имеющие детей подросткового возраста, жалуются на то, что их ребенку не хватает внутренней дисциплины, самоконтроля, и поэтому он не способен делать то, что следует.**

Часто безответственный ребенок вырастает в семье, где родители чересчур опекают его или балуют - постоянно помогают ему во всем или делают что-то за него. Подростку трудно стать в такой ситуации самостоятельным - ему просто не предоставляют возможности научиться быть таковым.

Часто можно услышать:

- Моему сыну почти пятнадцать, а он до сих пор не убирает у себя в комнате, мне приходится делать это за него, потому что говорить бесполезно...

- Ей почти тринадцать, а я до сих пор напоминаю, чтобы она чистила зубы и принимала душ, иногда даже приходится проверять - сделала ли она это или нет...

И действительно, с подобными проблемами сталкивается практически каждый родитель. Недостаток чувства ответственности и внутренней дисциплины выражается у подростков в том, что они не делают то, что обязаны, на их обещания невозможно положиться, а следовательно, им нельзя доверять. Как же развить у детей чувство ответственности, научить их контролировать свое поведение? Возможно ли это?

Есть дети, у которых можно развить ответственное поведение, если в простой беседе с ними изменять их установки. Для этого нужно логически объяснить ребенку, доказать что-либо, заставить посмотреть на ситуацию с другой точки

зрения. Например, вы можете сказать ребенку: "Если ты будешь регулярно мыться и чистить зубы, то девочки будут больше обращать на тебя внимания, ведь опрятный юноша, от которого свежий, приятный запах, всегда выглядит более выигрышно на общем фоне". Или: "Если ты будешь вовремя делать уроки, хорошо учиться, то поступишь в институт, и тебе не придется идти в армию..." У этих детей, если им нравится ваше убеждение, тут же формируется новое поведение.

Но есть другая группа подростков, на которых подобные высказывания просто не действуют. Поэтому избегайте излишних объяснений и длинных высказываний, про таких детей обычно говорят - в одно ухо влетело, в другое вылетело. С ними нужно действовать немного по-другому. Ничего не объясняя, скажите детям: "Потому что я так хочу" (считаю нужным, я так велела...). Ответственное поведение можно выработать у них только под действием последствий их поступков. То есть чем боль-

ше ребенок совершает поступков, после которых у него бывают приятные или неприятные последствия, тем скорее у него вырабатываются нужные правила. К сожалению, таких детей нужно постоянно контролировать и периодически прикладывать определенные усилия. Как же с ними действовать?

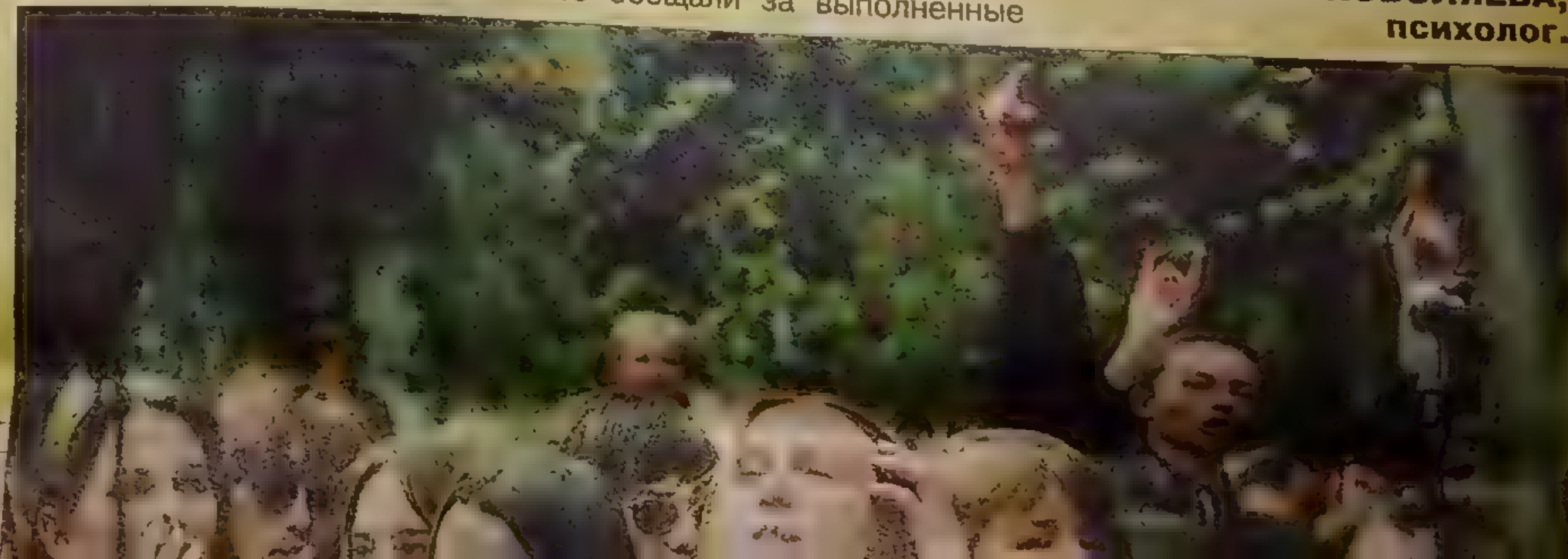
Во-первых, вы должны объяснить ребенку, что вам от него нужно, и самое главное - какие будут последствия, если он не сделает этого. Таким образом, вы перекладываете на него ответственность за его выбор и соответствующий поступок. Если он получит что-то хорошее после своего поступка - он заслужил, если плохое - это тоже был его выбор. Начните с поручений по дому - если, к примеру, он не вынес ведро, то вы не даете ему карманных денег. Или он не будет накормлен ужином до тех пор, пока не погуляет с собакой. Домашние поручения часто используются для развития ответственности, потому что подросток знает, что его ждет. И за то, что с ним случится потом, отвечает только он сам, и никто другой. Но делать это нужно систематически, а не время от времени. И обязательно делайте то, что обещали за выполненные

или, наоборот, не выполненные поручения. Также обязательно посмотрите, на что лучше реагирует ваш сын или дочь, что в данном случае является более действенным - для одних это будут поощрения, а для других, увы, наказания...

Если вы решили прибегнуть к наказанию - лучше используйте серию маленьких запретов, стараясь по-крупному не испортить ребенку настроения. Лучше каждый раз за полученную двойку запрещать сыну смотреть вечером телевизор вместо того, чтобы за двойку в четверти запретить ему ехать на отдых со всем классом. Если в первом случае он все-таки с вами будет мысленно соглашаться, то во втором - вы наверняка испортите с ним отношения, вызовете агрессию и обиду.

Имейте в виду, что вы сами являетесь для своих детей примером ответственного или безответственного поведения. И если сын или дочь видит, что вы ведете себя безответственно и не выполняете собственных требований, то, скорее всего, он переймет вашу милую привычку...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.



**Жуткая история самоубийства 13-летней ми-**



кая, то поводов для беспокойства нет.

Гораздо сложнее, если замкнутость младшей дочери является следствием заниженной самооценки. Ребенок чувствует себя ущербным, не таким, как все. Как правило, это происходит, если ребенка часто ругают или наказывают.

Еще одной причиной такой замкнутости может быть ревность. Младший ребенок смотрит, как относятся к старшему, а старшего хвалят, постоянно ставят в пример, и у младшего возникает чувство обиды и как следствие - "уход" в себя.

Что делать в этих ситуациях? В первую очередь следует разобраться: в ответ на что ребенок замыкается, в чем заключается причина такого поведения. Но какова бы причина ни была, необходимо проявить максимум такта и терпения к младшей девочке, побольше уделять ей внимания, интересоваться ее жизнью, ее проблемами, хвалить ребенка, может быть, даже авансом.

А для того чтобы избежать ревности, почаще вовлекайте младшую в совместные игры, спрашивайте и учитывайте ее мнение, дайте ребенку почувствовать, что он такой же полноправный член семьи.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник Института  
психотерапии.  
Тел/факс (095) 474-25-41.

Есть дети, у которых можно развить ответственное поведение, если в простой беседе с ними изменять их установки. Для этого нужно логически объяснить ребенку, доказать что-либо, заставить посмотреть на ситуацию с другой точки

**Жуткая история самоубийства 13-летней минчанки Оли К., происшедшая немногим более полугода назад, еще не забыта в белорусской столице. Девочка прыгнула с балкона квартиры своей бабушки на шестом этаже, куда убежала из собственного дома после скандала и брошенной сгоряча матерью фразы: "Домой можешь не приходить!" Разве этого хотели ее родители? Они хотели только припугнуть, но дети - максималисты, они склонны понимать все буквально. Детские самоубийства в Белоруссии, к сожалению, теперь не единичны. Советы родителям о том, что надо делать, чтобы такого не произошло, дает главный детский психиатр Минздрава Белоруссии Наталья ГРИГОРЬЕВА.**



## ВМЕСТЕ ИЩИТЕ ВЫХОД

- Прежде о наиболее общих причинах явления стресса: неуверенность в себе, давление со стороны родителей и школы, боязнь зрелости жизни. Часто взрослые провоцируют своих детей на такие поступки выяснением семейных отношений, разводом, не понимая, что ребенок не может разделить сердце между папой и мамой. Случается, дети не принимают отчима или мачеху, а переезд в другой город, смена школы для них сродни катастрофе.

Психиатры с тревожной констатируют, что нервная система каждого нового поколения становится утонченнее, чувствительнее. Обиду и боль юных может вызвать колющий взгляд, плохая оценка в школе, размолвка с подругой или другом, невыполненное обещание родителей купить велосипед, магнитофон, компьютер. Конечно, это не повод для самоубийства. Но так рассуждаем мы, взрослые, с закаленной в жизненных бурях нервной системой. Дети же легче впадают в депрессию, а за нею начинается мрак души.

Если вы заметили у ребенка один или несколько нижеприведенных признаков, не откладывая в долгий ящик, лучше тотчас же обратитесь за профессиональной помощью к врачам-психиатрам.

- Потеря аппетита, расстройство сна.

- Отказ от общения с друзьями, членами семьи, длительное сидение на одном месте.

- Дерзкое поведение, грубость, стремление убежать из дома.

- Употребление наркотиков или алкоголя.

- Полное пренебрежение к собственной внешности.

- Быстрая смена настроения.

- Раздражительность, расфокусировка внимания.

- Ухудшение успеваемости.

- Потеря интереса к любым занятиям.

- Неприятие похвалы.

- Жалобы на то, что в подсознании возникают намеки или фразы типа "Ты скоро перестанешь быть для всех проблемой", "Все бесполезно", "Нет смысла в жизни". Иногда

подростки уверяют, что слышат голос, зовущий в небытие или командующий, как поступать.

- Уничтожение любимых вещей, игрушек и следом приведение своего стола, комнаты в идеальный порядок.

- Пребывание в состоянии эйфории (возбуждения) после депрессии.

Если ваш ребенок хоть однажды обронил фразу "Я хочу убить себя" или "Я собираюсь уйти навсегда", примите заявление всерьез, даже если ему всего пять лет. Объясните ему тактично и доходчиво смысл и ценность жизни. Чаще вспоминайте себя, свою впечатлительность и незащищенность, когда вы сами были подростками. И постарайтесь понять своих собственных детей, полюбить их такими, какие они есть, стать их лучшими друзьями. И тогда со своими детскими и недетскими проблемами они придут к вам, а вместе вы обязательно найдете выход из любой ситуации.

Записала  
**Анна МАКСЮТА.**



**Игровая газета для всей семьи**

**ФАВОРИТ**

Призовой фонд

месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГИЗ РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



## ПУСТЬ НЕ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ БРОШЕННЫМ

Как лучше объяснить ребенку причины развода и как себя потом вести?

**Юлия ГУРОВА,  
г. Златоуст  
Челябинской области.**

Когда двое людей расстаются, в этом всегда виноваты оба, и не стоит считать именно себя пострадавшей стороной. Развод - всегда моральная и психологическая травма и для вас, и для мужа, которая усугубляется, если у вас есть ребенок. Дети страдают больше взрослых, и не так уж важно, показывают они это внешне или нет.

Прежде всего, если вы с мужем твердо решили разойтись, постарайтесь сделать это спокойно, без скандалов. Объясните ребенку, почему родители больше не могут жить вместе, и лучше всего сказать правду, так как рано или поздно она все равно выяснится, и тогда ребенок сам уличит вас во лжи. Обязательно скажите, что и папа, и мама по-прежнему его любят, а папа будет просто приезжать (приходить) к нему.

Все юридические вопросы - развод, раздел имущества, алименты и т.д. - решайте сразу, чтобы в дальнейшем ваш совместный общении с ребенком не осложнялось выяснением отношений.

Даже если вы расстанетесь с мужем из-за появления в вашей жизни другого человека, не пытайтесь

обоих, хотя большая степень ответственности ложится все же на вашего друга. Не настаивайте, чтобы ребенок называл его лапой, пусть малыш обращается так, как ему удобнее. И не пытайтесь изолировать ребенка от отца - ему будет только тяжелее приспособиться к жизни с другим человеком.

С другой стороны, если у вашего друга уже есть свой ребенок, не требуйте, чтобы он уделял больше внимания вашему в ущерб своему. Человек, не любящий родного ребенка, не будет любить вашего.

Если у вашего бывшего мужа появилась другая семья, не стоит доказывать малышу, что папа его больше не любит. Пусть он по-прежнему общается с ребенком.

В случае если вы разошлись с бывшим мужем со скандалом и ваши отношения после развода не сложились, постарайтесь, чтобы это не отразилось на ребенке. Оставьте выяснение отношений для разговоров наедине и в любом случае - не настраивайте ребенка против отца. С возрастом он сам поймет, кто из вас в чем был не прав, а предубеждение против папы может обернуться обидой на вас, ибо именно вас ребенок сделает виноватой, если не сможет общаться с отцом.

Если после встреч с отцом малыш замыкается, начинает врать и отказывается рассказывать, о чем он говорил



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

## ЛЮБОВЬ С ДВАДЦАТИЛЕТНИМ СТАЖЕМ

Расскажите о проблемах взаимоотношений супругов после 20 лет совместной жизни в интимном плане.

**Светлана Леонидовна,  
с. Глинское Свердловской области.**

Все счастливые семьи похожи друг на друга. Но у всех свое счастье. 20 лет, прожитых вместе, позволяют узнать друг друга так, что малейшие движения души супруга становятся ясны еще до того, как они сформируются.

Любовь с двадцатилетним стажем настолько не похожа на чувство, когда-то связавшее мо-

ний, позволяющий без излишних затрат душевных и физических сил проводить интимные встречи к обоюдному удовольствию. Но постепенно этот стереотип все меньше касается души, а все больше технических навыков. Техника доведена до последней степени изощренности, а почему-то не так возбуждает, как робкие, немелкие ласки 20 лет назад.

тупкам: я немного сдержу свои порывы, ты чуть-чуть пойдешь мне навстречу, а потом оценим, что дает нам обоим то новое, что получилось в результате.

Вряд ли можно всерьез ожидать, что после 20-летней приверженности консервативному общению женщина или мужчина вдруг восплает страстью к оральным или анальным контактам, но постепенное вовлечение в новизну, возможно, поможет созреть невообразимым ранее желаниям, порой непредсказуемым и вовсе не совпадаю-



лостей влюбленных, что детям и внукам кажется уже и не любовью вовсе, а так, привычкой, повседневной лямкой, самой жизнью двуединого организма.

Человек во все стремится внести определенность, законченность, постоянство. В супружеских делах с большим ста-

жностью, при чем тут 20 лет? Такое охлаждение заботящихся друг о друге супругов может наступить и через 10, и через 5, и даже через 2 года брака - все зависит и от общих отношений, и от особенностей психологии каждого супруга.

Выход из такой ситуации - фантазировать, чтобы найти что-то новое в обыденном и привычном. Только не надо задаваться вопросом: откуда у моей такой обычной



мама, и мама по-прежнему его любят, а папа будет просто приезжать (приходить) к нему.

Все юридические вопросы - развод, раздел имущества, алименты и т.д. - решите сразу, чтобы в дальнейшем ваше совместное общение с ребенком не осложнялось выяснением отношений.

Даже если вы расстаетесь с мужем из-за появления в вашей жизни другого человека, не спешите съезжаться с ним. Поживите месяц-другой отдельно, чтобы ребенок успокоился и привык к новой для него ситуации. Пусть папа почаще появляется у вас дома; ходите на прогулки с ребенком все вместе, тогда переход к новой жизни окажется для малыша наименее болезненным.

Когда ребенок привыкнет к тому, что жизнь его изменилась, можете познакомить его со своим другом. Не навязывайте ребенку знакомства, постарайтесь сделать это тактично и аккуратно. Пусть малыш постепенно привыкнет к тому, что в жизни мамы появился другой человек. Но даже если ваши отношения действительно серьезны и вы намерены связать с этим человеком свою жизнь, не спешите говорить об этом ребенку. В данной ситуации очень многое зависит от вашего друга - это ему предстоит налаживать отношения с вашим ребенком и доказывать ему, что он так же любим и дорог, как и его мама. Если отношения между ребенком и вашим другом складываются удачно - можете поговорить с малышом о том, что вы любите этого человека и хотите быть с ним вместе. Согласие ребенка жить с вами и вашим новым мужем - обязательное условие дальнейшей нормальной семейной жизни. Безусловно, между ними в первое время могут возникать трения, так как ребенок будет сравнивать чужого ему человека с любимым папой, и здесь все зависит от вас

разлилось на ребенке. Оставьте выяснение отношений для разговоров наедине и в любом случае - не настраивайте ребенка против отца. С возрастом он сам поймет, кто из вас в чем был не прав, а предубеждение против папы может обернуться обидой на вас, ибо именно вас ребенок сделает виноватой, если не сможет общаться с отцом.

Если после встреч с отцом малыш замыкается, начинает врать и отказывается рассказать, о чем он говорил с папой и где они были, стоит насторожиться. Может оказаться, что отец настраивает ребенка против вас. В этом случае не давите на малыша, не требуйте подробностей - он только замкнется еще больше и будет продолжать врать. Сначала поговорите с отцом: выясните, что он мог сказать ребенку, что вызвало такую реакцию. Вместе подумайте, какие темы следует исключить из бесед с ребенком, а о чем нужно говорить более мягко и аккуратно. Если разговор с бывшим мужем не получился, на время стоит сократить их встречи или присутствовать при них. Это, понятно, может вызвать и ревность вашего друга, и недоверие бывшего мужа, но стоит объяснить обоим, что интересы ребенка должны стоять на первом месте.

Уделяйте ребенку максимум внимания, чтобы он не чувствовал себя брошенным, не давайте ему замыкаться. Когда малыш надолго о чем-то задумывается, мягко попросите его поделиться проблемой, объясните, что вместе вы решите ее быстрее.

Самое главное, никогда не забывайте о том, что вы - взрослые люди, и вам легче справиться со своими проблемами и переживаниями, чем ребенку. Поэтому, как бы вы ни относились к бывшему мужу, ваша общая цель - сделать для ребенка переход в новую жизнь наименее болезненным.

**Надежда НОСОВА,**  
детский врач.

лодых влюбленных, что детям и внукам кажется уже и не любовью вовсе, а так, привычкой, повседневной лямкой, самой жизнью двуединого организма.

Человек во все стремится внести определенность, законченность, постоянство. В супружеских парах с большим стажем давно все разложено по полочкам: тапочки на законном месте, выход на работу в 8.15, возвращение домой в 19.25, зубная щетка слева, мыло справа, сношения по средам и субботам, лето на даче. Во всем этом стройном порядке есть свои плюсы: не тратятся силы на поиски и привыкание, все получается по накатанному. Но есть и минусы, причем в первую очередь в интимном плане.

В отличие от домашней работы и чистки зубов для нормального протекания интимных контактов необходим какой-то подъем чувств и желаний, страсть, некая тайна предстоящего. А какая может быть тайна, какой подъем, если последние десять лет сношения протекают с точностью часового механизма: 2 минуты на то, 3 минуты на это, сначала движение номер раз, потом движение номер два, результат предопределен и неизбежен. Скучно...

Любая пара в своих интимных отношениях проходит определенные этапы. Вначале все непривычно, интересно, но может вызывать некоторые затруднения от неумения угадать желания и особенности партнера. Постепенное узнавание друг друга приводит к выработке собственных, индивидуальных особенностей сексуального поведения данной пары: ненужное не используется, приятное становится естественным событием, в кратчайшие сроки вызывая возбуждение и удовлетворение. Вырабатывается стереотип интимных отноше-

А кстати, при чем тут 20 лет? Такое охлаждение заботящихся друг о друге супругов может наступить и через 10, и через 5, и даже через 2 года брака - все зависит и от общих отношений, и от особенностей психологии каждого супруга.

Выход из положения подсказывает сама проблема: надо что-то изменить. Что - не так важно, лишь бы перемены приводили к обострению взаимного влечения. Может быть, не так придерживаться периодичности сношений, а может, привнести что-то новое в обстановку. Можно включить неприличный прежде свет, а можно, наоборот, убрать лишнюю освещенность, оставив интимный полумрак. Может, снять наконец-то последние одежды или вопреки привычному оставить легкое negligee.

А если перенести интимные контакты из тесноты спальни в необычное место? Сношение в блистающей чистотой кухне может придать близости привкус безопасной развращенности, а в ванной комнате - изысканности. Ласки мимоходом в комнате, куда могут войти домашние или гости, отзываются почти забытым риском молодости, когда так томительно было обниматься в подъезде после прогулки.

Новые ласки способны пробудить и новую чувственность, а новые позы вызвать новые прекрасные ощущения. Главное - не быть навязчивым, не насиловать себя и супруга новизной, а внимательно прислушиваться к собственным желаниям и желаниям своей второй половины. Вряд ли тяга к новому пробудится у обоих супругов одновременно, поэтому какое-то несовпадение почти неизбежно. Но это не должно служить поводом к конфликтам, скорее, к обоюдным ус-

шим с тем, что предлагалось.

Словом, надо мечтать и фантазировать, чтобы найти что-то новое в обыденном и привычном. Только не надо задаваться вопросом: откуда у моей такой обычной, порой скучноватой, до мозга костей порядочной жены вдруг взялись такие непредвиденные идеи? Не спешите обвинять и мужа в развращенности, когда он предложит то, что раньше было настолько запретным, что сами мысли вызвали краску стыда. Человеку свойственно мечтать, а нынешняя ситуация снимает покровы тайны и неприличности с самых интимных подробностей бытия. Хорошо это или плохо - вопрос отдельный, но то, что неприятно видеть прилюдно на экране телевизора или читать в книжке не лучшего вкуса, не обязательно неприемлемо в отношениях, касающихся только двоих.

Несите друг другу добро - и оно вернется к вам. Мы прекрасно чувствуем, когда нас хотят использовать как игрушку для собственного удовольствия, а когда желают доставить новое удовольствие. Даже если новизна какое-то время путает карты, затрудняет привычное достижение удовольствия, в этом тоже есть определенная прелесть: мы не так стары, чтобы знать все на свете. Какие наши годы - все еще впереди.







## ЦАРИЦА КОРНЕПЛОДОВ



Такое привилегированное положение столовой свеклы среди других корнеплодов обусловлено ее лечебно-диетическими свойствами и калорийностью.

Вареная с сахарозой, глюкозой, фруктозой и пектином.

Целебными свойствами обладает не только сама свекла.

Сок свеклы можно смешивать с майонезом или сметаной.

### НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ МОЛОКОМ

*Как нужно правильно питаться во время беременности, чтобы не очень располнеть?*

**Юлия РАХИМКУЛОВА.**  
г. Салават, Башкирия.

ограничения в еде могут даже повредить ребенку. Однако если вы набираете вес слишком быстро, то лучше все-таки посоветоваться с врачом. Так что вопрос восстановления фигуры отложите до тех пор, пока вы не перестанете кормить грудью.

Что же касается правильного питания во время беременности, то оно должно быть полноценным и сбалансированным. К тому же старайтесь избегать продуктов, вызывающих аллергию. И вопреки бытующему мнению, не увлекайтесь молочными продуктами. Дело в том, что у ребенка может быть аллергия на белок, содержащийся в молоке.

### ИСПУГАЙТЕСЬ В ХВОЙНОЙ ВАННЕ

*Мой трехлетний ребенок очень возбудим. Что делать?*

**Александра ЧЕРКАШИНА.**  
г. Изобильный  
Ставропольского края.

Скоро все, вам все же не обойтись без консультации специалиста. Причем, если ребенок плохо спит, с трудом засыпает, склонен к истеричности, периоды повышенной активности сменяются резким спадом настроения и вы видите, что малыш сам мучается от этого, то следует обратиться к невропатологу.

Но в любом случае давайте ребенку пить гомеопатический успокаивающий чай или сбор, которые можно купить в аптеке. Также очень хорошо купать ребенка в морской соли (это нормализует деятельность нервной системы) или делать хвойные ванны, обладающие успокоительным действием.

### ГОЛЫЕ УПРЯМСТВО

*Моей дочери 2 года 3 месяца, и хотя у нее уже давно появились все зубы, она отказывается жевать пищу. Она откусывает кусочек печенья или огурца и не жует его, а выплевывает. Иногда, правда, она глотает пищу, не прожевывая ее. Из-за этого мы боимся оформлять ее в детский сад.*

**Ирина МАКСИМОВА.** г. Льгов Курской области.

Действительно, такая проблема существует у многих детей. А причина в том, что ребенка вовремя не научили жевать. Даже если еще нет зубов, то 6-7-месячному ребенку уже надо предлагать твердую пищу, давать что-нибудь погрызть. Если момент упущен, то приучить к нормальной пище несколько сложнее. Предлагайте ребенку всевозможные салаты, винегреты и другие блюда, в которых продукты порезаны мелкими кусочками. С одной стороны, такие кусочки неудобно выплевывать, с другой - ими нельзя подавиться, даже если их проглатывать целиком. Давайте ребенку сушки, сухари, кусочки сахара - то есть те продукты, которые нужно грызть.

Придумайте какую-нибудь игру, связанную с жеванием.



**ное положение столовой свеклы среди других корнеплодов обусловлено ее лечебно-диетическими свойствами и калорийностью.**



Наряду с сахарозой, глюкозой, фруктозой и пектиновыми веществами она богата витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, каротиноидами, пантотеновой, фолиевой и органическими кислотами, белками и аминокислотами, а также содержит соли железа, марганца, калия, кальция, кобальта, магния и йода.

Целебные свойства свеклы известны на Руси с давних пор. Ее запекали, варили, мариновали, готовили сок из нее. И сегодня при хроническом насморке используют перебродивший свекольный сок: три раза в день закапывают в каждую ноздрю по две-три капли. На плохо заживающие язвы накладывают примочки из прокипяченного свекольного сока или прибинтовывают свеженатертые корнеплоды. Повязки в этом случае меняют три-пять раз в день.

Кроме того, сок свеженатертых корнеплодов применяют при лечении воспалительных заболеваний легких и плевры, а в сочетании с медом (1:1) такая смесь дает положительный эффект при гипертонической болезни - снижает давление.

В свекольной ботве содержится больше витамина С и фолиевой кислоты, чем в корнеплоде, зато она беднее клетчаткой. Из молодых растений при приготовлении пищи используют и листья, и черешки, и корнеплоды, а из взрослых - только корнеплоды.

Комплекс витаминов в сочетании с железом, кобальтом, фолиевой кислотой и аминокислотами, содержащийся в свекле, не только улучшает обмен веществ, но и влияет на кроветворный процесс - лечит малокровие.

Целебными свойствами обладает не только сырая, но и отварная свекла. Особенно полезна она людям пожилого возраста, страдающим заболеваниями печени, почек, запорами, ожирением. Салаты, винегреты, свекольники, различные гарниры, закуски, икра из свеклы усиливают двигательную активность кишечника, а значительное содержание витаминов и таких минеральных солей, как магний, калий, йод, снижает зашлакованность сосудов склеротическими бляшками, улучшают работу сердца.

Есть у свеклы один существенный недостаток: ее нужно очень долго варить - примерно два-три часа. Ускорить этот процесс можно следующим образом: прокипятить ее один час, снять с огня, слить горячую воду и поставить корнеплоды под струю холодной воды минут на десять.

Свеклу варят и пекут в кожуре, предварительно вымыв ее щеткой под струей холодной воды. Жарят же свеклу очищенной.

Многие больные не выдерживают длительной свекольной диеты: быстро приедаются пресные свекольники, винегреты, соки. Но немного фантазии - и блюда из свеклы станут более аппетитными и не такими обыденными.

Отварите или испеките в духовке свеклу, очистите и натрите на крупной терке. Предварительно замочите курагу или чернослив, мелко их нарежьте. Очищенные грецкие орехи истолките в ступке или измельчите - "прокатайте" скалкой. Раздавите в чесночнице два-три зубчика чеснока (или замените его соком свежего лимона). Все перемешайте, слегка посолите и заправьте растительным мас-

лом или сметаной с майонезом (1:1).

Можно приготовить салат из сырой свеклы с яблоками и хреном. Натрите на крупной терке 100 г свеклы и столько же яблок, добавьте чайную ложку тертого или готового хрена, две столовые ложки сметаны, десертную ложку мелко нарезанной кинзы и зелени петрушки. Все перемешайте, добавив по вкусу соль, сахар, лимонный сок.

Сделайте из вареной свеклы икру. Пропустите корнеплод через мясорубку, добавьте сахар, масло, лимонную цедру, выжмите сок лимона. Все перемешайте, положите в кастрюлю и поставьте на небольшой огонь на пять-десять минут, постоянно помешивайте.

На 500 г сырой свеклы потребуется две-три столовые ложки сахара, две столовые ложки сливочного масла, сок половины лимона, соль по вкусу.

Фаршированная свекла. Вымойте и испеките свеклу, выньте часть мякоти, предварительно очистив свеклу. Наполните получившиеся "чашечки" мясным фаршем с рисом, положите их на сковороду со сливочным маслом и запекайте в духовке 20 минут.

Мясо для фарша пропустите через мясорубку или мелко нарубите, добавив сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный слегка поджаренный лук, соль, перец.

На восемь свекол средней величины потребуется 250 г мясной мякоти, четверть стакана риса, луковица, две столовые ложки сливочного масла, 200-250 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Евгения ПЕНОВА.

Действительно, такая проблема. А причина в том, что ребенка вовремя не научили жевать. Даже если еще нет зубов, то 6-7-месячному ребенку уже надо предлагать твердую пищу, давать что-нибудь погрызть. Если момент упущен, то приучить к нормальной пище несколько сложнее. Предлагайте ребенку всевозможные салаты, винегреты и другие блюда, в которых продукты порезаны мелкими кусочками. С одной стороны, такие кусочки неудобно выплевывать, с другой - ими нельзя подавиться, даже если их проглатывать целиком. Давайте ребенку сушки, сухари, кусочки сахара - то есть те продукты, которые нужно грызть.

Придумайте какую-нибудь игру, сказку, чтобы было интереснее обедать.

Кстати, вы напрасно боитесь отдавать ребенка в детский сад. Скорее всего, глядя, как другие дети кушают, ваша дочь начнет есть как положено.

**Ольга МОЛОЧНИКОВА, врач-педиатр отделения клинической иммунологии Московской детской клинической больницы № 9 им. Сперанского. Тел. (095) 259-01-51.**

## ЗАБУДЬТЕ ПРО ОДЫШКУ

Все прекрасно знают, что астма - очень серьезное заболевание. Ее лечат в основном медикаментами. Я же хочу предложить несколько рецептов, вернее, народных способов лечения этой болезни.

Возьмите 1 кг грецких орехов, выберите все перегородки, залейте 0,5 л водки или спирта и на 7 дней поставьте в теплое темное место. Принимайте по 25-30 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым молоком.

Возьмите стакан коньяка, стакан меда, стакан клюквы с мякотью, все перемешайте и принимайте по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Возьмите 50 г корней малины и 0,5 л воды. Смесь кипятите 40 минут. Принимайте по 2 столовых ложки 3 раза в день до тех пор, пока приступы не прекратятся.

На 1 л воды возьмите по столовой ложке каждой из трав - мать-и-мачехи, багульника, Иван-да-Марьи, сосновых почек, чабреца, крапивы, девясилы, пустырника, аниса. Сбор заварите кипятком и настаивайте не менее 10-12 часов, процедите и пейте по три четверти стакана утром натощак и вечером.

Возьмите 100 г чеснока, 500 г меда, 0,5 л водки, все смешайте и кипятите 35 минут. Пейте в горячем виде по столовой ложке три раза в день.

Цветы одуванчика и мать-и-мачеху запарьте в равных количествах и пейте вместо чая.

Вместо чая можно пить и отвар земляничного листа. Для того чтобы его сделать, 3 г травы залейте двумя стаканами кипятка.

Возьмите 500 г репчатого лука, 500 г сахара, 50 г меда, столовую ложку кипяченой воды. Варите 3 часа на медленном огне. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день.

Возьмите чайную ложку травы полыни, залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошо снимает одышку отвар березовых почек. Чайную ложку почек заварите полстаканом кипятка. Пейте 3 раза в день.

Столовую ложку ягод брусники залейте стаканом кипятка и кипятите 5-10 минут. Пейте по столовой ложке 3-4 раза в день.

Две столовые ложки травы душицы заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Пейте по 0,5 стакана за 15-20 минут до еды. Кстати, это средство хорошо помогает при простуде.

**Раиса АЛЕКСЕЕВА. Петрозаводск.**



- Существует мнение, что красный нос - неперенный атрибут злоупотребления вином, - говорит врач-косметолог краснодарской клиники "На здоровье" **Наталья Фролова**. - К сожалению, краснота лица, по иронии судьбы, часто постигает тех, кто вообще не пьет, - слабый пол. Дефект связан с сосудистыми расстройствами. При внимательном осмотре щек, подбородка, крыльев носа на коже можно заметить сетку расширенных сосудов. Иногда эти изменения не проходят длительное время. Тогда, особенно на носу, появляются отдельные ярко-красные

ся от острой, пряной и слишком горячей пищи, горячего крепкого чая, кофе, какао, спиртного. Во-вторых, придется также по возможности остерегаться всего того, что вызывает расширение кожных сосудов и прилив крови к коже лица, например продолжительное пребывание на солнце. Следует избегать длительного и резкого согревания кожи у горячей плиты или духовки. Не надо умываться очень холодной водой, растирать лицо полотенцем, энергично втирать мази и кремы. Склонную к красноте кожу следует как можно меньше раздражать. Поэтому обмывание лица у-

## НЕ МОРОЗ, А КРАСНЫЙ НОС

**Этот весьма неприятный косметический недостаток развивается после 35-40 лет и доставляет немало хлопот. В самом деле, без французской помады прожить можно, а вот ходить с красным носом!.. Особенно летом, под лучами солнечного света, когда малейшие недостатки на коже лица кажутся размером со слона.**

узелки - так называемые красные угри. Чем дольше держатся на коже эти изменения, тем больше утолщается кожа лица, тем крупнее становятся красные пятна. Отсюда следует, что при первых признаках болезни надо принимать меры. Но прежде надо узнать ее причины. Сосудистые расстройства кожи могут возникнуть и от, pardon, банальных запоров, желудочно-кишечных болезней, женских заболеваний, расстройств желез внутренней секреции и других. Нередко краснота носа и лица бывает из-за хронического насморка и других заболеваний носоглотки. Вы можете краснеть и от частого длительного пребывания на солнце, ветру, холоде или даже стояния у плиты.

Все это, конечно, непри-

ром полезно заменять протиранием, например, таким составом: одеколон - 40 г, уксус столовый - 40 г, 2-процентный раствор борной кислоты - 20 г. Если такой состав кажется вам "сердитым", а экспериментировать с дорогими тониками и лосьонами вы не рискуете, в специальных лечебных косметических кабинетах вам подберут индивидуальный состав для кожи.

Для предупреждения появления красных угрей следует строго соблюдать правила ухода за кожей лица. Если кожа жирная, надо протирать лицо 2-3 раза в день. Не выходите на солнце без шляпки с широкими полями или зонтика. Пользуйтесь защитным кремом, косметическим молочком или сливками. Откажитесь от тональных кремов, выбросьте в мусор старую пудрени-

## СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ ДЖОАН КОЛЛИНЗ

**Всем, кто смотрел телесериал "Династия", хорошо знакома американская кинозвезда Джоан Коллинз. Те же, кто "мыльные оперы" на дух не переносит, наверняка не раз видели ее фотографии в различных газетах. Так вот, снималась она в этом сериале, когда ей было уже за шестьдесят. Недавно ей стукнуло 67, а она все так же блещет молодостью и красотой. Как же она этого добивается? Джеки (так она любит себя называть) ни от кого не скрывает своих секретов.**

Актриса свято следует ряду правил, которые выработала для себя много лет назад.

Она считает, что голодание - последнее дело для женщины. Лучше, чтобы в рационе было меньше жиров и больше жидкости. А если уж женщина не успела за своим весом и все-таки растолстела, то худеть надо долго и методично, а не за неделю, как это сулит реклама многих жиросжигателей.

Джоан Коллинз советует ежедневно по 10-15 минут заниматься гимнастикой с не очень тяжелыми гантелями. Ведь по дряблым мышцам рук сразу можно определить возраст женщины.

Кожу Джоан Коллинз рекомендует очищать только миндальным молочком. Потом наносить увлажняющий крем и в течение дня два-три раза освежать макияж.

Уберечься от стрессов актрисе, как и всем нам, сложно. Поэтому Джоан Коллинз советует стараться почаще представлять себе маленькие ра-

дости. Это уравнивает психику. Например, в какой-то момент оставляйте все дела и ложитесь на диван читать любимую книгу, либо поставьте любимый компакт-диск, либо что-то еще в этом духе. Даже фильм любимого жанра по телевизору сгодится.

Наконец последнее правило: Джоан Коллинз считает, что женщине необходимо спать как минимум восемь часов в сутки. Конечно, для многих, включая и актрису, восемь часов - непозволительная роскошь. Поэтому она старается вздремнуть при любой возможности, даже в гримерной в перерывах между съемками.



Все эти советы, говорит Джоан Коллинз, никак не открытие. Перечисленные хитрости известны людям столетиями. Главное же в том, что следить за собой надо не от случая к случаю, а каждый день.

Татьяна Гурьева.

## РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО С ПЕРСИКОМ

Профессионалы, диктую-

за, как и все лицо, также дол-



расстройства кожи могут возникнуть и от, пардон, банальных запоров, желудочно-кишечных болезней, женских заболеваний, расстройств желез внутренней секреции и других. Нередко краснота носа и лица бывает из-за хронического насморка и других заболеваний носоглотки. Вы можете покраснеть и от частого длительного пребывания на солнце, ветру, холоде или даже стояния у плиты.

Все это, конечно, неприятно. Но чтобы не доводить процесс до хронического состояния, вы можете принять простые действенные меры при первых проявлениях красноты. Во-первых, надо следить за нормальной деятельностью кишечника, отказаться

от тех продуктов, которыми вы не рискуете, в специальных лечебных косметических кабинетах вам подберут индивидуальный состав для кожи.

Для предупреждения появления красных угрей следует строго соблюдать правила ухода за кожей лица. Если кожа жирная, надо протирать лицо 2-3 раза в день. Не выходите на солнце без шляпки с широкими полями или зонтика. Пользуйтесь защитным кремом или сливками. Откажитесь от тональных кремов, выбросите в мусор старую пудрицу. И ни в коем случае не устраивайте себе паровые ванны, массаж и парафиновые маски.

Записала  
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

*Когда у вас или у ваших детей экзаменационная сессия либо предстоят вступительные экзамены в вуз, нервы всех домочадцев в это время испытывают повышенное напряжение. А как говорят в народе, все болезни тоже от нервов. Как же поддержать в этот стрессовый период свой организм?*

## СЪЕШЬ БАНАН И УСПОКОИШЬСЯ

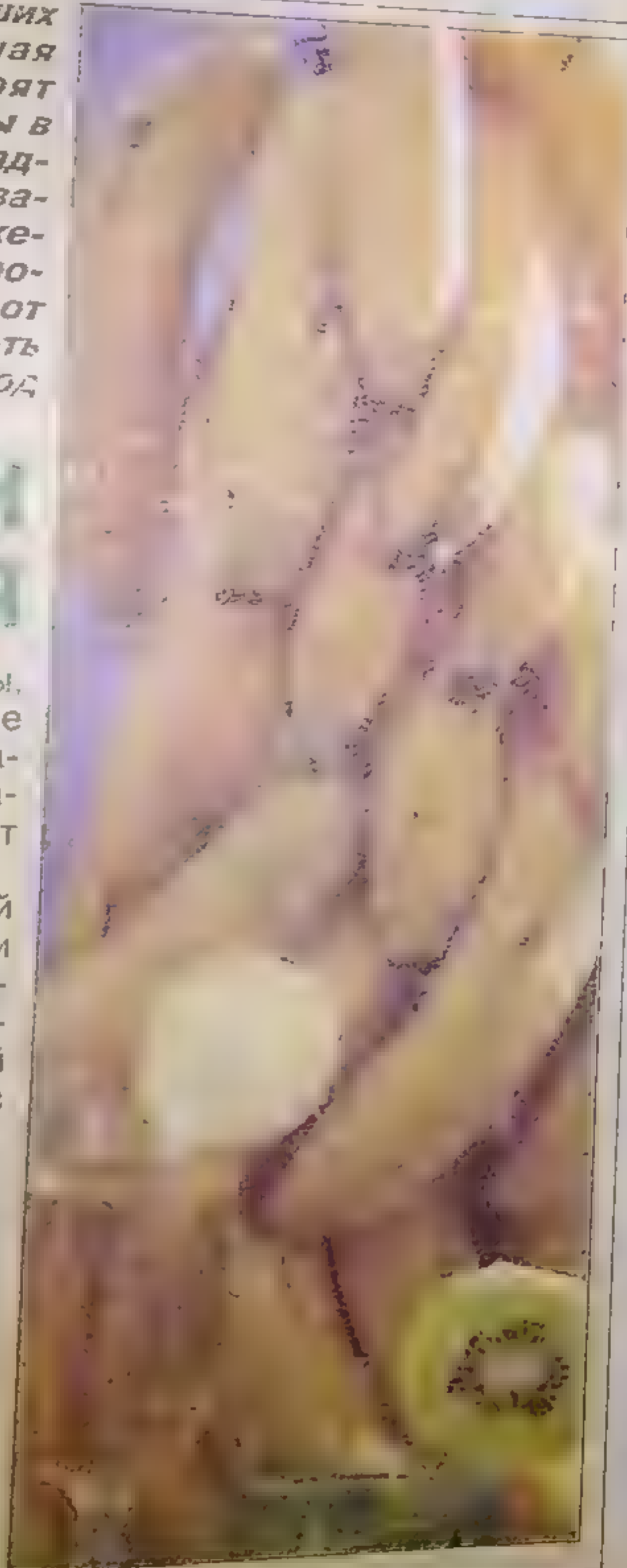
Тому, кто сдает экзамены, следует принимать каждое утро по 1-2 таблетки или драже витамина С. Это восстанавливает силы и улучшает умственную деятельность.

Но одной аскорбиновой кислоты мало - надо еще и трудиться, чтобы не провалить экзамен. Самые продуктивные часы для усиленной подготовки к испытанию - с десяти утра до двенадцати дня, а вечером - с шестнадцати до восемнадцати.

Что же касается волнующихся родителей, то им полезно в такие периоды ежедневно съедать по три-четыре банана - содержащийся в них сератонин прибавит оптимизма.

Такие советы дают польские медики.

Татьяна ГУРЬЕВА.



растительности. Кожу Джоан Коллинз рекомендует очищать только миндальным молочком. Потом наносить увлажняющий крем и в течение дня два-три раза освежать макияж.

Уберегись от стрессов актрисе, как и всем нам, сложно. Поэтому Джоан Коллинз советует стараться почаще доставлять себе маленькие ра-

последнее правило: Джоан Коллинз считает, что женщине необходимо спать как минимум восемь часов в сутки. Конечно, для многих, включая и актрису, восемь часов - непозволительная роскошь. Поэтому она старается вздремнуть при любой возможности, даже в примерной в перерыве между съемками.

Все эти советы, говорит Джоан Коллинз, никакое не открытие. Перечисленные хитрости известны людям столетиями. Главное же в том, что следить за собой надо не от случая к случаю, а каждый день на протяжении всей жизни.

Татьяна ГУРЬЕВА.

## РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО С ПЕРСИКОМ

Профессионалы, диктующие всему миру моду на макияж, объявили этот сезон ярким и пестрым. Мир визажа взорвался цветами, главными из которых являются два - розовый и персиковый и все соответствующие им оттенки, от кораллового и оранжевого до розового жемчуга и цвета фламинго.

### РОЗОВЫЙ МАКИЯЖ

Чтобы выглядеть современно, свежо и молодо, нужно в первую очередь отказаться от тональных кремов и пудр. Сегодня на прилавках появилось множество косметических кремов с перламутровыми добавками, подсвечивающими кожу. Эти кремы не такие жирные и тяжелые, как тональные, в них преобладают нейтральные оттенки, и главной их задачей является не замаскировать кожу, скрыв ее под слоем тона, а придать ей красивый блеск, едва уловимое сияние, мерцание, увлажнить и сделать более гладкой. В этом сезоне просто необходимо заменить тональные кремы и пудры именно на такие подсвечивающие жидкости для лица. На щеки, скулы и надбровные дуги следует наносить жирные тени или румяна нежно-розовых оттенков, лучше одни и те же, чтобы весь макияж был выдержан в одном тоне. Наносить жирные тени и румяна лучше пальцем, а не кисточками: это позволяет равномернее распределить их по коже. Если же у вас жирная кожа, можно воспользоваться сухой розоватой пудрой, нанеся ее большой широкой косметической кистью. Гла-

за, как и все лицо, также должны мерцать, поэтому сегодня самыми модными являются тени с блестками, перламутровыми добавками, бесцветные блестящие тени или мерцающие жирные тени всех естественных розоватых оттенков. Для большей выразительности можно воспользоваться черным карандашом для глаз - он снова в моде! - и черной тушью. Губы этим летом также должны блестеть: благородного мерцания можно добиться, нанеся на губы пальцем немного светлой розоватой помады, а потом покрыть их слоем жидкого бесцветного блеска для губ. Что касается лаков для ногтей, то остановить выбор лучше всего на полупрозрачных эмалевых оттенках с едва заметным намеком на голубизну или розоватость.

### ПЕРСИКОВЫЙ МАКИЯЖ

Полностью откажитесь от основы для макияжа, если, конечно, вы не испытываете острой необходимости в ней. Вместо этого на увлажненную любым обезжиренным гелем кожу нанесите тонкий слой прозрачного мерцающего тонального крема теплого оттенка (можно даже бронзового, если ваше лицо уже успело загореть) на те участки лица, куда солнце попадает в первую очередь: на нос, щеки, скулы и лоб. Немного персиковых или бронзовых румян, нанесенных на щеки под глазами, согреют лицо, сделают его моложе, ярче, при этом летом лучше всегда отдавать предпочтение жирным румянам. Распределите их для создания эффекта "настоящей кожи". Для того чтобы сделать

макияж как можно более естественным и летним, нанесите на глаза жирные тени любого теплого оттенка - от коричневатого до персикового, от бронзового до золотого, аккуратно и равномерно распределяя их пальцем по веку, начиная от линии роста ресниц до начала надбровной дуги.

Нанеся на веки тени, обмакните тоненькую влажную кисточку, которую обычно используют в жидких составах для проведения глазных линий, в те же самые тени и проведите тонкую линию под нижними ресницами. Закончите макияж глаз несколькими легкими слоями коричневой туши. Теперь нужно покрасить губы. О карандашах для губ лучше на время забыть, вместо этого нанесите на губы жирную помаду теплого сочного оттенка, сверху покройте бронзовым блеском для губ. Что касается лаков для ногтей, то здесь лучше остановить свой выбор на коричневатых, оранжевых и коралловых оттенках. Самой модной по-прежнему остается эмаль, ярко сверкающая на солнце.

Ирина ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.







АКЦЕНТ - НА БЕДРО!



*Краснодарская художница-модельер Алла РУДНЕВА убеждена: по-настоящему законченный, завершённый образ женщины создает себе при помощи милых мелочей.*

Ее украшения из натуральной кожи, камней, дерева, шелковых ниток и кусочков меха имеют вид не только традиционных серег, кулонов, браслетов, но и незаслуженно забытых ободков, поясов и ничем не заменимых сумочек.

Сплетенная из тонких полосок кожи с орнаментом осенних листьев, фантастических цветов или целым пейзажем сумочка-подружка передает характер, настроение и даже чувства ее обладательницы. Натуральный материал так много позволяет выразить!

Сумочки Рудневой напоминают то старорусский туесок, то коробок или шкатулку, хранящую секреты. В такой сумочке приятно носить дорогое письмо, прятать ценную вещь, маленький подарок.

Мы привыкли к сумкам-служанкам с кошельком и стертой косметичкой. Не потому ли на улицах так много хмурых женщин, что у большинства в руках сплошные черные плоскости с удручающим отливом тоски? Не пора ли заменить сумки





ракти, настрояние и даже чувства. Натуральный материал так много позволяет выразить!

Сумочки Рудневой напоминают то старорусский туесок, то коробок или шкатулку, хранящую секреты. В такой сумочке приятно носить дорогое письмо, прятать ценную вещь, маленький подарок.

Мы привыкли к сумкам-служанкам с кошельком и стертой косметичкой. Не потому ли на улицах так много хмурых женщин, что у большинства в руках сплошные черные плоскости с удручающим отливом тоски? Не пора ли заменить сумку-батрачку на сумочку-подружку?

Изящный предмет на бедре смягчает не только походку, но и взоры окружающих...

Ирина СТАНИСЛАВОВА,  
соброр "Друга дома".

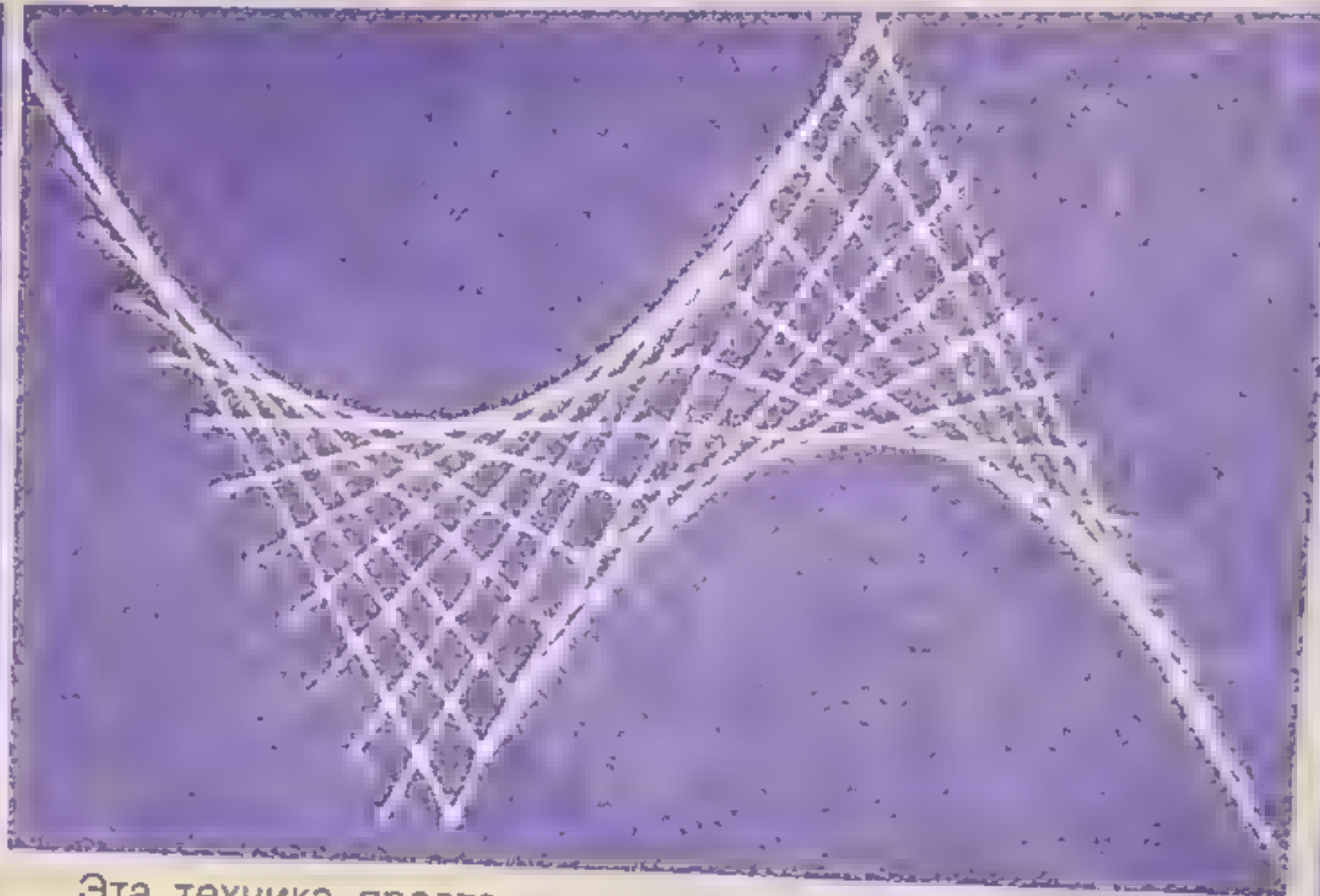






## ЧТО ЗА ЧУДО - ИЗОНИТИ!

Я хочу рассказать об одной очень интересной технике плетения, с помощью которой можно украсить любое кожаное изделие. Речь идет о нитяной графике, или, как еще ее называют, - изонити. Это графический рисунок, вы-



Заполнение окружности



полненный нитями, натянутыми в определенном порядке на твердой основе.

Выполняется такое плетение тонкими кожаными шнурочками. Вденьте такой шнурочек вместо нитки в ушко самой большой иглы и украшайте элементами изонити любое изделие. Такая работа выглядит особенно необычно, если вы правильно подобрали цвет шнурочков.

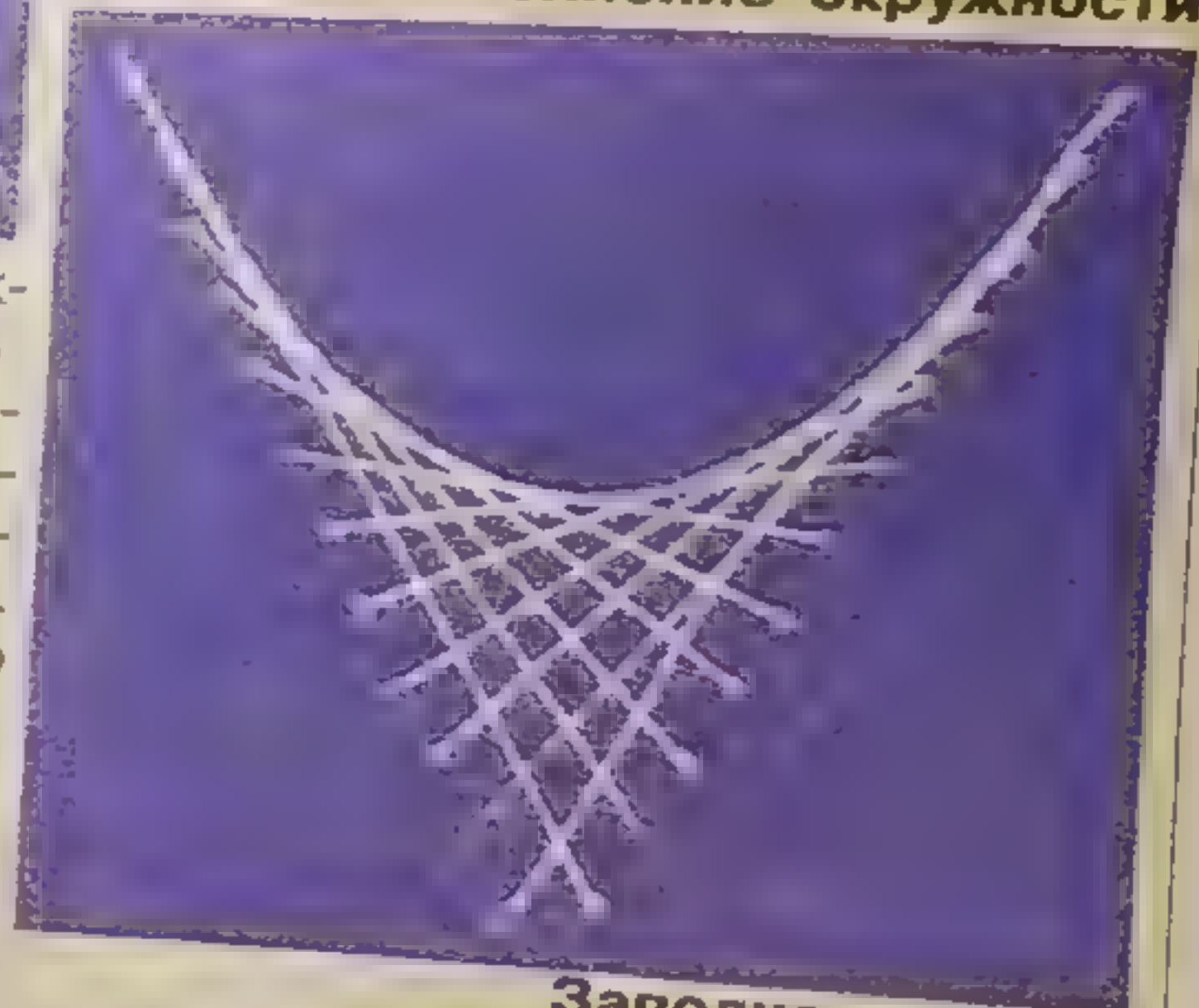
Эта техника проста и доступна. Для ее освоения достаточно знать два основных приема - заполнение угла и заполнение окружности. Но прежде чем выполнять работу на коже, сделайте образцы на картоне, используя обыкновенную нить.

Начните с заполнения окружности. Начертите окружность радиусом 50 мм, разделите ее на 12 равных частей. Проколите картон в этих точках. И начните заполнять по схеме: 1-6, 7-2, 3-8 и так далее. В результате у вас с лицевой стороны получится звез-

да, а с изнаночной - окружность.

Для того чтобы заполнить угол, нужно начертить на изнаночной стороне картона любой угол. Разделите каждую его сторону на 12 равных частей. Сделайте отверстия в этих точках и заполните угол по схеме: 1-12, 11-2, 3-10 и так далее. По лицевой стороне у вас получится рисунок, а с изнанки - контуры угла.

Когда вы освоите простейшие приемы, можете присту-



Заполнение угла

пать к более сложным рисункам.

**Галина ЛАЙКОВА.**  
пос. Верхний Баскунчак  
Астраханской области.

## ДОМ ЗА ЗАБОРОМ

Ограждение дачного участка необходимо из чисто практических соображений и для обозначения границы участка. Это может быть ограда, которая в полном смысле будет являться преградой для непрошенных гостей, или символический заборчик - невысокий штакетник или ряд кустарников.

Территорию участка огораживают разнообразными заборами: кирпичными, бетонными, деревянными, каменными, из металлической сетки и т.д. В одном случае необходимо создать безопасность и уединение, скрыть территорию от постороннего взгляда, в другом случае хочется изолироваться от неприглядного окружающего вида, магистрали или соседей, в третьем - забор является препятствием от вет-

раждениям из местного камня или металлической сетки, при возведении которых не требуется глубокий фундамент.

При выборе материалов учтите, что забор из прочного камня или кирпича, возможно, потребует значительных единовременных затрат, но прослужит долго без ремонта и дополнительного ухода. В то же время ограждения из дешевых деревянных брусков или панелей, металличе-

ских для такой изгороди целесообразно высаживать ягодные или декоративно цветущие кустарники. К наиболее простым ограждениям относятся деревянные заборы, которые могут быть высокими (150-300 см) и низкими (до 150 см). Любая деревянная ограда состоит из опорных столбов, двух или трех слег (поперечных планок, между столбами, на которые крепятся заборные планки) и заполнения из досок или брусков разнообразной формы и габаритов. При этом столбы слеги и заполнения





# ДОМ ЗА ЗАБОРОМ

Ограждение дачного участка необходимо из чисто практических соображений и для обозначения границы участка. Это может быть ограда, которая в полном смысле будет являться преградой для непрошенных гостей, или символический заборчик - невысокий штакетник или ряд кустарников.



Территорию участка огораживают разнообразными заборами: кирпичными, бетонными, деревянными, каменными, из металлической сетки и т.д. В одном случае необходимо создать безопасность и уединение, скрыть территорию от постороннего взгляда, в другом случае хочется изолироваться от неприглядного окружающего вида, магистрали или соседей, в третьем - забор является препятствием от ветров или обитающих в округе животных, портящих посадки. Возможно, вам необходимо лишь визуально обозначить границу участка, не закрывая прекрасного окружающего ландшафта и территории доброжелательных соседей.

В зависимости от перечисленных факторов вы определяете облик своего забора или небольшого ограждения. А так как возведение ограждения требует определенных материальных затрат, к выбору его следует отнестись внимательно, учитывая, что стена или небольшое ограждение должны помимо своей утилитарной роли быть довольно привлекательными и украшать территорию вашего сада.

Ограждения для частных садовых территорий возводят, как правило, из традиционных материалов: бетонные блоки, кирпич, местный необработанный камень, дерево, металл или комбинации перечисленных материалов между собой. Так, интересные решения могут быть при возведении забора из кирпича и деревянных реек, кирпича или бетонных блоков и металлических прутьев. Главное - чтобы ограждение было решено в стиле всего участка и жилого дома. Стоимость забора в первую очередь зависит от выбранного материала и сложности проекта. Довольно прочный и красивый забор можно сделать самостоятельно, имея лишь небольшие навыки в строительстве. Это относится в основном к деревянным и невысоким кирпичным заборам, ог-

раждениям из местного камня или металлической сетки, при возведении которых не требуется глубокий фундамент.

При выборе материалов учтите, что забор из прочного камня или кирпича, возможно, потребует значительных единовременных затрат, но прослужит долго без ремонта и дополнительного ухода. В то же время ограждения из дешевых деревянных брусков или панелей, металлической сетки требуют ежегодного ухода и значительных эксплуатационных расходов на их покраску, грунтовку.

Старинным традиционным ограждением являются живые изгороди, которые в настоящее время применяются редко несмотря на то, что они хорошо защищают от ветра и пыли, шума, выхлопных газов. Ограды из высоких или низких декоративных кустарников вне конкуренции по отношению к деревянным или кирпичным заборам. Для большей прочности вдоль живой изгороди устраивают ограждение из металлической сетки, которая в зелени листьев невидима. Продолжительность жизни некоторых живых изгородей измеряется столетиями - боярышник, можжевельник, ель, туя, тис. Вид растений для посадки выбирается в зависимости от предполагаемой высоты ограждения. По высоте живые изгороди бывают низкими (до 100 см), средними (до 150 см) и высокими (более 150 см).

Низкие изгороди чаще всего называют "бордюрами", а высокие "живой стеной". Живые изгороди могут быть естественной формы (растения с красивой и оригинальной формой кроны) и стриженные. Посадка кустарников для таких изгородей производится в один или несколько рядов в зависимости от желаемой ширины ограждения. Ограда из металлической сетки может быть установлена как в середине посадки, так и с одной из ее сторон. На садовых участ-

ках для такой изгороди целесообразно высаживать ягодные или декоративно цветущие кустарники. К наиболее простым ограждениям относятся деревянные заборы, которые могут быть высокими (150-300 см) и низкими (до 150 см). Любая деревянная ограда состоит из опорных столбов, двух или трех слег (поперечная планка между столбами, на которую прикрепляется заполнение) и заполнения из досок или брусков разнообразной формы и габаритов. При этом столбы, слегы и заполнения могут быть выполнены в различном стиле.

Более устойчивое ограждение из дерева получится, если опорные столбы выполнить из металлических труб, бетона или кирпича. Заполнение между опорами придает забору большую или меньшую привлекательность. Это могут быть деревянные планки внахлест или впритык, узкий или широкий штакетник, расположение досок под углом или в виде решетки. Верхний край забора может быть ровным или с фигурной обрезкой.

Изящны и прочны металлические ограды. Однако для частного владения их лучше делать с применением бетонных и кирпичных столбов и цоколя. Высота их может быть различна - от 150 до 200 см. Более ажурной и легкой выглядит ограда с низким цоколем. Расстояние между опорными столбами зависит от высоты ограждения и колеблется в пределах 180-350 см. При желании опорные столбы завершаются различными разнообразными декоративными элементами.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА,  
кандидат архитектуры.







## ЛЕТНЯЯ ВИШНЯ

### ВИШНЕВЫЙ СИРОП С КОСТОЧКАМИ

Вам потребуется литр вишневого сока, полстакана воды, 350 г сахара.

Вишню промойте, выньте из ягод косточки и раздробите их. Смешайте вишню с половиной раздробленных косточек. На ночь поставьте в прохладное место. Затем ягоды отожмите, а сок смешайте с водой и сахаром. Кипятите 2 минуты, снимая пену. Остывший сироп разлейте в чистые бутылки. Пастеризуйте при температуре 90 градусов 15 минут. Затем дайте бутылкам остыть и уберите.

### ВИШНЕВЫЙ СИРОП ДОЛГИЙ

Вам потребуется 3 кг вишни, 3 кг сахара, 3 г лимонной кислоты на литр вишневого сока.

Вишню промойте и разомните. Сложите в эмалированную кастрюлю, засыпьте сахаром и размешайте. Оставьте на 10 дней, время от времени помешивая. Затем ягоды отожмите, соответственно добавьте лимонную кислоту. Сироп растворится на умеренном огне, доведите до кипения. Готовый сироп сразу разлейте в подогретые бутылки, закройте и уберите.

### ВИШНЕВЫЙ МАРМЕЛАД

На 2 кг вишни возьмите

### ВИШНЕВЫЙ КОМПОТ

Вам потребуется 3 кг вишни, 1,5 литра воды, 750 г сахара.

Спелую, но крепкую вишню освободите от плодоножек, промойте холодной водой и дайте стечь жидкости. Положите в банки и залейте охлажденным сахарным сиропом. Банки закройте и стерилизуйте 5 минут в кипящей воде и 20 минут при температуре 80 градусов. Банки не вынимайте, дайте им остыть в кастрюле с водой.

### ШИНКОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Вам потребуется 3 кг кислых яблок и 300 г сахара.

Промытые и очищенные яблоки нашинкуйте и перемешайте с сахаром. Плотно уложите в банки, приминая рукой. Стерилизуйте банки с момента закипания 10 минут. Затем дайте банкам остыть в воде.

Яблоки можно консервировать и без сахара.

### ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА

Вам потребуется 2 кг яблочного пюре, 250 г сахара.

Спелые, промытые яблоки разрежьте на небольшие кусочки и сложите в кастрюлю. Налейте немного воды и при непрерывном помешивании хорошо разварите. Яблоки

### КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ

Для сиропа вам потребуется на 1 л воды 200-500 г сахара.

Подготовленные банки по плечики плотно заполните абрикосами. Залейте слегка остывшим сиропом. Затем пастеризуйте банки при температуре 85 градусов пол-литровые - 15 минут, литровые - 25 минут. Укупорьте банки и

полам и удалите косточки. Уложите в кастрюлю, залейте водой и при закрытой крышке доведите до кипения. Варите на слабом огне 10 минут. Пропаренные таким образом фрукты протрите через сито и добавьте к ним сахар. На слабом огне доведите до кипения и прокипятите еще 10 минут. Разложите пюре в банки и стерилизуйте пол-литровые банки 10 минут,

пюре на слабом огне, постоянно помешивая. Сахар положите в самом конце варки. Готовое повидло уменьшится в объеме на три четверти. Оно должно стекать с ложки, образуя непрерывную нить.

Раскладывайте в банки в горячем виде. Оставьте до остывания, затем обвяжите банки пергаментом или закройте полиэтиленовыми крышками.

## ЛЮБОВЬ К ТРЕМ АБРИКОСАМ

охладите в кастрюле, подливая холодную воду.

### АБРИКОСЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

На 1 кг зрелых абрикосов вам потребуется 300 г сахара.

Абрикосы разделите на половинки и удалите косточки. Подготовленные плоды уложите в банки, пересыпая сахаром. Периодически встряхивайте банки, чтобы абрикосы плотно уложились, на ночь уберите в холодное место, чтобы плоды пустили сок. На следующий день доложите абрикосы в банки, заполнив их по плечики, и добавьте немного сахара. Стерилизуйте в кипящей воде пол-литровые банки 10 минут, литровые - 15. Сразу же закатайте банки и переверните вверх дном. Накройте одеялом и оставьте до полного остывания.

Такие абрикосы хорошо использовать для пирогов и

литровые - 15 минут трех-литровые - 25 минут

### СОК АБРИКОСОВЫЙ С МЯКОТЬЮ

На 1 кг абрикосового пюре вам потребуется 70-100 г сахара, пол-литра воды.

Зрелые подготовленные абрикосы подержите на пару до размягчения 10 минут. Для этого сложите их в марлевый мешок, подвесьте над кастрюлей с кипящей водой и закройте крышкой. Воды возьмите в 4 раза меньше, чем плодов. Затем из пропаренных абрикосов удалите косточки и протрите их через сито. Из воды, где парились абрикосы, приготовьте сироп, растворив в литре воды 70 г сахара. На литр абрикосового пюре возьмите пол-литра сиропа. Тщательно перемешайте и доведите до кипения. Быстро разлейте в стерильные банки до горлышка и сразу же закупорьте. Переверните вверх дном, укутайте одеялом и оставьте до полного остывания.

### АБРИКОСОВЫЙ МАРМЕЛАД

Возьмите 1 кг абрикосов и 600 г сахара, стакан воды и 3-5 ложек разведенной лимонной кислоты.

Абрикосы разрежьте на половинки и удалите косточки. Сложите в кастрюлю, залейте водой и держите на слабом огне до полного размягчения. Пока не остыли, протрите абрикосы через сито. В полученное пюре добавьте сахар и лимонную кислоту. Тщательно размешайте и варите до готовности. Масса готового мармелада должна быть вдвое больше массы сахара.

### АБРИКОСЫ ВЯЛЕННЫЕ

Подготовленные абрикосы разрежьте на половинки, удалите косточки. Сложите в таз и засыпьте сахаром. Оставьте на ночь. Утром дайте абрикосы до кипения, затем выньте их из сиропа и дайте стечь жидкости. Пере-



и помешивая. Затем ягоды отожмите, соответственно добавьте лимонную кислоту. Дайте ей раствориться на умеренном огне, доведите до кипения. Готовый сироп сразу разлейте в подготовленные бутылки, закройте и уберите.

#### ВИШНЕВЫЙ МАРМЕЛАД

На 2 кг вишни возьмите 1 кг сахара.

Промытую, перебранную вишню без косточек пропустите через мясорубку. Переложите в широкую кастрюлю и при непрерывном помешивании варите до загустения. Затем засыпьте сахар и все хорошо проварите. Готовый, еще не остывший мармелад залейте в приготовленные банки.

#### ВИШНЯ

##### В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ягоды хорошо промойте, удалите плодоножки и дайте стечь воде. Выньте косточки. Плотно засыпьте вишню в банки, утрамбовав. Поставьте банки в кастрюлю с водой. Вода должна закрывать две трети банки. Стерилизуйте литровые банки 10 минут, двухлитровые - 20 минут.

Горячие еще банки выньте и закатайте. Уложите набок и оставьте до полного остывания.

Можно стерилизовать банки в духовке электрической плиты. Время то же.

Так же можно консервировать на зиму малину, смородину, сливы и яблоки.

ровать и без сахара.

#### ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА

Вам потребуется 2 кг яблочного пюре, 250 г сахара.

Спелые, помытые яблоки разрежьте на небольшие кусочки и сложите в кастрюлю. Налейте немного воды и при непрерывном помешивании хорошо разварите. Яблоки протрите через сито, отожмите сок. Сок проварите до загустения. Затем засыпьте сахар и проварите еще немного, помешивая все время. В готовую массу можно добавить измельченные орехи.

Выложите горячую пастилу на противень с пергаментной бумагой, слегка смазав ее растительным маслом, разровняйте. Подсушите пастилу в духовке. Затем сверните рулетом, освободив от пергамента. Храните в чистой бумаге.

#### ЧЕРНИЧНЫЙ КОМПОТ

Вам потребуется 3 кг черники, литр воды, полстакана 4-процентного уксуса, 800 г сахара.

Перебранную чернику промойте и дайте воде стечь. Воду с уксусом и сахаром кипятите около 3 минут. В кипящую воду засыпьте чернику и кипятите еще 5 минут. Затем шумовкой выберите ягоды и засыпьте их в банки. Сироп еще немного прокипятите и горячим залейте ягоды. Банки закройте, заверните в одеяло и дайте им остыть.

Галина МОШКИНА.  
г. Бийск Алтайского края.

ки, залейте их водой и добавьте немного сахара. Стерилизуйте в кипящей воде пол-литровые банки 10 минут, литровые - 15. Сразу же закатайте банки и переверните вверх дном. Накройте одеялом и оставьте до полного остывания.

Такие абрикосы хорошо использовать для пирогов и украшения тортов.

#### ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ

На 1 кг спелых абрикосов вам понадобится 250 г сахара, стакан воды.

Абрикосы разделите по-

в литре воды 70 г сахара. На литр абрикосового пюре возьмите пол-литра сиропа. Тщательно перемешайте и доведите до кипения. Быстро разлейте в стерильные банки до горлышка и сразу же закупорьте. Переверните вверх дном, укутайте одеялом и оставьте до полного остывания.

#### ПОВИДЛО ИЗ АБРИКОСОВ

На 1 кг абрикосов вам потребуется 100 г сахара.

Абрикосы промойте, срежьте поврежденные места, удалите косточки. Уварите в каст-

Подготовленные абрикосы разрежьте на половинки, удалите косточки. Сложите в таз и засыпьте сахаром. Оставьте на ночь. Утром доведите абрикосы до кипения, затем выньте их из сиропа и дайте стечь жидкости. Переложите на противень и сушите в духовке на слабом огне при открытой дверце. Готовые абрикосы храните в стеклянной банке с закрытой крышкой.

Юлия АВДЕЕВА.  
г. Шадринск  
Курганской области.

## СЕКРЕТ ВКУСНОГО ВАРЕНЬЯ

*Наступило время, когда хозяйки варят варенье из ягод. Не секрет, что клубничное варенье - самое любимое и самое капризное. Надеюсь, что мои советы пригодятся.*

*Клубника, сорванная с грядки утром, сочнее и дольше сохраняется.*

*Ягоды для варенья должны быть одинаково спелыми. Тогда они не разварятся, не потеряют форму.*

*Пенку, образующуюся во время варки, собирайте в глубокую тарелку. Если этого не делать, варенье может закиснуть. Отстоявшийся сироп слийте обратно в варенье.*

*Ягоды сначала промойте, а потом очистите от листьев. Если ягоды не всплывают,*

*а равномерно распределились в сиропе, - варенье готово.*

А теперь - несколько рецептов клубничных сладостей.

#### СВЕЖИЕ ЯГОДЫ В САХАРЕ

На 1 кг ягод вам потребуется 1,5 килограмма сахара.

Подготовленные ягоды пересыпьте сахаром - половиной нужного количества. Переложите в посуду и засыпьте остальным сахаром так, чтобы ягод не было видно, а сахар оставался сухим. Полные банки накройте пергаментной бумагой, плотно закрепите веревкой или резинкой. Такие ягоды хорошо использовать в пироги, для компотов и киселей.

#### СУШЕНАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Ягоды не мойте, только переберите. Насыпьте тонким слоем на противень и сушите в духовке при температуре 40-60 градусов. Несколько раз перемешайте, чтобы ягоды не пригорели и не пересохли. Зимой такая земляника подой-

дет для начинки в пироги и различных напитков.

#### САМБУК ИЗ КЛУБНИКИ

Возьмите 400 г клубники, 80 г сахара, 4 белка, 8 г желатина.

Клубнику протрите через сито. Добавьте сахар, предварительно разведенный желатин и белки. Взбейте миксером до получения пышной массы. Переложите в формы и поставьте в холодильник. Когда застынет, украсьте свежими ягодами.

#### КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ

Возьмите 200 г клубники, 160 г сливок, 80 г сахара, полстакана молока, 2 яйца, 8 г желатина.

Желтки перетрите с частью сахара и залейте горячим молоком. Нагрейте до загустения. Добавьте растворенный желатин и охладите.

Сливки взбейте с оставшимся сахаром. Смешайте с яично-молочной смесью и растертой в однородную массу клубникой. Перемешайте, охладите и украсьте ягодами.

Людмила ЗЛОБИНА.  
г. Чапаевск  
Самарской области.

## ВИНО ПО БУТЫЛКАМ РАЗЛИТО...

#### ВИНО ИЗ ЧЕРНИКИ

Вам потребуется 2 кг черники, 500 г сахара, 3 л воды.

Ягоды переберите, промойте и оставьте на 2 дня. Затем протрите через сито, добавьте сахар и оставьте для брожения в небольшой посуде. Не переставляйте с места на место. Через неделю переложите смесь в большую емкость, разбавьте теплой кипяченой водой и выдерживайте месяц. Готовое вино процедите, разлейте по бутылкам и храните в прохладном месте.

#### ВИНО ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды промойте, очистите и разотрите в глубокой посуде. Хорошо отожмите сок. Добавьте сахар и воду из расчета литр жидкости на 50 г сахара. Оставьте бродить на 3-4 недели. Периодически перемешивайте содержимое банки чистой деревянной ложкой. Готовое вино процедите через плотную ткань или фильтровальную бумагу. Храните его в плотно закрытой емкости.

Александр МАТВЕЕВ.  
д. Мосеево, Удмуртия.



Летом на дачных участках и лесных полянах, обращенных к солнцу, краснеют, спрятавшись за листочками, ягоды клубники и ее дикого сородича - земляники.

Не говоря уже о лечебных свойствах, их главное достоинство - вкус и аромат. А можно ли сохранить и то, и другое круглый год, подвергнув ягоду кулинарной обработке? Конечно! Вот как это делается в Белоруссии.

#### КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ С САХАРОМ

На 5 кг ягод вам потребуется 200-250 г сахара.

Ягоды положите в эмалированную посуду, пересыпая послойно сахарным песком, и поставьте на ночь в холодное место. За ночь ягоды выделят сок и уплотнятся. После этого уложите их в банки до высоты плечиков. Оставшийся сок нагрейте до 90 градусов, залейте им ягоды, накройте крышками и поставьте пастеризовать в горячую воду (40-45 градусов). Доведите температуру до 80 градусов и выдержите банки: 0,5 л - 7-8 минут, 1 л - 12-15 минут или простерилизуйте соответственно 4 и 7 минут (с момента закипания воды).

КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ ПОРЕ

# КРУГЛЫЙ ГОД - КЛУБНИЧНЫЙ АРОМАТ

Из сахара и воды сварите сироп. Ягоды хорошо промойте, очистите и в дуршлаге опустите в кипящую воду на 45-60 секунд.

Быстро переложите их в подогретые стеклянные банки, залейте кипящим сиропом и герметически укупорьте.

#### "ПЯТИМИНУТКА" ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Свежесобранные зрелые ягоды земляники тщательно промойте. Чистые ягоды переложите в эмалированную посуду, засыпьте сахарным песком (на 1 кг ягод 250-300 г сахара), накройте чистым полотенцем и оставьте до появления сока. Сок слейте в кастрюлю, доведите до кипения. В кипящий сок опустите ягоды небольшими порциями, слегка помешивая их, и кипятите на небольшом огне 4-5 минут с момента закипания.

#### КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ БЕЗ ВОДЫ

На 4 кг ягод вам понадобится 1 кг сахара.

Хорошо промытые и очищенные ягоды переложите в эмалированную посуду и засыпьте сахаром. Через 8-10 часов под действием сахара из плодов выделится часть сока. Разложите ягоды в банки и залейте выделившимся соком. Стерилизовать 10 минут.

В приготовленном таким образом компоте ягоды сохраняются целыми.

#### КЛУБНИЧНОЕ ЖЕЛЕ

Пропорции таковы: 1 кг клубники, 700 г сахара, 10 г желатина, 2 г лимонной кислоты.

Свежие, не переспевшие ягоды клубники отсортируйте, положите в дуршлаг, трижды погрузите в ведро с чистой водой, дайте стечь и очистите от чашелистиков и примесей. Клубнику высыпьте в эмалированную посуду, добавьте 2 стакана воды, поставьте на огонь и варите в течение 10 минут при слабом

желе быстро загустеет, варку закончите, если нет - добавьте еще немного желатина и лимонной кислоты или же варите до получения массы нужной густоты.

Готовое горячее желе разложите в сухие подогретые банки, накройте крышками, поставьте в кастрюлю с подогретой до 70 градусов водой и пастеризуйте при температуре 90 градусов (банки 0,5 л - 10 минут, 1 л - 15 минут). Поставьте для воздушного охлаждения, не переворачивая банки.

#### КОНФИТЮР ИЗ КЛУБНИКИ ИЛИ ЗЕМЛЯНИКИ

На 1 кг ягод - 1 кг сахара, стакан воды.

Ягоды очистите, вымойте, измельчите или истолките, залейте водой с сахаром и варите, помешивая, 30 минут. Через 10-15 минут добавьте сахар, если покажется мало, и варите до готовности. Готовый конфитюр в горячем виде переложите в сухие чистые банки. Дайте остыть и закройте пергаментной бумагой или закатайте. Храните в сухом прохладном проветриваемом помещении.

#### ПЮРЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И МАЛИНЫ

Пропорции земляники и малины - 1:1.

Ягоды тщательно вымойте, очистите и в холодном виде протрите через сито. Затем протертую массу нагрейте на огне до кипения и прокипятите в течение минуты, расфасуйте в горячем виде в банки или даже в бутылки и герметично укупорьте.

МАРМЕЛАД ИЗ КЛУБНИКИ





пастеризовать в горячую воду (40-45 градусов). Доведите температуру до 80 градусов и выдержите банки: 0,5 л - 7-8 минут, 1 л - 12-15 минут или простерилизуйте соответственно 4 и 7 минут (с момента закипания воды).

### КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ ПЮРЕ БЕЗ САХАРА

Подготовленные ягоды разделите на две части. Половину ягод положите в банки по плечики. Другую - подогрейте в кастрюле под крышкой в течение 5-10 минут и протрите через волосное сито в горячем виде. Полученное пюре доведите до кипения и переложите в банки с ягодами. Пастеризовать надо при температуре 90 градусов (банки 0,5 л - 15 минут, 1 л - 20 минут).

### КЛУБНИКА КОНСЕРВИРОВАННАЯ НАТУРАЛЬНАЯ

Вам потребуется 2-3 кг клубники, 1 л клубничного сока, 1 л воды, стакан сахара. Ягоды переберите, промойте, плотно уложите в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, залейте горячим соком, разбавленным водой, с добавлением сахара. Банки в течение 20 минут пастеризуйте в кастрюле с горячей водой и закатайте крышками.

### КЛУБНИКА В САХАРНОМ СИРОПЕ

Вам понадобится 800 г ягод, 400 г сахара, 3 стакана воды.

Ягоды переберите, промойте, высушите. Ягоды переложите в эмалированную посуду, засыпьте сахарным песком (на 1 кг ягод 250-300 сахара), накройте чистым полотенцем и оставьте до появления сока. Сок слейте в кастрюлю, доведите до кипения. В кипящий сок опустите ягоды небольшими порциями, слегка помешивая их, и кипятите на небольшом огне 4-5 минут с момента закипания. Разложите в горячие банки и укупорьте горячими крышками. Банки переверните вверх дном до полного остывания.

Готовый продукт имеет густую консистенцию, красный цвет и насыщенный земляничный аромат.

### КЛУБНИКА С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Вам понадобится 1 кг клубники, 1,5 кг сахара, 500 г красной смородины.

Клубнику протрите с сахаром. Из красной смородины выжмите сок и понемногу влийте в клубнику, тщательно перемешивая. Когда сахар растворится, переложите массу в банки, периодически постукивая банкой о стол, чтобы вышел воздух. Сверху массу прикройте кружком пергаментной бумаги, смоченной в спирте. Банки герметически укупорьте.

Приготовленным таким образом компоте ягоды сохраняются целыми.



### КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ С КРЫЖОВНИКОМ

На 1 кг клубники надо 300 г крыжовника. Состав заливки: 1 л воды, 300 г сахара.

Возьмите крупные, не вполне зрелые ягоды крыжовника, очистите, наколите иголкой или специальным приспособлением. Подготовленные ягоды клубники и крыжовника уложите в банки слоями и залейте кипящим сиропом. Пастеризовать при температуре 85-90 градусов: банки 0,5 л - 15 минут, 1 л - 20 минут, 3 л - 30 минут.

кипения воды. Полученный сок сцедите и отфильтруйте через капрон или фланель, а жмых положите в полотняный мешочек и отожмите. Отжатый сок профильтруйте и уварите до половины первоначного объема, снимая шумовкой пену и примеси. В полученный сок в несколько приемов добавьте сахар (700 г на 1 л) и, помешивая, подогрейте сок до кипения, потом добавьте желатин, предварительно растворенный в воде, 2 г лимонной кислоты и снова доведите сок до кипения. Снимите пробу: если разлитое на тарелке

### ЗЕФИР ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СО СЛИВКАМИ

Возьмите 500 г земляники, стакан сахара, стакан сливок, 8 яичных белков, 2 чайные ложки желатина.

Землянику протрите с сахаром. Непрерывно помешивая, проварите до загустения.

Охлажденные сливки и яичные белки взбейте по отдельности. Затем соедините с охлажденными ягодами. Введите растворенный в воде желатин. Нагрейте, но не доводите до кипения. Все хорошенько перемешайте и разложите в вазочки. Охладите.

Тамара КАРАВАЕВА,  
г. Кудымкар  
Пермской области.

Пропорции земляники и малины - 1:1.

Ягоды тщательно вымойте, очистите и в холодном виде протрите через сито. Затем протертую массу нагрейте на огне до кипения и прокипятите в течение минуты, расфасуйте в горячем виде в банки или даже в бутылки и герметично укупорьте.

### МАРМЕЛАД ИЗ КЛУБНИКИ

На 2 кг клубники вам понадобится 900 г сахара.

Клубнику переберите, промойте, очистите, разомните, положите в большую кастрюлю и варите до загустения. Затем добавьте сахар и при непрерывном помешивании хорошо проварите. Загустевший мармелад горячим разлейте в подготовленные банки.

### ВАРЕНЬЕ "АССОРТИ"

Вам понадобится 500 г земляники, 250 г черной смородины, 250 г красной смородины, 1,2 кг сахара.

Для приготовления такого варенья возьмите ягоды садовой земляники средней величины и крупные ягоды смородины.

У черной и красной смородины ножницами обрежьте плодоножки и чашелистики. Подготовленные ягоды смешайте, засыпьте сахаром и ждите, когда они пустят сок. Далее варите варенье способом многократной варки.

Подготовила  
Татьяна НИКОЛАЕВА.







## И ДРЕЛЬ И ОТВЕРТКА

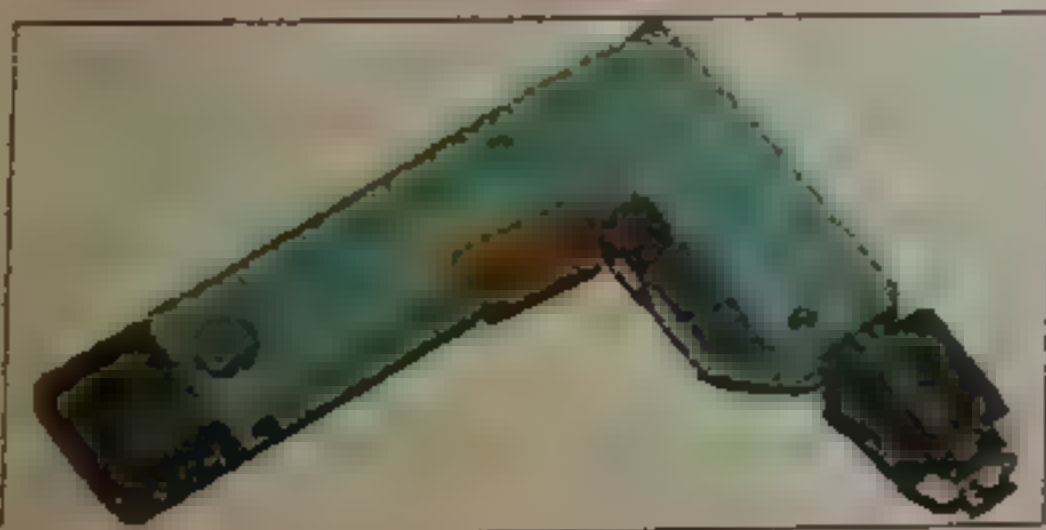
Что собой представляют инструменты с аккумуляторным питанием



**Бывают ситуации, когда электроинструмент не может нам помочь просто потому, что поблизости нет ни одной электророзетки. А тянуть удлинитель через окно в сад или в подвал не всегда сподручно. Тут незаменимы инструменты с аккумуляторным питанием.**

Универсальный вариант для домашнего мастера - аккумуляторные дрели с напряжением аккумулятора 7,2 и 9,6 В. Они прикладывают к шурупу или винту не слишком сильное, но заметно большее скручивающее усилие, чем то, на которое способны руки большинства людей.

Многие аккумуляторные дрели снабжены 10-миллиметровым быстрозажимным пат-



роном. Исключение составляют **Makita 6016 DW** и **Skil 2272 U1** - у них патрон кулачковый. Преимущество быстрозажимного патрона (по сравнению с кулачковым) в том, что он позволяет оперативно менять насадки и сверла, не прибегая к помощи специальных приспособлений. Однако крепление в таком патроне недостаточно надежно.

Это выяснилось в ходе испытаний аккумуляторных дрелей, проведенных экспертами журнала "Спрос". Короткая (25-миллиметровая) на-

но быстро остановить вращение, чтобы сохранить шлиц неповрежденным и не вдавить головку шурупа слишком глубоко в деревянную поверхность. При этом очень важно, чтобы чувствительность этого тормоза была оптимальной, иначе головка сохранится, а шуруп не удастся довернуть до упора.

Производительность дрели во многом зависит от емкости аккумулятора - чем она выше, тем больше можно завернуть шурупов или просверлить отверстий. Второй аккумулятор позволяет заметно увеличить производительность. Из участников теста два аккумулятора оказались только у дрели **Skil**. Когда она используется для сверления, то питается от обоих, а крутить шурупы в состоянии с помощью одного. При



этом второй аккумулятор можно вынуть и поставить на подзарядку.

Чтобы полностью зарядить аккумулятор, обычно требуется

теста у модели **Kress**: после трехчасовой зарядки она закрутила 134 самореза, после 15-минутной - 13. При той же емкости аккумулятора самой слабой дрели теста **Ryobi** удалось закрутить 41 и 4 самореза соответственно.

Однако аккумуляторные дрели не предназначены для тяжелых работ, и перерабатывать им нельзя - нужно время от времени делать перерывы, чтобы аккумулятор охлаждался. Их целесообразно использовать при небольших нагрузках, например, для сверления отверстий в мягких материалах или закручивания небольших шурупов и саморезов.

Если хотите добиться от аккумулятора максимальной емкости, перед первым использованием несколько раз полностью зарядите и разрядите его. Повторяйте эту процедуру и после долгого перерыва в работе. Перезарядка аккумулятора стоит только тогда, когда он начал "садиться", не дожидаясь, пока он совсем разрядится. Ни в коем случае не вставляйте полностью заряженную батарею в зарядное устройство - это может сократить срок службы аккумулятора - и не оставляйте надолго заряженный аккумулятор в зарядном устройстве.

Наибольшую производи-

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Моя родственница с 1982 по 1985 год была депутатом Ставропольского краевого Совета народных депутатов. С 1985 по 1990 год была депутатом ВС РСФСР. В настоящее время она инвалид II группы. Подскажите, имеются ли для нее какие-нибудь льготы по досрочному выходу на пенсию.

**Александр АРТЕМОВ.**  
Пятигорск Ставропольского края.

Согласно ст. 10 закона РФ от 20 ноября 1990 г. "О государственных пенсиях в Российской Федерации" пенсия по старости на общих основаниях устанавливается:

- мужчинам - по достижении 60 лет и при общем трудовом стаже не менее 25 лет;
- женщинам - по достижении 55 лет при общем трудовом стаже не менее 20 лет.

При этом согласно ст. 11 того же закона пенсия на льготных основаниях устанавливается следующим категориям граждан:

а) женщинам, родившим пять и более детей и воспитавшим их до восьми лет, а также матерям инвалидов с детства, воспитавшим их до этого возраста, - по достижении 50 лет и при общем трудовом стаже не менее 15 лет;

б) инвалидам Отечественной войны и другим инвалидам, приравненным к ним в отношении пенсионного обеспечения (статья 41 закона): мужчинам - по достижении 55 лет и женщинам - по достижении 50 лет и при общем трудовом стаже, указанном в статье 10 закона;

в) инвалидам I группы по зрению: мужчинам - по достижении 50 лет и при общем трудовом стаже не менее 15

лет и женщинам - по достижении 40 лет и при общем трудовом стаже не менее 10 лет;

г) гражданам, больным гипофизарным нанизмом (лилипутам), диспропорциональным карликам: мужчинам - по достижении 45 лет и при общем трудовом стаже не менее 20 лет, женщинам - по достижении 40 лет и при общем трудовом стаже не менее 15 лет.

Что же касается депутатов Верховного Совета РСФСР, то согласно п. 3 ст. 1. Указа Президента РФ от 24 сентября 1993 года действие льготных условий назначения пенсий по возрасту распространяется лишь на народных депутатов РФ созыва 1990-1995 годов, имеющих стаж работы, дающий право на полную пенсию по старости (включая пенсии на льготных условиях).

С их согласия пенсия назначается досрочно, но не ранее чем за 2 года до установленного законодательством РФ срока выхода на пенсию. При этом размер пенсии не может быть ниже 75 процентов заработной платы члена комитета ВС РФ на момент прекращения депутатских полномочий.

Подскажите, существует ли какое-нибудь пособие на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов.

ном законом минимальном размере, или находятся на излечении в лечебных учреждениях без выплаты по-



том, что он позволяет оперативно менять насадки и сверла, не прибегая к помощи специальных приспособлений. Однако крепление в таком патроне недостаточно надежно.

Это выяснилось в ходе испытаний аккумуляторных дрелей, проведенных экспертами журнала "Спрос". Короткая (25-миллиметровая) насадка может провалиться внутрь патрона при нажатии



на дрель в процессе работы, а сверло, случается, при нагрузке начинает проворачиваться. Подобным недостатком грешат все протестированные модели, за исключением **Kress**, которая оснащена блокировкой шпинделя.

У всех дрелей есть режим реверса. Пусковая кнопка регулирует скорость вращения патрона на одной или двух передачах. Это позволяет точно установить сверло в начальный момент сверления, а потом постепенно увеличивать усилие на шлиц шурупа или винта.

Некоторые модели имеют первую передачу с переменной скоростью, а вторую - с фиксированной. Обычно на первой передаче (малые обороты и большой момент вращения) дрели выполняют функцию отвертки или ключа. Для сверления используют вторую передачу - на ней отдельные модели "разгоняются" до 900-1200 оборотов в минуту.

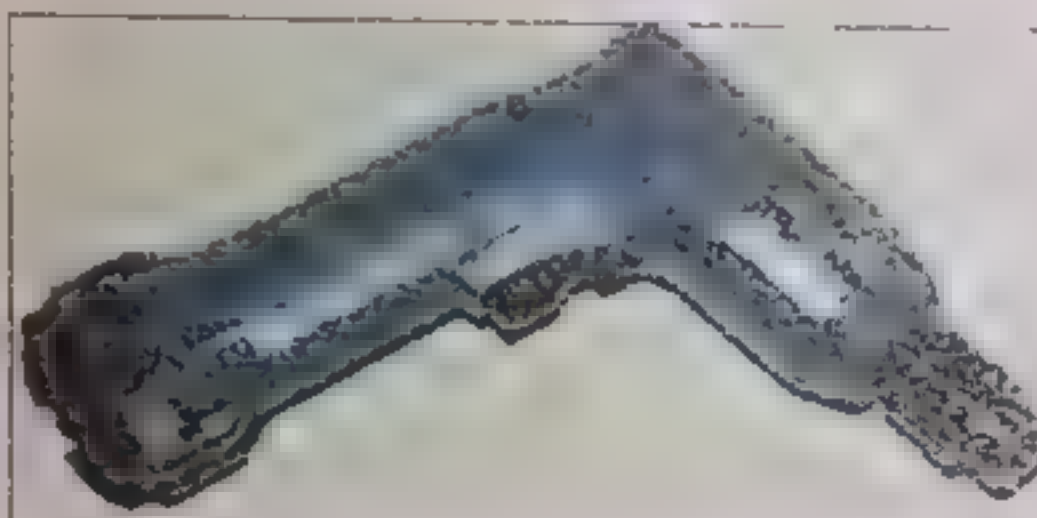
Ступенчатая предустановка момента вращения с количеством ступеней, как правило, в пределах от 5 до 20, которая есть в большинстве дрелей, позволяет подобрать оптимальное усилие в зависимости от толщины и твердости шурупа или винта. А с помощью электронного тормоза или тормоза выбега мож-



в этом второй аккумулятор можно вынуть и поставить на подзарядку.

Чтобы полностью зарядить аккумулятор, обычно требуется 3-4 часа. При небольшом объеме работ или наличии запасного аккумулятора это не проблема. А если "запаски" нет, а работы много? Для таких случаев лучше приобрести дрель с быстрым зарядным устройством. В арсенале многих фирм-производителей есть 15-минутные зарядные устройства, которые при необходимости можно приобрести отдельно.

Передержка аккумулятора в обычном зарядном устройстве может привести к уменьшению срока его годности (ко-



личества циклов подзарядки). "Умное" зарядное устройство дает знать хозяину о том, что аккумулятор зарядился, или что он неисправен, или слишком сильно нагрелся. Такое устройство не только быстро - за 30-60 минут - справляется со своей работой, но и поддерживает затем компенсационный подзаряд.

Испытания показали, что для полной зарядки рекомендованного производителем времени мало - за три часа аккумуляторы заряжались на 50-80 процентов емкости. На 100-процентную зарядку самому "быстрому" аккумулятору **Skil** понадобилось чуть более 4 часов. Аккумулятор **Ryobi** заряжается около 7 часов, так что если действовать строго по инструкции, то его удастся использовать лишь наполовину.

Наибольшая производительность среди участников

срыва в работе. Перезаряжать аккумулятор стоит только тогда, когда он начал "садиться", не дожидаясь, пока он совсем разрядится. Ни в коем случае не вставляйте полностью заряженную батарею в зарядное устройство - это может сократить срок службы аккумулятора - и не оставляйте надолго заряженный аккумулятор в зарядном устройстве.

Наибольшую производительность показала аккумуля-



торная дрель **Kress AS 72 S** - как при закручивании шурупов, так и при сверлении стального листа. У нее удобный патрон, аккумулятор спокойно переносит избыточную зарядку.

Хорошая скорость зарядки аккумулятора и закручивания шурупов, высокая производительность у модели **Skil 2272 U1**.

Дрели **Black&Decker - KC 7251 CN** и **KC 9651 CN** отличаются только производительностью в режиме шуруповерта: **KC 9651 CN** более мощная. Хуже всех зарекомендовала себя **Ryobi TD-72**. Ее аккумулятор заряжается мед-



леннее других, неудобна установка сверл и насадок. Правда, у нее удобное управление, хороший момент вращения.

Проверить толком самую дорогую из 7,2-вольтовых моделей **Makita 6016 DW** экспертам не удалось - у нее оказался неисправным редуктор. Хотя на первых порах им очень понравились сбалансированность конструкции, удобство управления и развиваемое усилие этой дрели.

занном в статье 10 статьи 10.1 КоАП РФ на момент прекращения депутатских полномочий.

*Подскажите, существует ли какое-нибудь пособие на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов.*

**Р.Б. Башкирия.**

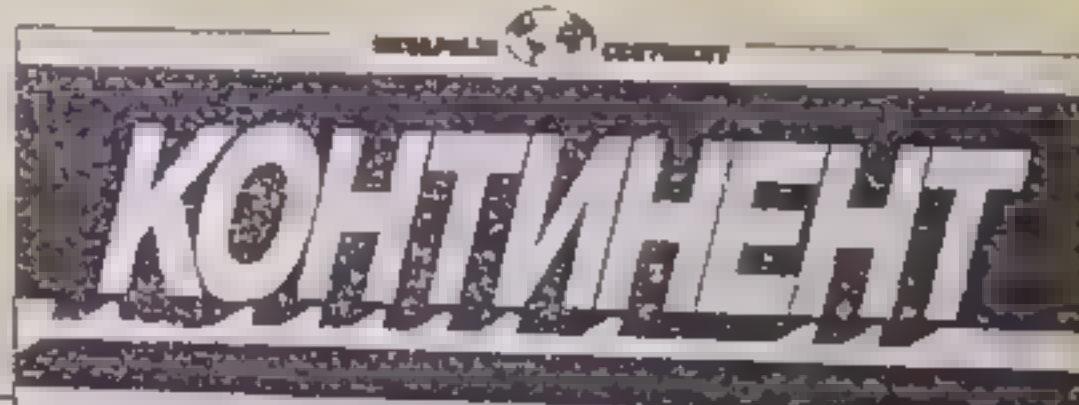
Согласно Постановлению Совета министров СССР от 25 января 1989 года "О мерах по улучшению материального положения несовершеннолетних детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов" начиная с 1 февраля 1989 года на всей территории РФ вводятся временные пособия на несовершеннолетних детей, родители которых обязаны к уплате алиментов, разыскиваются органами внутренних дел по определению судов и постановлениям следственных органов в связи с уклонением от уплаты алиментов, привлечением к уголовной ответственности за совершение преступлений и по иным основаниям либо отбывают наказание в исправительно-трудовых учреждениях, где не имеют заработка, с которого могут быть взысканы алименты в установленном

ном законом минимальном размере, или находятся на излечении в лечебных учреждениях без выплаты пособий по социальному страхованию, в других случаях, когда взыскание алиментов невозможно по причинам, не зависящим от лиц, обязанных к их уплате, а также в случаях, когда по решению суда алименты установлены в размере 20 либо менее рублей в месяц.

Величина вышеуказанных пособий установлена в размере 50 процентов минимальной заработной платы в месяц на каждого ребенка.

Помимо пособий в период розыска родителей также производится выплата средств на несовершеннолетних детей для возмещения дополнительных расходов, связанных с исключительными обстоятельствами (тяжелая болезнь, увечье ребенка и т.п.), в полном размере, установленном решением суда. Эти средства выплачиваются и в случаях, когда решения судов о взыскании дополнительных расходов не могут быть исполнены.

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
адвокат Московской  
областной  
коллегии адвокатов.



Любая газета препарирует факты и события в интересах своего хозяина: власти, олигарха или политической партии. "Мегаполис-Континент" содержит себя сам. И мы подаем события с точки зрения нормальных, непродávющихся журналистов, людей, не потерявших совесть.

Наш подписной индекс - 38000 в Объединенном каталоге "Пресса России", т. 1-й (он зеленого цвета).







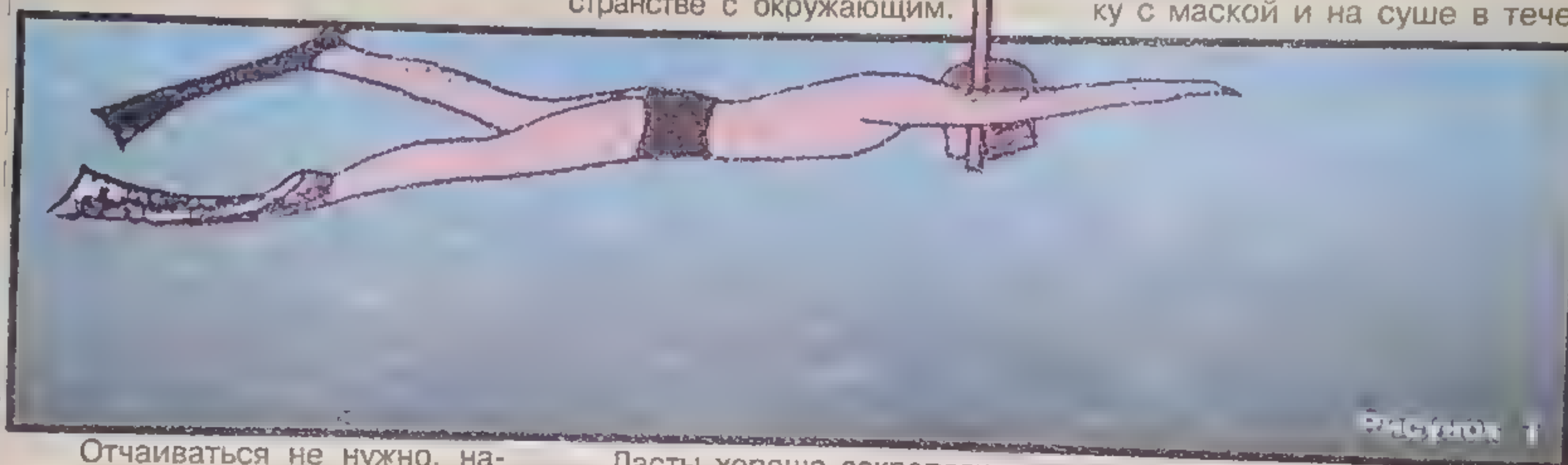
Наш четырехлетний сын какой-то странный: от него все устают, у бабушки случаются сердечные приступы. А один наш знакомый сказал, что сын - сильный энергетический вампир. Что нам делать, как его лечить?

Ольга ТОМИЛИНА.  
Великий Новгород.

## ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ

Вы столкнулись с достаточно типичным случаем. Дело в том, что все маленькие дети лет до семи-десяти, иногда дольше, нуждаются в постоянной энергетической подпитке. Их энергетика весьма подвижна, они легко отдают ее и столь же легко восстанавливают. Все равно - каким образом, в том числе и "подсасывая" близких людей. Переходит полностью на такой способ подпитки ребенок только в одном случае: если ему не хватает любви. Проанализируйте свое отношение к ребенку: достаточно ли вы уделяете ему внимания, получает ли он в семье тепло и участие? Любовь - очень сильная энергия, и если маленький человек ее не получает, он действительно превращается в вампирчика. Чаще всего это случается в семьях, где применяются строгие, про-  
родного стиля воспитания:

Пожалуй, нет такого человека, который, отдыхая у моря, не пытался бы хоть раз заглянуть в его глубь в солнечный день. Однако как огорчительно, что так недалеко проникает наш взор. Достаточно дуновения легкого ветерка - и мелкая рябь задержит чуть приоткрывшийся занавес над миром тишины.



Отчаиваться не нужно, наденьте так называемый комплект № 1: ласты, полумаску и дыхательную трубку - и с ваших глаз сойдет "мутная пелена".

Сегодня, когда это снаряжение является достоянием каждого желающего, сотни тысяч стали совершать непродолжительные прогулки в обитель Нептуна. Нырляшки увидели необыкновенное по красоте и новизне зрелище. Можно с уверенностью сказать, что никакой самый интересный рассказ, никакая, пусть даже самая захватывающая книга не могут в полной мере передать поистине фантастическую и чарующую картину морского царства.

Однако далеко не все знают, как научиться пользоваться комплектом № 1, к нему почему-то не прилагаются правила применения. Наши советы адресованы умеющим плавать - тем, кто отправился в отпуск или на летние каникулы к морю и горит желанием собственными глазами увидеть красоты подводного мира.

Прежде чем приступить к

# В ГОСТИ К НЕПТУНУ

Как научиться пользоваться оборудованием для плавания

чатку, окружающую глаз, а также носовые кровотечения. Для предупреждения обжима по мере увеличения глубины спуска необходимо короткими выдохами через нос выравнивать давление в подмасочном пространстве с окружающим.

Через два-три дня, когда вы освоите правильные движения в ластах, можно приступить к разучиванию дыхания через трубку. Вначале необходимо привыкнуть держать загубник во рту. Наденьте трубку с маской и на суше в тече-

полумаски в области носа), слегка сжать крылья носа, после чего сделать попытку выдохнуть через нос (рисунок 3). Как правило, в ушах раздается характерный щелчок - и боль проходит. Описанный прием нужно делать на всем протяжении спуска на глубину. Частота выдохов определяется самостоятельно. При всплытии необходимости в продувании нет.

Нередко бывает так, что под водой в маску попадает вода. Есть довольно простой способ удалить ее: нужно прижать верхний край маски ко лбу и сделать неполный выдох носом. Выдыхаемый воздух быстро вытеснит воду через нижний неплотно прижатый край (рисунок 4).

И еще один совет - выливать полностью воду из маски не рекомендуется. Ее небольшое количество очень удобно. При запотевании смотрового окна стоит лишь несколько раз покачать головой, чтобы вода обмыла изнутри запотевшие участки, и стекло вновь будет прозрачным.

Помните! На первых занятиях глубина ныряния не должна превышать 2-3 метра. Находясь под водой, необходимо при первом желании сделать вдох, немедленно выйти на поверхность и полностью восстановить дыхание. Учтите: длительная задержка дыхания может привести к кислородному голоданию и потере сознания.

Плавание и ныряние в комплекте № 1 - интересное и полезное занятие. Но в то же время оно всегда сопряжено с известной долей риска, а потому запомните основные меры безопасности при плавании и нырянии.

1. Никогда не

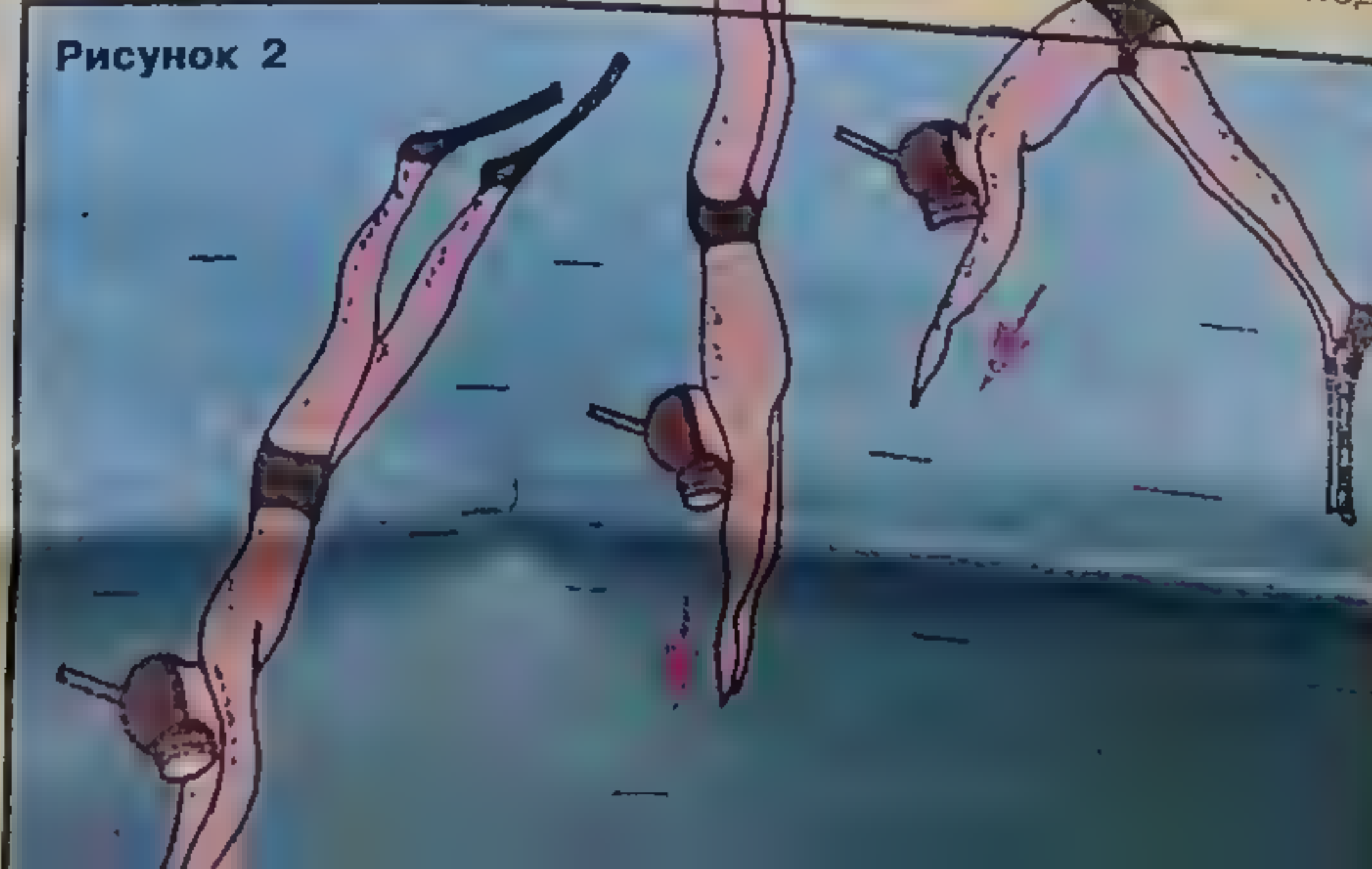
Ласты хорошо закрепляются на ногах, но так, чтобы они не сжимали ступню и не сдавливали пальцы. Слишком тесные ласты могут вызвать судороги. Загубник дыхательной трубки необходимо держать во рту без напряжения, но прочно. Трубка имеет внизу мягкий резиновый загубник, отростки которого прикусывают зубами, остальная часть его находится между деснами и губами.

При плавании у поверхности воды тело подводника ле-

ние нескольких минут подышите через нее. Затем зайдите в воду по пояс, наклонитесь вперед, погрузите лицо в маску в воду так, чтобы верхний обрез трубки находился над ее поверхностью, и проделайте спокойные ритмичные вдохи и выдохи через нее в течение 1-2 минут.

После этого сделайте вдох, погрузите голову в воду так, чтобы верхний обрез скрылся под

Рисунок 2





ви. Проанализируйте свое отношение к ребенку: достаточно ли вы уделяете ему внимания, получает ли он в семье тепло и участие? Любовь - очень сильная энергия, и если маленький человек не получает ее, он действительно превращается в вампирчика. Чаще всего это случается в семьях, где придерживаются строгого, прохладного стиля воспитания: "Не возьму на ручки - ты уже большой; нечего обниматься - это телячьи нежности; неважно, что ты хочешь, делай, что говорят".

Ребенку нужна ласка, ему необходимо просто посидеть, прижавшись к взрослому близкому человеку... И если вы отторгаете его, ребенок "спасается" по-своему: "пьет" ту энергию, которую может, в первую очередь физическую. Отсюда - ваши усталость, раздражительность.

Причем это общий закон энергетического обмена человеческого организма - легко восстанавливается та энергия, которую вы отдаете с охотой, "высосанная" против вашей воли восстанавливается с трудом. При этом ситуация осложняется тем, что, привыкнув к такому способу подзарядки, ребенок со временем превратится в настоящего энергетического вампира.

И не пытайтесь "защититься" от малыша. Конечно, четырех-пятилетний ребенок - не профессиональный черный маг, и поставить от него защиту несложно. Но приведет это к тому, что ребенок либо будет себя хуже чувствовать, не получая нужной ему энергии, либо начнет отдаляться от вас, "питаясь" на стороне. Так что постарайтесь от чистого сердца дарить ему энергию любви: побольше разговаривайте с ним, обнимайте, не забывайте говорить, что любите его. И поверьте - уставать от общения с ним вы будете гораздо меньше.

**Олег КАЗАНКОВ,**  
биоэнергетик.

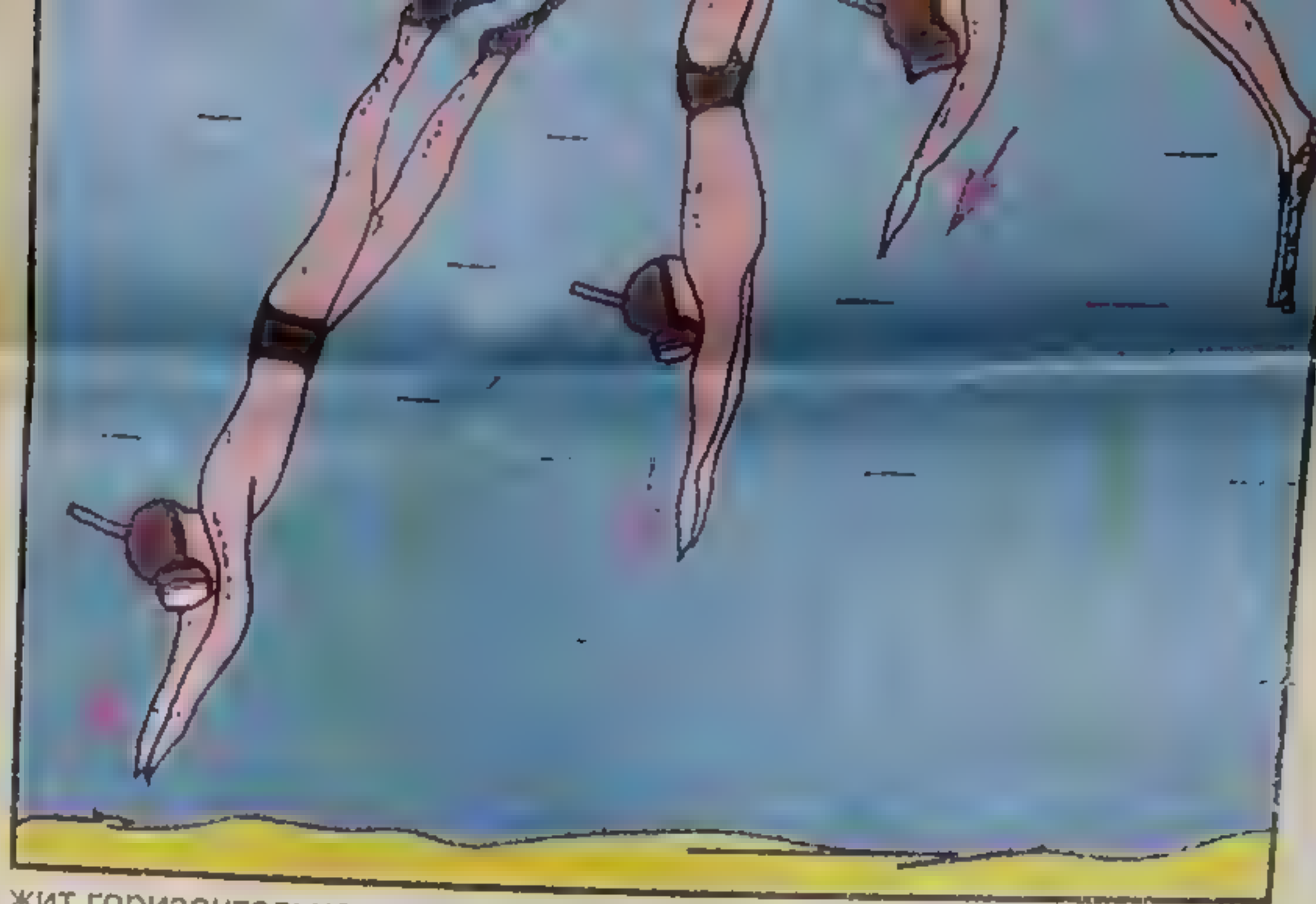
поистине фантастическую и чарующую картину морского царства.

Однако далеко не все знают, как научиться пользоваться комплектом № 1, к нему почему-то не прилагаются правила применения. Наши советы адресованы умеющим плавать - тем, кто отправился в отпуск или на летние каникулы к морю и горит желанием собственными глазами увидеть красоты подводного мира.

Прежде чем приступить к занятиям, обязательно посоветуйтесь с врачом. Ни в коем случае нельзя начинать осваивать комплект № 1 без его разрешения. Хронические заболевания отдельных органов, не причиняющие беспокойства в обычных условиях, могут стать причиной осложнений при активной мышечной деятельности, охлаждениях, связанных с пребыванием в воде, повышением гидростатического давления. Даже если вы здоровы, но чувствуете недомогание, отмените занятие. Начинать обучение лучше при температуре воды 21-23 градуса и находиться в ней не более 15 минут. Учебные упражнения нужно выполнять на глубине по пояс и только вдоль берега.

Проверьте свое снаряжение. Полумаска, закрывая глаза и нос, должна быть герметичной. Крепление ее нужно сделать таким, чтобы при небольшом вдохе носом она присасывалась к лицу и не пропускала воздух.

При погружении лица в воду полумаска будет прижиматься давлением воды и роль ремня сведется к минимуму. С увеличением глубины внешнее давление станет все сильнее прижимать маску к лицу, и, поскольку давление под ней меньше, чем окружающей среды, вначале возникает неприятное ощущение сдавливания, а потом боль. При этом кровь приливает к лицу, возможны кровоизлияния в сетчатую оболочку глаза и подкожную клет-

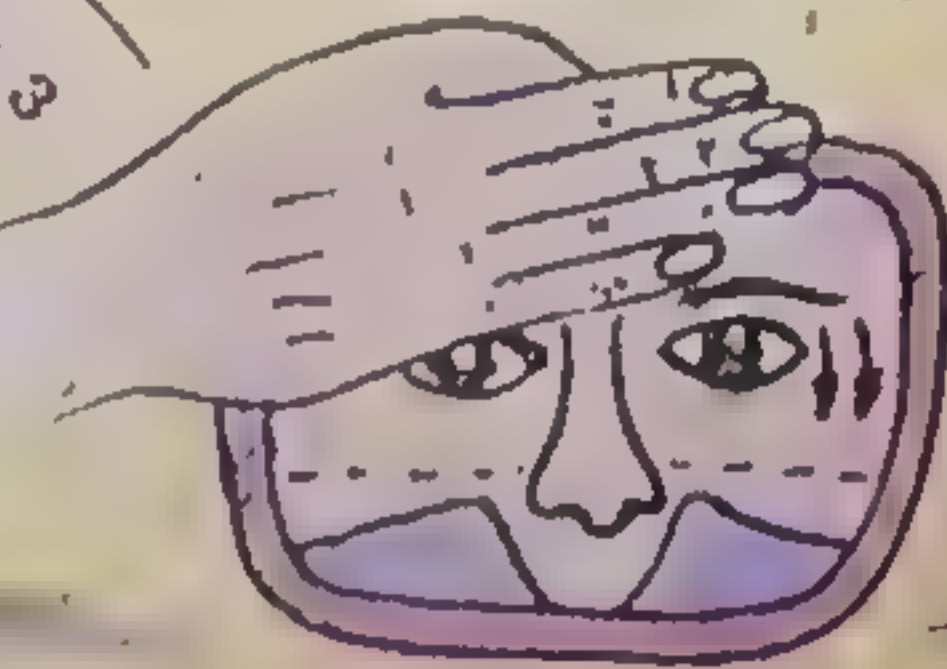


жит горизонтально, лицо в маске опущено в воду, трубка, закрепленная на затылочном ремне при помощи петли из тесьмы, выходит из воды, загубник во рту.

Руки могут находиться впереди или вдоль туловища. Ноги работают способом кроль, движение их спокойное.

Наденьте ласты и зайдите в воду по пояс. Теперь, держа руки за надувной круг или резиновую подушку, оттолкнитесь от дна и плывите вдоль берега, работая ногами вверх-вниз. Движения должны быть волнообразными, начинаться от тазобедренного сустава, продолжаться голенью и заканчиваться хлыстообразным ударом ластов.

Избегайте ошибок: не выполняйте движений ногами



**Рисунок 4**

при почти неподвижных бедрах; не сгибайте чрезмерно ноги в коленных суставах; не расслабляйте стопы - они должны быть вытянуты; не бейте ластами по поверхности, а работайте ногами под водой.

водой, и задержите дыхание на 5-10 секунд. Поднимите голову, резким выдохом удалите воду из трубки и продолжите дыхание. Резкое выдувание воды из трубки должно войти в привычку.

А теперь ложитесь на воду, вытяните руки вперед и плывите с помощью ног способом кроль, дыша через трубку, вдоль берега (**рисунок 1**).

Когда вы научитесь хорошо плавать в комплекте № 1 по поверхности, переходите к нырянию. Сначала научитесь выравнивать давление воды на барабанные перепонки. Сядьте на берегу, закройте рот и зажмите нос пальцами; попытайтесь сделать выдох через нос до появления надавливания на уши (это происходит за счет внутреннего давления воздуха).

Затем на глубоком месте (до 2-3 метров) лягте на воду, выполните гипервентиляцию легких через трубку (5-6 глубоких вдохов и выдохов), опустите голову вниз и согнитесь так, чтобы между туловищем и ногами образовался прямой угол. Сделайте резкое движение ногами вверх и после того, как ноги полностью уйдут под воду, начните ими работать (**рисунок 2**).

При появлении неприятных ощущений - надавливание на уши и боль - сделайте глотательное движение. Если данный прием не помогает, необходимо произвести продувание. Для этого надо большим и указательным пальцами, вставленными в пазы маски (они располагаются в нижней части

латать вдох, немедленно выйти на поверхность и полностью восстановить дыхание. Учтите: длительная задержка дыхания может привести к кислородному голоданию и потере сознания.

Плавание и ныряние в комплекте № 1 - интересное и полезное занятие. Но в то же время оно всегда сопряжено с известной долей риска, а потому запомните основные меры безопасности при плавании и нырянии.

1. Никогда не плавайте в одиночку.

2. При нырянии, всплывая с глубины, следите за тем, чтобы верхний срез дыхательной трубки возвышался над водой, только тогда, сильно выдохнув через нее, сделайте вдох.

3. Ограничивайте гипервентиляцию перед погружением 5-6 глубокими вдохами и выдохами, более длительная опасна, так как во время ныряния может вызвать острое кислородное голодание головного мозга и потерю сознания. Если после ее проведения возникло головокружение, задержите дыхание на 20-25 секунд и дождитесь его прекращения. Затем сделайте выдох, потом вдох, обеспечив таким образом необходимый запас воздуха в легких, и ныряйте.

4. Помните: первая же потребность сделать вдох - сигнал к всплытию!

5. Между отдельными погружениями должен быть интервал, достаточный для нормализации дыхания и сердечной деятельности.

6. Никогда не плавайте в зоне движения судов и моторных лодок.

**Александр ПОТАПОВ,**  
тренер высшей квалификации по подводному спорту.







## ТОРТ "СЕРДЕЧКО"

Я очень люблю вкусно готовить, особенно печь. Мои родители и друзья с удовольствием кушают мои пироги и печенья. Хочу предложить рецепт своего фирменного пирога. Его можно приготовить к любому празднику, дню рождения или подарить тому, кто тебе нравится, тем самым выражая свои чувства. Этот рецепт хорош как для девочек, так

и для мальчиков, ведь он простой.

Возьмите 150 г масла или маргарина, 6 столовых ложек сахара, 2 яйца, немного ванилина и 2 яблока или сладкий творог для начинки и муки так, чтобы тесто было крутым.

Маргарин разотрите с сахаром и ванилином, добавьте два яйца. Все взбейте до получения однородной массы. Добавьте

муки. Готовое тесто разделите на три части. Одну часть отложите, а из двух - раскатайте пласт, придайте ему форму сердечка. Выложите на противень. Затем положите начинку, а из оставшейся части теста нарежьте тонкие пластинки и крест-накрест выложите их поверх начинки.

Выпекать "сердечко" нужно в прогретой духовке до золотистого цвета. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Юлия ГАЙДАЕНКО. Улан-Удэ.

# ЧЕМ СТУЧАТЬ ЗУБАМИ, ПОДРЫГАЙТЕ НОГАМИ

Ну конечно, ты - не рыбка, не дельфин и даже не морской краб! Через тридцать-сорок минут даже самый активный ныряльщик выползает на песок и дрожит как осиновый лист. Есть два способа бороться с пупырышками. Накрыться полотенцем и продолжать стучать зубами или сделать зарядку. Последняя не только согреет тебя, но и вернет в реалии земного притяжения! Итак, стирая морские капли, обсуши стопы, обуй спортивные полукеды и - за дело!

### Упражнение 1.

Исходное положение - ноги шире плеч. Носки развернуты в стороны. Правая рука на бедре. Наклон влево - левая рука упирается в левое колено (фото 1). Совершаем энергичные наклоны, не задерживаясь в горизонтальном положении, попеременно в одну и другую стороны, меняя положение рук. 10-12 наклонов.

Фото 1



### Упражнение 4.

Исходное положение - стоя на коленях, ноги вместе, обе руки вверх. Коснувшись левой рукой левой пятки, прогнись (фото 4). Прими исходное положение, прогнись снова. Правой рукой дотянись до правой пятки, прогнись и т.д. Повторить 10-12 раз.

Фото 4



### Упражнение 2.

Ноги на ширине плеч, носки в стороны. Руки вверх! Ладони вверх! (фото 2). Наклон влево, принять исходное положение.

### Упражнение 5.

Исходное положение - лежа на подстилке, ноги в коленях согнуты, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимите

## Давай начистоту

Моя лучшая подруга отбивает у меня парня: шутит с ним, приглашает гулять, на танцы. Хотя пока он не "ходил" со мной, она не обращала на него внимания. Как мне вести себя с ними обоими?

Н.Т. г. Чебоксары.

## ЛУЧШАЯ ПОДРУГА, ЧТО ЖЕ ТЫ НАДЕЛАЛА...

- Дело тут не во внезапно вспыхнувшей страсти к твоему парню, - считает сотрудник Центра психологических исследований "Гименей плюс" Маша ШИЛОВА. - Часто дружба носит соревновательный характер и порой может принимать странные формы: у меня должно быть то же, что и у тебя, причем больше и лучше. Но если с кофточкой все понятно, пошла и купила такую же, а то и более модную, то "такого же" молодого человека найти сложно. Остается одно: отобрать у подруги. Конечно, я нарисовала весьма упрощенную модель, суть, однако, именно такова.

Если тебе обидно - как же так, лучшая подруга и вдруг так себя ведет, - можно "по-бабски" с нею "разобраться": что ж ты, мол, творишь, у меня, дескать, с ним любовь, а ты. Однако дальше ситуация может развиваться по следующим сценариям. Либо подруга извинится и "отойдет в сторонку" (что маловероятно), либо заявит, что ей "хотелось".



...нах, попеременно в одну и другую стороны, меняя положение рук. 10-12 наклонов.

Фото 2



**Упражнение 2.** Ноги на ширине плеч, носки в стороны. Руки вверх! Ладони вверх! (фото 2). Наклон влево, принять исходное положение, наклон вправо. 10-12 наклонов. Не опускай руки, не сгибай локти.

**Упражнение 3.** Исходное положение - сидя на коврике, ноги шире плеч. Носки подняты. Наклоны к правой ноге, вперед, к левой ноге и т.д. (фото 3). Локти не сгибать. 10-12 раз.

Фото 3



### Напишите мне письмо

Привет, девчонки и мальчишки! Мы две подружки Юли. Нам по 13 лет. Мы очень веселые. Обожаем группы "Руки вверх", "Отпетые мошенники", "Вирус", "Иванушки-International". Любим писать и получать письма.

**Наш адрес:**  
186525, Карелия, Беломорский район, поселок Новое Машозеро, ул. Новая, д. 7, Юле.



...до правой пятки, прогнись и т.д. Повторить 10-12 раз.

### Упражнение 5.

Исходное положение - лежа на подстилке, ноги в коленях согнуты, руки вытянуты вдоль туловища. Подними тело, отрывая ягодицы и лопатки от земли (фото 5). Повторить 6-8 раз.



Фото 5

**Упражнение 6.** Исходное положение - лежа на боку, ноги вместе, вытянуты, носки оттянуты. Правая рука под головой, левая - на бедре. Поднимай и опускай левую ногу вверх как можно выше (фото 6). Но не торопись. 10 раз. Перевернись на другой бок.

Фото 6



Ну как, согрелись? А теперь приятно будет узнать, что такая зарядка не только разгоняет пупырышки. Она поможет быть в отличной физической форме, которая здорово пригодится первого сентября, когда придется надеть школьное платье и надолго засесть за парту. Так что отдыхай активно и копи силы: легче будет грызть гранит науки!

Подготовила Татьяна ЗУБКОВА.

Если тебе обидно - как же так, лучшая подруга и вдруг так себя ведет, - можно "по-бабски" с нею "разобраться": что ж ты, мол, творишь, у меня, дескать, с ним любовь, а ты... Однако дальше ситуация может развиваться по следующим сценариям. Либо подруга извинится и "отойдет в сторонку" (что маловероятно), либо заявит, что ей "твой" парень не нужен, и начнет демонстративно "отшивать" его. Однако радоваться не стоит с точки зрения психолога, твоя подруга поступит абсолютно выигрышно. Мужчина, которому оказывали знаки внимания, сразу же заинтересуется почему эти самые знаки ему оказывать перестали, и уже сам начнет искать повод с твоей подругой пообщаться, причем за твоей спиной. Оно тебе надо?

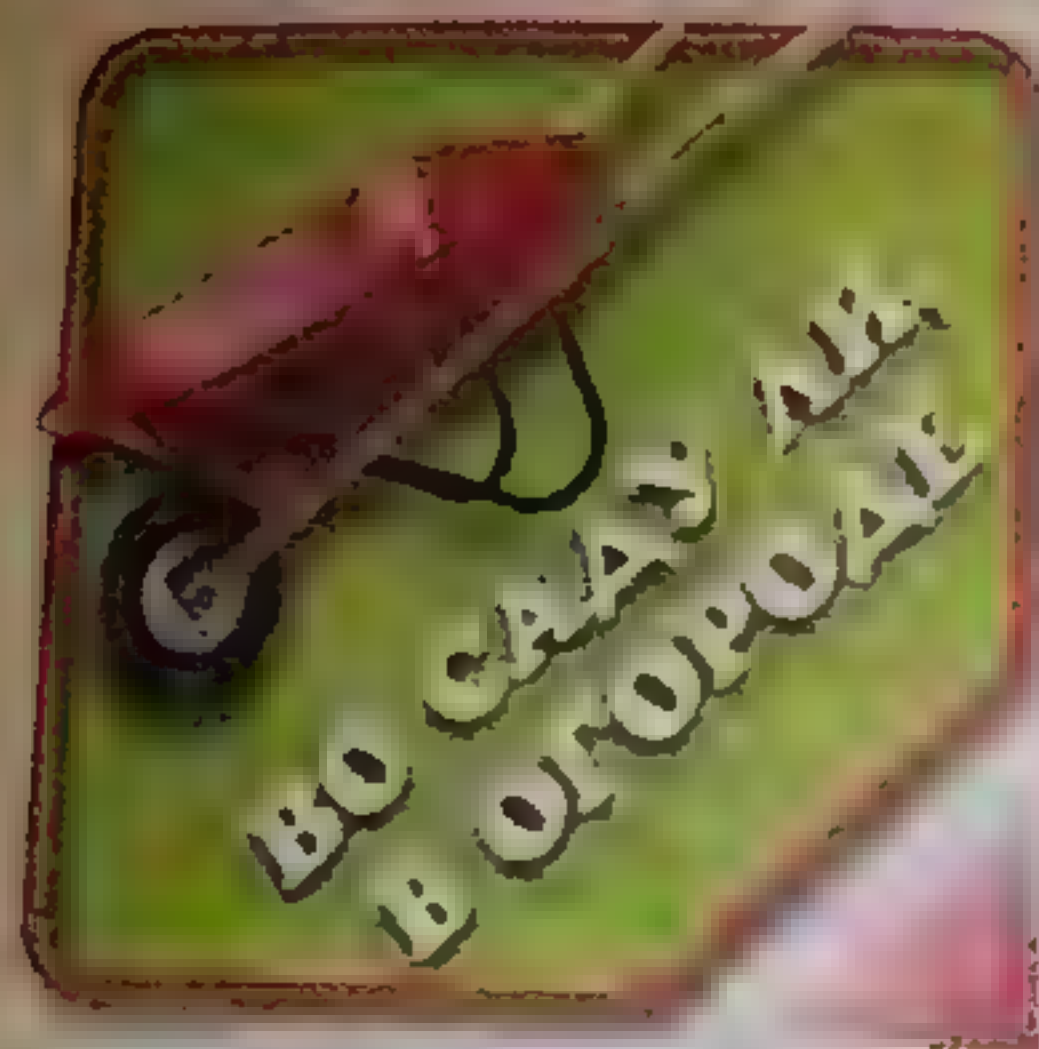
Так что лучше начни с беседы с молодым человеком: Вполне вероятно что он общается с твоей подругой из-за своеобразной мужской непосредственности, даже не думая о том, что тебе это может быть неприятно. Так что поревнуй его тихо или бурно, если ты дорога ему, он обязательно изменит свое поведение.

А вообще посмотри на себя, на свое к нему отношение: может, ты недостаточно внимательна к нему или, как сейчас говорят, "динамишь" молодого человека? Не кокетничаешь ли на глазах у него с другими парнями? В таком случае естественно, что больше внимания мужчина будет уделять той, кто проявляет к нему "искренний" интерес, совершенно не задумываясь, чем этот интерес вызван - чувством или желанием "обогнать" подругу. Как бы хорошо мужчина ни относился к женщине, если та его постоянно "опускает", рано или поздно - если в нем есть хоть капля мужского самолюбия - он от этой женщины уйдет. Так что води себя с ним так, как тебе бы хотелось, чтобы он вел себя с тобой.

И последнее: к сожалению, дружба зачастую кончается там, где возникает любовный треугольник. Поэтому задай себе вопрос: если до начала "противоправных" действий подруги у тебя с твоим парнем все было отлично, а нужна ли тебе такая, с позволения сказать, лучшая подруга? Да и нужен ли тебе парень, которого так уж легко "отбить"?

Записал Алексей ТУМАНОВ.





# КОРОЛЕВА ЛИАН

*В последнее время клематисы становятся все популярнее среди садоводов благодаря разнообразию, продолжительности и обилию цветения. Всего несколько хорошо ухоженных растений могут создать богатое убранство, украшая беседку, ограды, стенки или решетки своими темно-фиолетовыми, синими, голубыми, красными, розовыми, белыми или желтыми цветками. Листья клематисов настолько прочно обвивают шпагат или проволоку, что даже сильный ветер не может оторвать побеги от сетки.*

Если в вашем саду все еще нет этих удивительных растений, но вы хотели бы их иметь, сначала выберите подходящее место для ваших питомцев. Клематисы будут долго и красиво цвести на солнечном месте, защищенном от сильного ветра, на богатых нейтральных, легких и средних суглинках с глубоким залеганием грунтовых вод.

## Когда лучше сажать клематисы?

Сажать клематисы можно весной (в конце апреля - начале мая) или осенью (в конце августа - сентябре). Но вот о посадочных местах нужно позаботиться заранее. Приготовьте их осенью под весеннюю, а весной под осеннюю посадку. Посадочные ямы должны иметь в глубину и в ширину не менее 60-70 сантиметров. Если у вас почвы переувлажненные, то вам необходимо сделать дренаж.

Для этого на дно посадочной ямы насыпьте гравий, гальку или битый кирпич слоем 15-20 сантиметров. Сверху насыпьте землю, взятую из верхнего слоя при копке ямы, составляя 15 сантиметров до края. Именно

на такой глубине должна находиться корневая шейка в будущем. Тяжелую глинистую почву можно улучшить, если добавить 1-2 ведра крупнозернистого речного песка на одну

Саженцы клематисов, как правило, продают с комом земли, упакованными в пленочный пакет. Осторожно разрежьте пакет, расправьте корни на предварительно сделанном бугорке в центре посадочной ямы и засыпьте их землей. Перед посадкой не забудьте пролить подготовленную яму. Расстояние между растениями должно быть 1-1,2 метра.

Сразу после посадки установите прочные опоры высотой 3 метра. В горизонтальном и вертикальном направлениях натяните шпагат или проволоку на расстоянии 15-20 сантиметров друг от друга.

Первые два года клематис развивает свою корневую систему, стебли растут незначительно. Появляющиеся в это время цветки лучше обрезать. И только на третий год образуются длинные побеги с пышными цветками. Обилие и продолжительность цветения можно регулировать обрезкой побегов. Когда массовое цветение подходит к концу, обрежьте

те всю отцветшую часть плети до первой (верхней) вегетативной почки. Из нее потом отрастут новые побеги и зацветут через 25-35 дней. Обязательно, одновременно с обрезкой, подкормите клематисы азотом.

## Когда и сколько удобрять?

Для обильного цветения и нормального развития корней требуется внесение удобрений в почву. Подкормки начинайте с ранней весны аммиачной селитрой от 5 г на 2-3-летнее растение, повышая дозу до 20 г для 10-летнего; затем каждые две недели удобряйте настоем коровяка (1:10) или куриного помета (1:20) - до 20 июля. В середине и в конце августа сделайте две подкормки двойным суперфосфатом (15-20 г) и калимагнезией - 15-35 г на одно растение.

Корни клематисов требуют прохладной, влажной среды, поэтому в засушливую погоду не забывайте о поливах, при этом старайтесь хорошо промочить грунт на глубину залегания корней. Почву вокруг растений систематически рыхлите и мульчируйте опилками, стружкой или торфом слоем в 3-4 сантиметра.



## Как размножить клематисы?

Размножить клематисы можно отводками и черенками. При размножении отводками вдоль ряда выкопайте канавку глубиной 10 сантиметров и длиной соответственно длине побега. Положите побег в канавку и засыпьте землей, а его конец приподнимите и привяжите к колышку. За лето из каждого узла вырастут побег и корни. Весной следующего года побег останется разрезать на части и выкопать саженцы. Они пригодны для посадки на постоянное место. Если вы хотите размножить клематисы черенкованием, то лучше это сделать в июне. Нарежьте из древесного побега

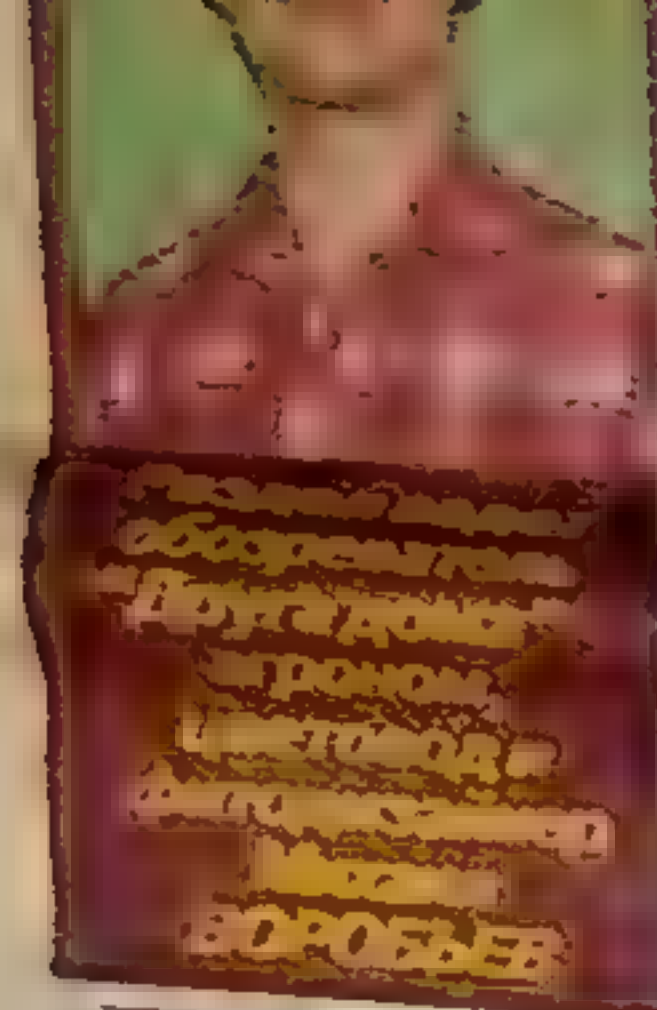
черенки с одним узлом. Сверху над узлом оставьте 2-3 сантиметра, а внизу под узлом - 3-4 сантиметра. Посадите такой черенок в землю в притененном месте, заглубляя его до самого узла. Землю вокруг хорошо обомните пальцами, полейте и накройте стеклянной банкой. Через месяц банку можно снять, а на черенках к этому времени образуются корни и начинает расти побег. К осени этот побег достигнет длины до 1 метра. Черенки на зиму укройте так же, как и взрослые растения. Сажать на постоянное место можно с июня по начало весны следующего года.

Анна Янина,  
фитодизайнер.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома»  
Игорь  
Фитодизайнер  
Маски  
2020666





или битый кирпич слоем 15-20 сантиметров. Сверху насыпьте землю, взятую из верхнего слоя при копке ямы, составляя 15 сантиметров до края. Именно

ку на расстоянии 15-20 сантиметров друг от друга. Первые два года клематис развивает свою корневую систему, стебли растут незначительно. Появляющиеся в это время цветки лучше обрезать. И только на третий год образуются длинные побеги с пышными цветами. Обилие и продолжительность цветения можно регулировать, обрезаю-

коще августа сделайте две подкормки двойным суперфосфатом (15-20 г) и калийным (10-15 г) на одно растение. Корни клематисов трем и прохладной влажной среде, поэтому в засушливую погоду не забывайте о поливах. При этом старайтесь хорошо промочить грунт на глубину залегания корней. Почву вокруг растений систематически рыхлите и промульчируйте опилками, стружкой или торфом слоем в 3-4 сантиметра.

канавку глубиной 10 сантиметров и длиной соответственно длине побега. Положите побег в канавку и засыпьте землей, а его конец приподнимите и привяжите к колышку. За лето из каждого узла вырастут побег и корни. Весной следующего года побег останется разрезать на части и выкопать саженцы. Они пригодны для посадки на постоянное место. Если вы хотите размножить клематис черенкованием, то лучше это сделать в июне. Нарежьте из древесного побега

ном месте, заглубляя его до самого узла. Землю вокруг хорошо обомните пальцами, полейте и накройте стеклянной банкой. Через месяц банку можно снять, а на черенках к этому времени образуются корни и начинает расти побег. К осени этот побег достигнет длины до 1 метра. Черенки на зиму укройте так же, как и взрослые растения. Сажать на постоянное место такие саженцы нужно весной следующего года, в начале мая.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## МЕНЬШЕ КОРМА, БОЛЬШЕ СВЕТА

Вчера уже в этом растении появились цветы, но за это время они еще не распустились. В чем может быть причина?  
**Татьяна МИХАЙЛОВА,**  
г. Великие Луки Псковской области.

Вполне возможно, что растения просто перекормлены. Излишне плодородная почва частые добавки удобрений стимулируют образование многочисленных листьев и крупных розеток. В таких случаях говорят, что растения "жиреют". Стоит бросить рост, одескивают образование цветочных почек. Следующей весной

что в отличие от многих других комнатных растений сенполии хорошо растут в небольших горшках, которые наполнены обычной садовой землей с добавлением торфа и песка. В летний период фиалки нужно удобрять только один раз в месяц. Зимой подкормки не проводят совсем, даже если растения продолжают цвести. Другой причиной могут быть неблагоприятные условия содержания. Самый главный фактор роста - это конечно же свет. В тени листья растения вытягиваются вверх, становятся бледными. В таких условиях цветочные почки, если и образуются, то в очень небольшом количестве.

## РЕДКО, НО КРАСИВО



**Агавы обычно выращивают в просторных помещениях, поскольку многие виды этих растений имеют достаточно крупные размеры. Например, мечевидные листья агавы американской могут достигать в длину более двух метров.**

Принято считать, что это растение цветет один раз в 100 лет. Это не соответствует действительности. В благоприятных условиях агавы зацветают уже на 8-10-й год жизни. Правда, после этого основная розетка погибает, но ей на смену вырастают несколько боковых. Соцветие агав может быть высотой несколько метров, а количество цветов в нем доходит до нескольких сотен.

В обычных комнатных условиях, как правило, выращивают низкорослые виды, такие, как агава мятликовая и агава королевы Виктории. Поскольку эти растения обитают в субтропиках, то в безморозный период их можно выносить в сад. Агавы не нуждаются в затенении и хорошо растут на открытом месте. Пересадку растений проводят через 2-3 года или реже, по мере необходимости.

Размножают агавы в основном семенами. Для этих целей можно использовать и боковые отростки, но они образуются только после цветения, а в обычных комнатных условиях агавы цветут только в исключительных случаях.



## ВРЕМЯ ЛИЛИЯМ ЦВЕСТИ

В середине лета наступает пора цветения лилий. При относительно несложном уходе эти растения каждый год радуют своими крупными и часто ароматными цветами. В период формирования бутонов лилии полезно подкормить полным минеральным удобрением. Если погода жаркая и засушливая, то растения желательно пе-

риодически поливать. При этом надо стараться, чтобы вода не попадала на листья и стебли. Слишком высокая температура почвы затрудняет развитие корней, поэтому землю вокруг лилий следует замульчировать опилками, торфом или скошенной травой.

В первый год после посадки цветение лилий обычно бывает слабым. Луковица еще не достаточно хорошо укоренилась, и потому формирование бутонов затруднено. Некоторые садоводы в первое лето просто срезают все соцветие. Благодаря этому растение легче переносит адаптацию и на следующий год начинает нормально цвести. Луковицы лучше всего пересаживать осенью, до того, как поверхность почвы замерзнет. Глубина посадки - в пределах 15-25 сантиметров. Она зависит от типа почвы и размера луковицы. Для определения глубины можно воспользоваться простым, но надежным расчетом: умножьте высоту луковицы на три - это и будет глубина ее посадки.

В первую зиму луковицы лилий могут быть повреждены морозами. Поэтому осенью до наступления морозов место посадки лилий следует присыпать перегноем или торфом слоем 5-7 сантиметров или опавшими листьями слоем 20 сантиметров. Весной это укрытие надо убрать. На одном месте цветы могут расти 5-10 лет.







## ТРИ, НО МАЛЕНЬКИЕ

Если у вас под рукой нет сверла крупного диаметра, вы вполне можете обойтись тремя маленькими. Достаточно скрепить три тонких сверла несколькими витками проволоки и зажать в патрон электродрели. Разумеется, металл таким пучком не просверлить, а вот мягкие материалы - штукатурку, дерево, пластик - запросто. Надеюсь, мой совет кому-нибудь пригодится.

Олег ЕРШИКОВ. Магадан.

# ПУТАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

*Как научиться преодолевать страх? Можно ли воспитать в себе смелость? Ведь мужчина не должен ничего бояться.*

А.П. Калуга.

- Последняя фраза абсолютно неверна, - считает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" Марина ЭСТЕР. - Бояться не только можно, но и нужно. Чувство страха совершенно естественно и является одним из проявлений инстинкта самосохранения. Тем более что некоторые страхи (фобии) присущи человеку на генетическом уровне: страх смерти, страх боли... Кстати, в практике многих спецслужб применяется специальное тестирование с целью выявить у потенциальных разведчиков притупленное чувство страха. Такие люди к "горячей" (оперативной) работе считаются непригодными.

Конечно, можно собрать в себе и страх, к примеру, высоты, заняться альпинизмом или прыжками с парашютом. Однако, как это ни странно, боль-

интуиции. Человек подсознательно знает, на что он способен, и боится ситуаций, которыми (он это чувствует) не сможет управлять. Кстати, такой страх бывает преодолим, когда инстинкт самосохранения вступает в конфликт с чувством долга, с необходимостью: не умеющий плавать - бросается в воду, чтобы спасти тонущего ребенка; боящийся высоты - лезет по веревке из окна, если другого способа спастись нет...

Иногда страх развивается из профессионализма, из точной оценки ситуации. Бывалый "опер", если нет острой необходимости, никогда не бросится разгонять десяток пьяных подростков, размахивая удостоверением, - забудет насмерть и фамилии не спросят. Опытный ветеринар честно признается, что боится крупных собак, потому что знает, чем может кончиться фамиллярное обращение со злобным догом. Так что повторяю: не стоит пытаться изживать рациональный страх, надо научиться прислушиваться к нему и действовать так, как подсказывают интуиция и чувство долга.

Другое дело - страх ирра-

это действительно требует изживания, ибо подобная нерешительность и впрямь недостойна мужчины. Мужчина должен уметь принимать решения и отвечать за свои поступки. В принципе научиться этому несложно. Прежде всего постарайтесь стать специалистом в какой-то области, чтобы люди обращались к вам за советом. Сознание собственной значимости позволит вам, во-первых, давать людям те советы, рекомендации, которых от вас ждут, и во-вторых, заставит постоянно совершенствоваться. Также, будучи уверенным в своих силах, вы не будете бояться ответственности. А для того чтобы быстрее поверить в свои силы, есть несколько очень простых методик. Попробуйте делать самостоятельно то, что раньше за вас делал кто-то другой: жена, мать. Например, начните гладить себе рубашки. Это способствует развитию чувства внутренней независимости. Боязнь ответственности, страх перед принятием решения обычно и происходит от того, что в детстве ребенок был

Рисунок 2

*Прочитал в "Друге дома" про топор-"болгарку", который удобнее нашего. Расскажите, что это за топор, чем он лучше?*

Сергей СВИРИДОВ.  
г. Мытищи  
Московской области.

## ОЧЕНЬ УДОБНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Топор этот напоминает болгарский, поэтому он так и называется. Отличается от нашего он тем, что меньше и легче, но рукоять у него гораздо длиннее. За счет этого сила удара при рубке или колке дров не меньше, чем при использовании тяжелого, но с короткой ручкой, плотницкого. Да и форма лезвия у него несколько иная.

Подобный топор несложно изготовить самому. За основу надо взять обычный плотницкий топор среднего размера (высота от обуха до лезвия около 180 мм). Широкие части лезвия надо сточить на камне, как показано на рисунке 1, а режущую кромку чуть-чуть скруглить. Топор станет легче.

Ручку (топорище) придется делать самому. Длина подбирается по руке: от подмышки до кончиков пальцев.

Лучший материал - хорошо просушен-

ная прямослойная береза без сучков. В принципе ничего сложного нет - ручка "болгарки" не имеет таких "лебединых изгибов", как топорище плотницкого топора, она почти прямая, только на конце небольшое утолщение, чтобы пальцы не соскакивали. Примерная форма на рисунке 2. Сначала вырежьте заготовку, затем с помощью рашпиля придайте ей нужную форму, потом отшлифуйте крупной шкуркой, затем отшлифуйте мелче, потом стеклышком.

Ответственный момент - насадка то-



Рисунок 1



упленное чувство страха. Такие люди к "горячей" (оперативной) работе считаются непригодными.

Конечно, можно собрать волю в кулак и, ломая в себе страх, к примеру, высоты, заняться альпинизмом или прыжками с парашютом. Однако, как это ни странно, большинство таких попыток борьбы со страхом заканчиваются трагически. Попадая в нестандартную ситуацию, человек, у которого чувство страха доминирует, не в состоянии принять единственно верное решение. Если человек боится водить машину, скорее всего, в экстремальной ситуации он не сможет действовать адекватно и спровоцирует серьезное дорожно-транспортное происшествие. Или другая ситуация. Молодой человек, который боится хулиганов, решает стать смелым и идет в какой-нибудь шалман, где собираются местные маргиналы. Наиболее вероятный финал такой "борьбы со страхом" - телесные повреждения различной степени тяжести. Просто он не такой, как они, он не умеет вести себя должным образом в подобных компаниях. И подсознательно он это знает, потому и боится хулиганов. Кто-то боится леса, боится заблудиться, кто-то боится утонуть... Эти страхи в принципе рациональны, их можно даже считать некоей разновидностью

ет, чем может кончиться фамиллярное обращение со злобным догом. Так что повторяю: не стоит пытаться изживать рациональный страх, надо научиться прислушиваться к нему и действовать так, как подсказывают интуиция и чувство долга.

Другое дело - страх иррациональный. Например, человек боится собак или не в состоянии войти без трепета в кабинет начальника. В принципе это тоже инстинкт самосохранения, хотя и несколько гипертрофированный. Покусила его в детстве собака, вот он и запомнил это на всю жизнь. Или ни с того ни с сего у него развивается боязнь замкнутого пространства - клаустрофобия.

С иррациональными страхами в принципе можно и нужно бороться. Самый простой способ - найти триггерный механизм, то есть причину возникновения фобии (классический пример - покушавшая в детстве собака). С помощью различных методик ауто-тренинга, самовнушения с некоторыми фобиями человек может справиться сам (иногда достаточно завести собаку, чтобы понять, что вовсе они не страшные), а некоторые требуют вмешательства профессионалов-психологов, психотерапевтов.

И еще один подвид страха - боязнь принимать решения, боязнь ответственности. Вот

что раньше за вас делал кто-то другой: жена, мать. Например, начните гладить себе рубашки. Это способствует развитию чувства внутренней независимости. Боязнь ответственности, страх перед принятием решения обычно и происходит от того, что в детстве ребенок был очень зависим от родителей, постоянно испытывая гиперопеку и в конце концов, привыкнув к тому, что за него кто-то все решает. Затем начните отжиматься от пола, подтягиваться - сколько сможете. Сегодня, завтра - 5 раз, через неделю получится уже 7, через две - 10... Это самый простой способ ощутить прогресс.

Так что пугайтесь на здоровье - в разумных пределах и конструктивно. А главное, не совершайте ошибки всех "борцов со страхом" - не идите напролом, стараясь доказать всем и себе в том числе, что ничего и никого не боитесь. Конечно, можно таким способом снискать себе репутацию отчаянного смельчака... Но лучше прислушайтесь к себе: а известна ли вам, фигурально выражаясь, дорога, на которую вы хотите ступить? Недаром на Востоке говорят: "Самоуверенность дилетанта - предмет зависти мастера".

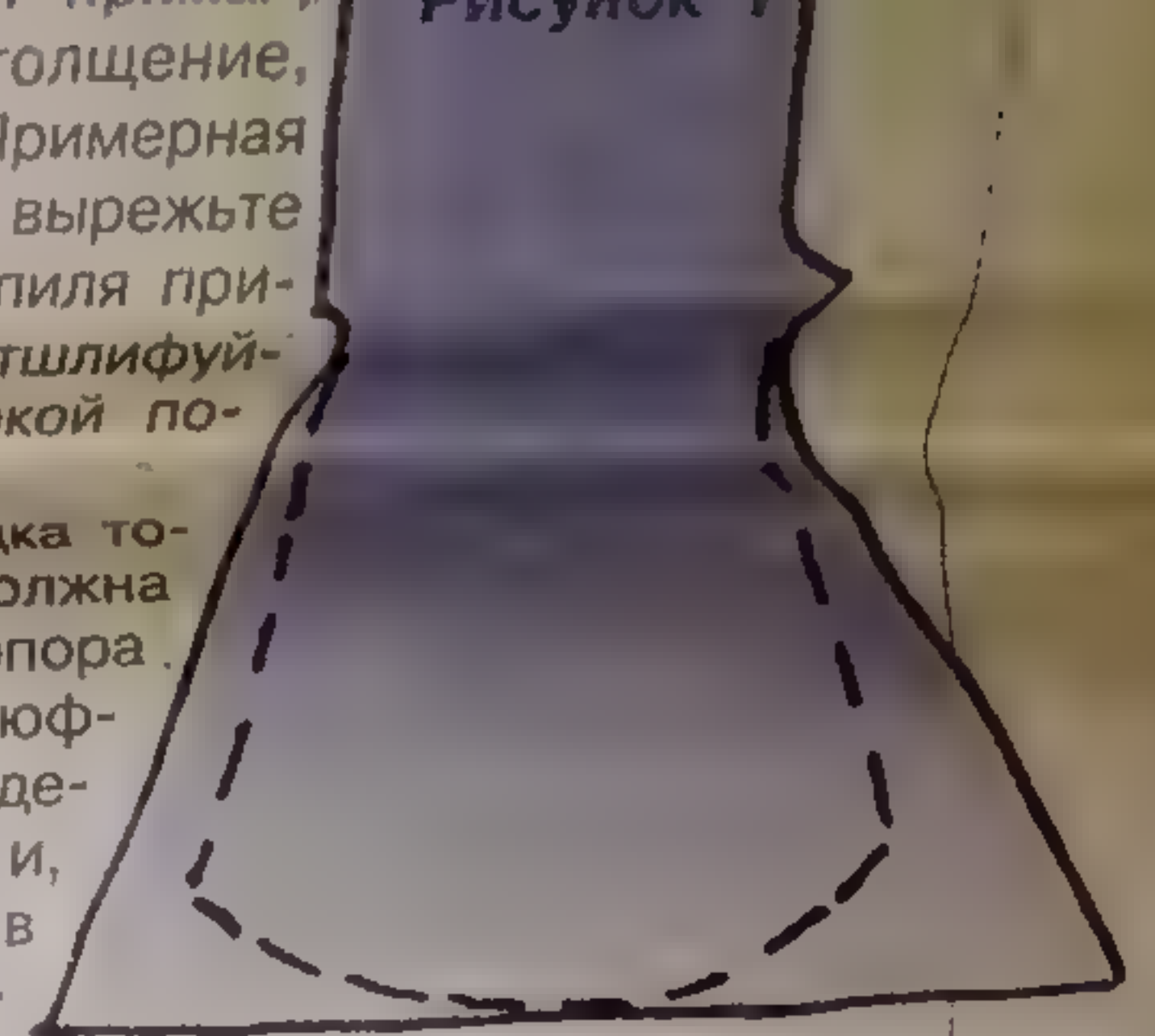
Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

плотницкого топора, она почти такая же, как у обычного топора, только на конце небольшое утолщение, чтобы пальцы не соскакивали. Примерная форма на рисунке 2. Сначала вырежьте заготовку, затем с помощью рашпиля придайте ей нужную форму, потом отшлифуйте крупной шкуркой, затем шкуркой помельче, потом стеклышком.

Ответственный момент - насадка топора. Форма торца топорика должна точно повторять форму "окна" топора и входить в него с минимальным люфтом. Ножовочным полотном надо сделать продольный разрез на торце и, надев топор на топорик, забить в распил клин. Клин может быть деревянным, а если не лень, сделайте металлический "саморазводящийся" клин. При забивании его "лапки" расходятся в стороны и держат топор лучше.

Несмотря на длинную ручку, "болгарка", как и наш плотницкий топор, достаточно многофункциональна: ею можно и рубить деревья, и колоть дрова, и тесать. Многолетняя эксплуатация убедила меня в том, что этот топор удобнее и эффективнее.

Алексей ТУМАНОВ.

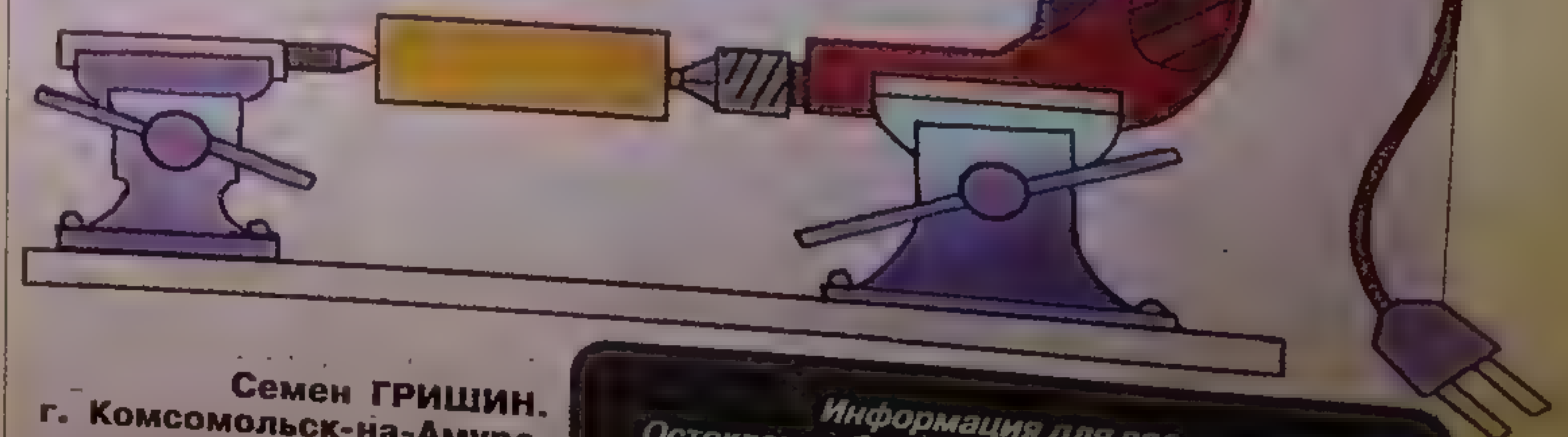


## СТАНОК НА КУХНЕ

Если вы любите всякие поделки, возможно, вас заинтересует мое "изобретение" - настольный токарный станок. Понадобится пара настольных тисков, электродрель и ножной реостат от швейной машинки.

С помощью первых тисков устанавливаем и зажимаем электродрель так, чтобы вал шел строго горизонтально. Затем на требуемом расстоянии устанавливаем вторые тиски и зажимаем в них керн - это будет "центр", который необходимо выставить соосно с патроном дрели.

Дрель требует минимальной доработки. Надо к контактам "курка" (пусковой кнопки) подключить реостат от швейной машинки. Зажав в патрон дрели деревянную заготовку, надо прижать ее с торца "центром" и, нажимая ногой на педаль реостата, обрабатывать заготовку напильничками или резцами. Я на таком импровизированном станочке вытачиваю шахматные фигурки, подсвечники, рукоятки для инструментов и многое другое.



Семен ГРИШИН.  
г. Комсомольск-на-Амуре.

Информация для вас  
Остекление балконов. Изготовление крыш  
и шкафов, гарантия. Т. 907-29-98, 344-08-48.

### ИНФ. ЦЕНТР ВЫШЛЕТ ПОСОБИЯ

(план, рекомендации, фин. показатели, телефоны)  
оплата при получ. на почте

### КАК ЗАРАБОТАТЬ

1. Одному, 2-50 т.р. в мес., 43 варианта своего дела - ц. 70 р.
2. Семье, 10-250 т.р. в мес., 50 вариантов своего дела - ц. 100 р.
3. На экономии бензина 5-30%, 32 приема и устройства - ц. 100 р.

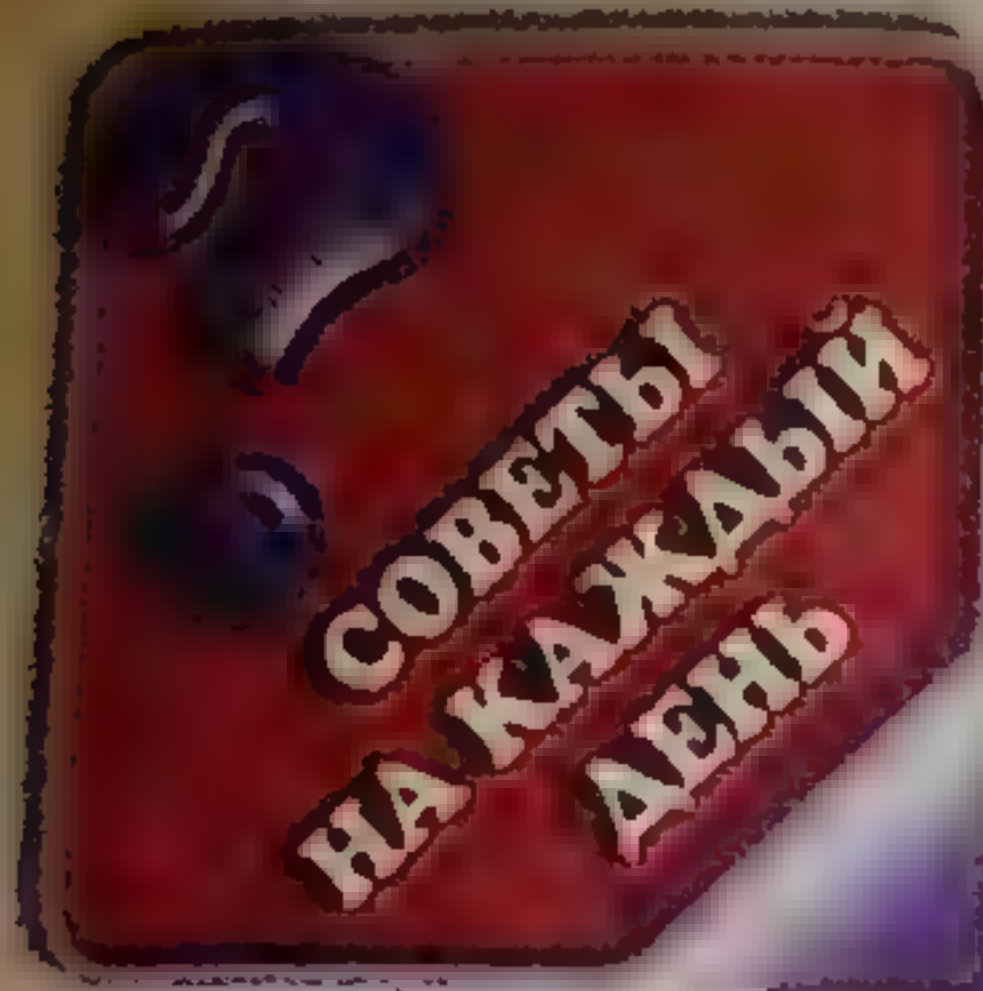
ЗАКАЗ (открытка): 607220, АРЗАМАС,  
ул. ПАРКОВАЯ, д. 5/22, ИЦ "АЛМАЗ"

## ДВА КУСОЧКА ОТ ПОКРЫШКИ

Если розетка разболталась в гнезде так, что, как ни затягивай винты, разводящие крепежные лапки, она того и гляди вывалится, советую вырезать из старой автомобильной покрышки два кусочка и положить их под лапки. По своему опыту скажу, что розетка на таких подложках стоит "мертво".

Алексей РЫБКИН. Красноярск.





**Сейчас как никогда часто приходят на память пушкинские строки о красном лете, когда досаждают комары да мухи. Как избавиться от этих напастей?**

доме, во дворе. Чтобы мухи не влетали в окна, смазывайте оконные рамы уксусом. Не любят они также, если полы натерты скипидарной мастикой.

Для уничтожения мух в комнатах применяют хлорофосные таблетки, порошки, хлорофосную бумагу. Таблетку или порошок весом до 1 грамма заливают на тарелочке столовой ложкой воды, добавляют чуть-чуть сахара и ставят в места, где много мух. По мере испарения доливают воду.

При укусе пчелы или осы прежде всего надо вынуть из кожи жало, а затем во избежание боли и опухоли укушенное место в течение часа промыть (3-4 раза) слабым раствором ультрамариновой стиральной синьки.

Чтобы комары и мошки не залетали в комнату или в палатку, можно бросить на горячий железный лист или скоровор

## КАБЫ НЕ КОМАРЫ ДА МУХИ



родку немного камфоры - ее пары отпугивают летающих насекомых.

Защитную накидку из сетки или марли можно пропитать березовым или сосновым дегтем или жидким составом на основе дегтя, например таким: 10 частей дегтя, 5 частей едкого натра и 100 частей воды. Этим составом смачивают защитную накидку, затем сушат ее в тени. После обработки накидка отпугивает комаров, мошек и москитов в течение 10-12 дней. Необходимо соблюдать особую осторожность при работе с едким натром.

Для устранения зуда от укусов гнуса кожу рекомендуется протереть раствором нашатырного спирта (смесь равных количеств нашатырного спирта и воды) или раствором питьевой соды (половина чайной ложки на стакан воды).

Анатолий САФОНОВ.

**Раиса АЛЕКСЕЕВА** из Петрозаводска (Карелия) утверждает, что из топинамбура можно готовить много вкусных блюд. Только имейте в виду, что очищенные клубни на воздухе быстро темнеют. Чистить их надо костяным, деревянным или металлическим нержавеющим ножом и до употребления держать в холодной воде, слегка подкисленной уксусом.

**ПЕЧЕНАЯ ЗЕМЛЯНАЯ**

## И КОРМИТ, И ЛЕЧИТ

**Что же это за такое загадочное растение - топинамбур, оно же земляная груша? Оказывается, оно совсем не такое уж экзотическое и прекрасно растет на наших садовых участках. К тому же содержит много витаминов, отлично хранится, а приготовить из него можно салаты, запеканки и даже кофе. По просьбе Надежды ЖИХАРЕВОЙ из поселка Леппясюръя (Карелия) наши читатели делятся своими рецептами.**

ми, положите в сотейник, добавьте 50 г сливочного масла или маргарина и тушите до готовности. Потом переложите на сковородку, залейте тремя сы-

ную или эмалированную посуду, залейте холодной кипяченой водой. Через 3-4 суток квас готов к употреблению. Можно добавлять соль и делать окрошку, а можно пить

ВА из города Топки Кемеровской области считает, что из него получаются неплохие **КОТЛЕТЫ**.

800 г клубней очистите и сварите в соленой воде с де-

просьба Надежды ПАРМАНОВОЙ из города Ишма Тюменской области поделилась Любовью АНАНЬИНА из Северодвинска



# И КОРМИТ, И ЛЕЧИТ

Что же это за такое загадочное растение - топинамбур, оно же земляная груша? Оказывается, оно совсем не такое уж экзотическое и прекрасно растет на наших садовых участках. К тому же содержит много витаминов, отлично хранится, а приготовить из него можно салаты, запеканки и даже кофе. По просьбе Надежды ЖИХАРЕВОЙ из поселка Леппясюръя (Карелия) наши читатели делятся своими рецептами.

верждает, что из топинамбура можно готовить много вкусных блюд. Только имейте в виду, что очищенные клубни на воздухе быстро темнеют. Чистить их надо костяным, деревянным или металлическим нержавеющей ножом и до употребления держать в холодной воде, слегка подкисленной уксусом.

## ПЕЧЕНАЯ ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Помытые клубни с неочищенной кожурой уложите на противень и выпекайте в духовке на медленном огне минут 40. Подают это блюдо с маслом, а есть можно как вместе с кожурой, так и без нее. По вкусу можно посолить или поперчить.

## ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША С СУХАРИМИ

Клубни очистите, отварите в соленой воде, выложите на блюдо и полейте растительным маслом, посыпая толчеными сухарями.

И еще я советую не выкапывать топинамбур осенью, а делать это весной. Как только сойдет снег и оттаит земля, я выкапываю его, хорошо мою, чищу, тру на крупной терке и, сдоблив эту массу растительным маслом, сметаной или майонезом, ем в сыром виде.

**А вот Елена ГЕККЕЛЬ из села Троицкое Алтайского края готовит очень вкусные запеканки из топинамбура.**

## ПРОСТО ЗАПЕКАНКА

4-5 клубней вымойте, очистите, натрите на крупной терке, обжарьте на подсолнечном масле. Полстакана молока, три яйца взбейте с чайной ложкой манки. Добавьте соль по вкусу. Все хорошенько перемешайте и запекайте 20 минут.

## ТОПИНАМБУР, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

3-4 клубня почистите, промойте, нарежьте кусочка-

ми, положите в сотейник, добавьте 50 г сливочного масла или маргарина и тушите до готовности. Потом переложите на сковородку, залейте тремя сырыми яйцами, смешайте со сметаной или молоком (0,5 стакана). Сверху посыпьте натертым на крупной терке твердым сыром, сбрызните растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке 15 минут.

## ФАРШИРОВАННЫЙ ТОПИНАМБУР

Клубни очистите, вымойте, отрежьте верхушки. Осторожно удалите сердцевину. Мелко нарежьте, поджарьте на масле, добавьте нарубленную отварную телятину и говядину, мелко нарубленное яйцо, соль, перец по вкусу, сметану, немного молотых сухарей. Этой смесью нафаршируйте клубни, закройте их верхушками, перевяжите ниточкой, положите в кастрюлю, залейте бульоном или соусом, в котором они тушились.

На 4-5 клубней вам потребуется 200 г отварной телятины, 100 г отварной говядины, яйцо, 0,5 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей.

**Нина МАМАЕВА** из города Семилуки Воронежской области советует выращивать тот сорт топинамбура, который цветет желтыми, как у подсолнуха, цветами, только помельче. У этого сорта клубни ровнее и больше, да и вкус лучше.

Из топинамбура, рассказывает она, можно сделать **КВАС**. Клубни помойте, очистите, нарежьте ломтиками, засыпьте в стеклян-

ную или эмалированную посуду, залейте холодной кипяченой водой. Через 3-4 суток квас готов к употреблению. Можно добавлять соль и делать окрошку, а можно пить как прохладительный напиток.

А можно сварить **КОФЕ**. Вымытые и очищенные клубни нарежьте тонкими ломтиками, хорошо просушите в течение двух дней, затем поджарьте в духовке, измельчите в кофемолке. А дальше варите, как обыкновенный кофе.

Очень вкусным получается **СУФЛЕ** из топинамбура. На 500 г земляных груш нужно взять 2 яичных белка, 60 г сливок, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра, соль. Очищенные и мелко нарезанные клубни припустите с маслом и протрите. Эту массу смешайте с тертым сыром, добавляйте взбитые белки, перемешайте со сливками, выложите на смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями или мукой противень. Выложите массу, сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

**Юлия ДАНИЛОВА** из г. Артемовский Свердловской области предлагает в зависимости от времени года готовить салаты из топинамбура.

## САЛАТ ВЕСЕННИЙ

Возьмите топинамбур и морковь в пропорции 2:1, натрите их на крупной терке, добавьте растительное масло и соль по вкусу.

## САЛАТ ОСЕННИЙ

Натрите на крупной терке топинамбур и яблоко (2:1). Добавьте две части квашеной капусты, лук, растительное масло, соль по вкусу. Все перемешайте, заправьте зеленью петрушки, укропа.

А вот **Светлана САПУНО-**

**ВА** из города Топки Кемеровской области считает, что из него получаются неплохие **КОТЛЕТЫ**.

800 г клубней очистите и сварите в соленой воде с добавлением столовой ложки уксуса. Процедите, измельчите, остудите, добавьте 3 сырых желтка, два стакана просеянных белых сухарей, соль, перец, 2-3 столовые ложки сливочного масла. Хорошо перемешайте, сформируйте котлеты и жарьте их в кипящем растительном масле.

**Наталья ЗАПОЛЬСКАЯ** из поселка Новосергиевка Оренбургской области с помощью топинамбура вылечила свою бабушку, которая очень страдала от болей в суставах, пока не узнала, что очень помогают в этих случаях ванны с земляной грушей. Для заправки ванны возьмите 400 г сухих измельченных стеблей и листьев топинамбура, 3-5 штук измельченных клубней, залейте теплой водой и варите на медленном огне 40 минут. После того как выключите газ, дайте отвару настояться еще 20-30 минут. Кастрюлю лучше взять алюминиевую, так как эмалированная может потемнеть.

Пока отвар будет настаиваться, наберите в ванну не очень горячей воды, через дуршлаг или марлю процедите туда содержимое кастрюли. В такой ванне можно плавать 20-30 минут. Процедуры нужно выполнять в течение 20 дней. Тем, у кого большое сердце, - через день. Все это желательно проделывать перед сном. Эффект чувствуется уже через несколько дней.

Те же, кто считает топинамбур слишком экзотическим блюдом, могут приготовить домашнюю лапшу, рецептом которой по

просьбе **Надежды ПАРМАНОВОЙ** из города Ишим Тюменской области поделилась **Любовь АНАНЬИНА** из Северодвинска Архангельской области.

Насыпьте пшеничную муку холмиком на доску, сделайте углубление, куда влейте яйцо, немного воды, добавьте соль, замесите крутое тесто и тонко раскатайте его. Раскатанное тесто посыпьте сверху мукой и нарежьте полосками шириной 5-6 см, сложите полоски друг на друга в 5-6 слоев, а затем мелко нашинкуйте. Разберите лапшу, выложите на салфетку, дайте подсохнуть, отряхните от муки - лапша готова. Такой лапшой можно заправлять мясные, грибные бульоны или отваривать в качестве гарниров.

На стакан муки нужно яйцо, четверть стакана воды, щепотка соли.

А можно приготовить сдобную лапшу. Для этого возьмите три четверти стакана муки, желток, столовую ложку сливочного масла, четверть стакана воды, щепотку соли. В остальном она готовится так же, как и обыкновенная лапша.

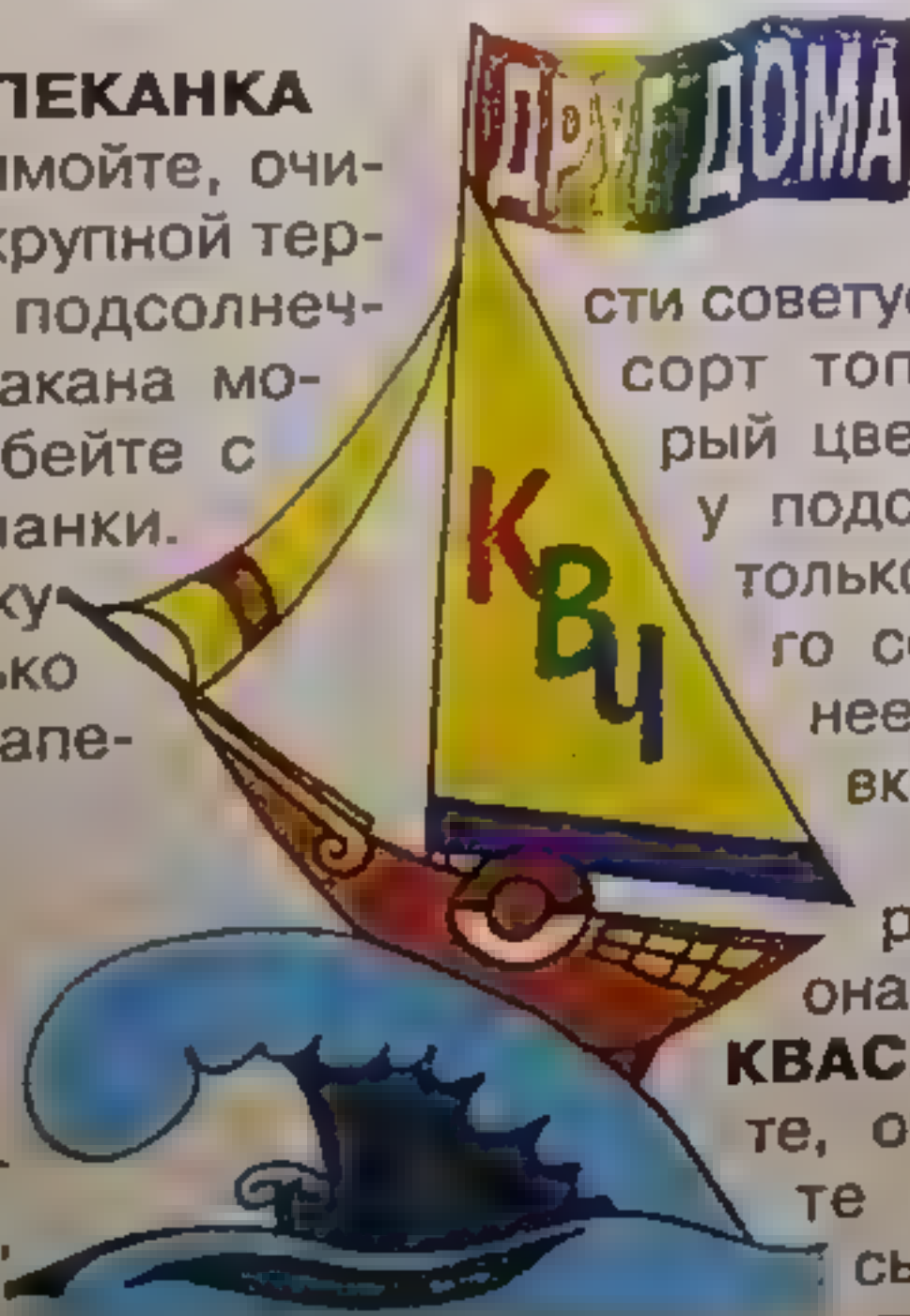
**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ ЧИТАТЕЛЕЙ**

Как ухаживать за неполированной мебелью, чтобы она сохранила вид?

**Светлана СЕРГЕЕВА.**  
г. Верхний Уфалей Челябинской области.

Что можно приготовить из папоротника-орляка?

**Елена АСТАФЬЕВА.**  
г. Новокузнецк Кемеровской области.





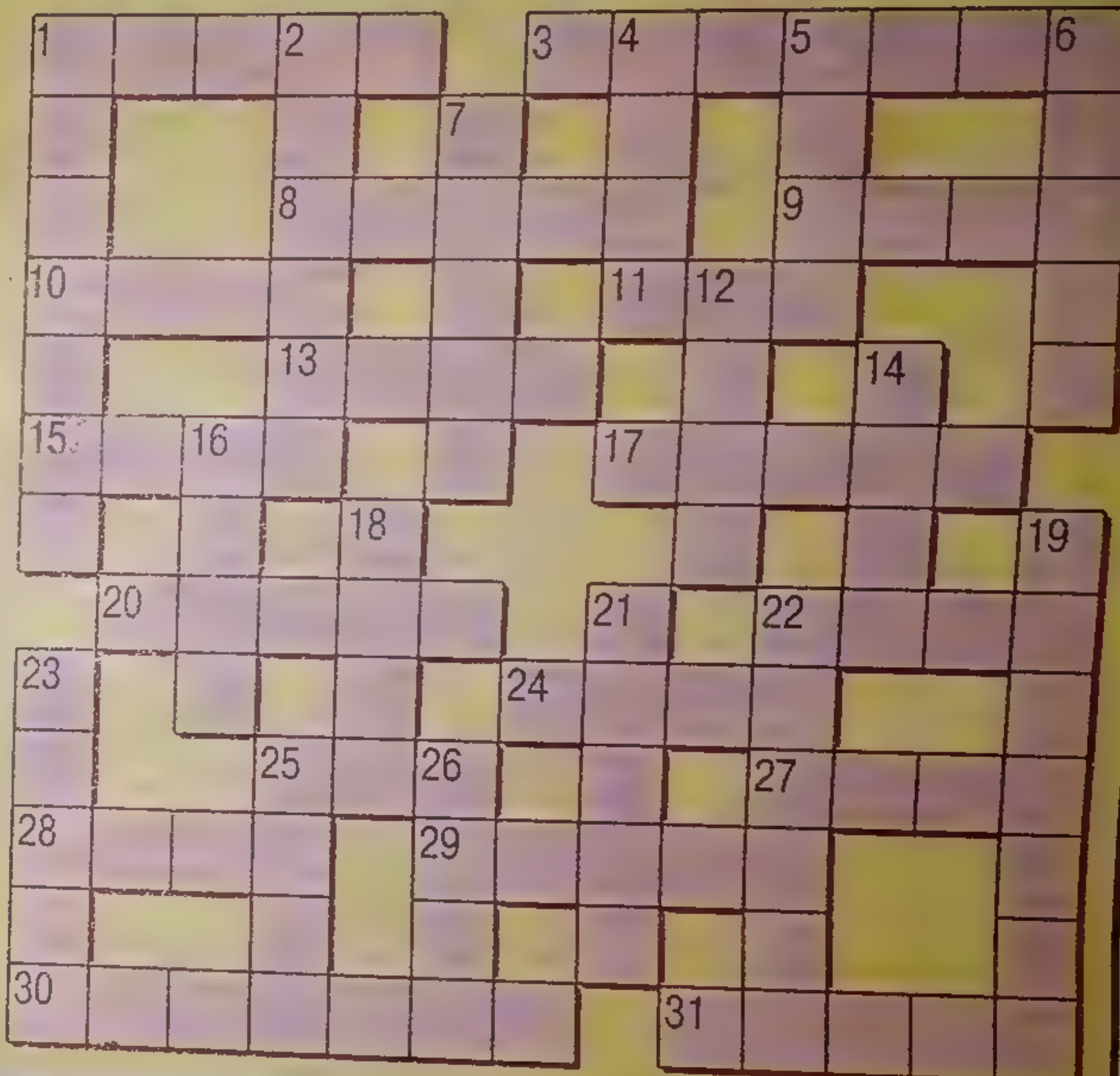
# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Сплав для украшения серебряных изделий. 3. Старорусское название изумруда. 8. Кушанье из кусочков мяса в соусе. 9. Бикарбонат натрия на кухне. 10. Воздушное пространство. 11. Кусок спектакля. 13. Скульптурное изображение туловища. 15. "Кусачая" сторона товара. 17. Прославленная российская певица оперетты. 20. Снимок, на котором видны оба уха. 22. "Милее сердцу и уму старинное я - пан, Вы - ..." (из Окуджавы). 24. Имя женщины, приложившей руку к распаду группы "Beatles". 25. Подходящая присыпка для бубликов. 27. И осадки, и ракетная установка. 28. Самый здоровый и гигиеничный из напитков, по мнению Луи Пастера. 29. Жидкость, насы-

щенная соком того, что в ней варилось. 30. Род женского платья с большим вырезом без рукавов. 31. И штилеты, и шлепанцы.

**По вертикали.** 1. Коробочка для сухого рассыпного чая. 2. Конечный результат стриптиза. 4. Имя героини Натальи Гвоздиковой в сериале "Рожденная революцией". 5. Человеческая высота. 6. Конфеты в горошек. 7. Легкое ухаживание. 12. Родственница, крестная мать по отношению к родителям крестника. 14. Портновская принадлежность. 16. Надсмотрщица за дитем. 18. Украшение невесты. 19. Орех, с которым часто сравнивают некоторые глаза. 21. Непроверенные слухи. 22. Помещение ниже уровня земли для хранения припасов. 23. Торговое правонарушение. 25. Она существует для женщин, которым недостает собственного вкуса. 26. Заплетенные волосы.

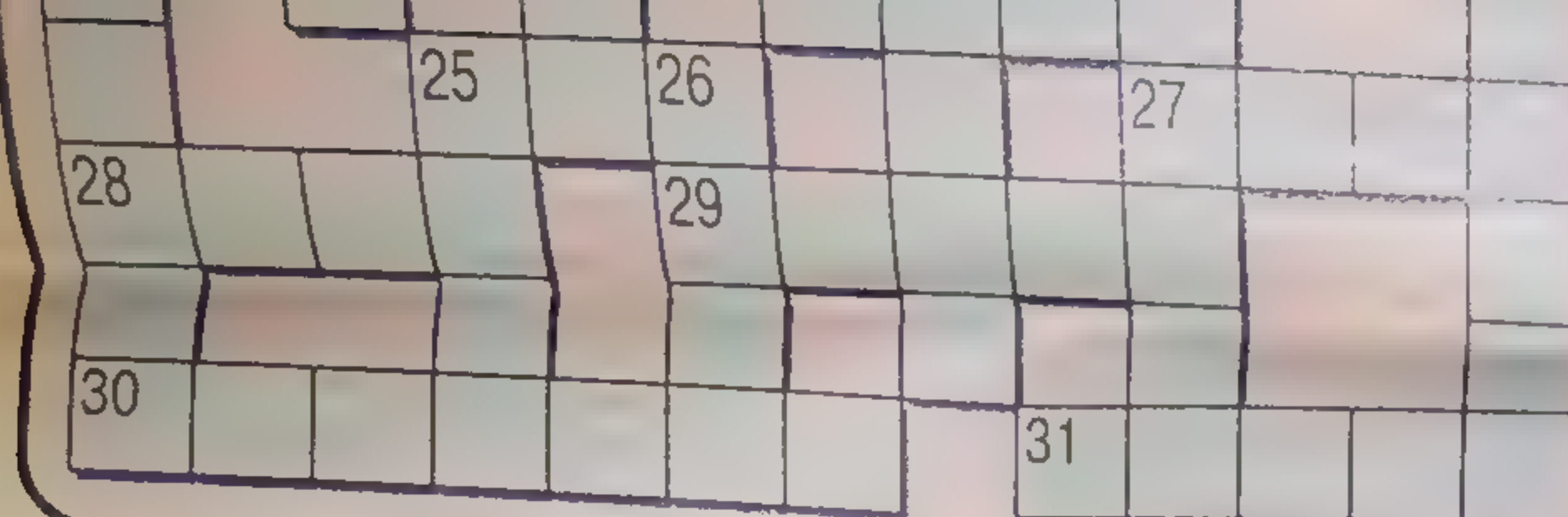


## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Задняя часть "тузика". 3. Деталь самогонного аппарата. 8. Это про него Бисмарк говорил, что "с этим бухгалтером еще заплачется вся Европа". 9. Верный слуга Хлестакова. 10. Что может наложить президент на решение Думы? 11. Баранка с геометрической точки зрения. 13. Один из парных органов человека. 15. Земледелец Спарты. 17. Верх раскрытого парашюта. 20. И чайник, и металл, и греческий мужик. 22. Узелковое письмо древних инков. 24. Ткань коричневатозеленого цвета и одежда из нее. 25. Слезоточивый компонент костра. 27. Главный приз российских кинематографистов. 28. Трос, оберегающий от падения за борт. 29. Сначала вы работаете на него, а потом он работает на вас. 30. Выдача чужого произведения за свое. 31. Головной убор, который иногда обещают съесть в случае проигрыша пари.

**По вертикали.** 1. Полутчик в прогулке по тюремным коридорам. 2. Лохматый слон. 4. И виадук, и акведук, и эстакада. 5. Имя героя Василия Шукшина в фильме "Калина красная". 6. Легкоатлетический метательный снаряд. 7. Самогон в молодости. 12. Глупый, непонятливый человек. 14. Знал бы прикуп - жил бы в этом месте. 16. Обитель канцелярских крыс. 18. Койко-место в местах не столь отдаленных. 19. Молоток Ильи Муромца. 21. Полковник-молодожен из песни "Аквариума". 22. Оружие абрека. 23. Без окон, без дверей, полна горница костей (загадка). 25. Он всегда уступить готов место в шлюпке и круг. 26. И кисляк, и притиштанковая.





## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 13

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Корейка. 4. Обман. 8. Клад. 9. Рубин. 10. Аул. 12. Урга. 14. Муза. 15. Дебют. 16. Роль. 20. Крюк. 23. "Милен". 24. Утюг. 26. Литр. 27. Бис. 29. Джина. 30. Елей. 31. Турка. 32. Стрижка.

**По вертикали.** 1. Кокос. 2. Езда. 3. Карл. 5. Бенуар. 6. Наталья. 7. Обруч. 11. Урюк. 13. Меню. 17. Обед. 18. Окулист. 19. Чили. 21. Курдюк. 22. Тюбик. 25. Лайка. 27. Бант. 28. Сени.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Аферист. 4. Рэкет. 8. Враг. 9. Йодль. 10. Аут. 12. Джин. 14. Чаша. 15. Алмаз. 16. Райт. 20. Жезл. 23. Шоссе. 24. Анод. 26. "Карт". 27. Мыс. 29. Ницше. 30. Хлеб. 31. Носка. 32. Бриджес.

**По вертикали.** 1. Абвер. 2. Рога. 3. Сайт. 5. Злыдег. 6. Темнота. 7. Идеал. 11. Удав. 13. Блюз. 17. Ахст. 18. Джексон. 19. Горы. 21. Латник. 22. Концы. 25. Ребус. 27. Метр. 28. Сход.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Лесенка. 3. Шоколад. 7. Эскалатор. 10. Нева. 13. Баюн. 14. Самокат. 15. Знание. 16. Рюкзак. 20. Бегемот. 21. Бокс. 22. Бинт. 25. Альпинизм. 26. Акробат. 27. Букварь.

**По вертикали.** 1. Леденец. 2. Наст. 4. Крот. 5. Дневник. 6. Клубок. 8. Дворняжка. 9. Шарманщик. 11. Кабинет. 12. Капюшон. 17. Избушка. 18. Кермит. 19. Сытость. 23. Клуб. 24. Язык.

Грибуются рекламные агенты.  
Тел. 915-44-51.  
229-84-59.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком ®, печатаются на рекламной основе.

неит костра. 27. Главный приз российских кинематографистов. 28 Трос, оберегающий от падения за борт. 29. Сначала вы работаете на него, а потом он работает на вас. 30. Выдача чужого произведения за свое. 31. Головной убор, который иногда обещают съесть в случае проигрыша пари.

канцелярских крыс. 18. Койко-место в местах не столь отдаленных. 19. Молоток Ильи Муромца. 21. Полковник-молодожен из песни "Аквариума". 22. Оружие абрека. 23. Без окон, без дверей, полна горница костей (загадка). 25. Он всегда уступить готов место в шлюпке и круг. 26. И кислая, и противотанковая.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Железяка-прилипала. 4. Когда в футбол играют, в них мячик забивают. 7. Подходящее время для солнцепека. 8. Плакучий ребенок. 9. Дом для белки. 12. Площадка для представлений в цирке. 13. "Дядя" из Простоквашина. 14. Город с Эйфелевой башней. 15. Линейка с делениями на измерительных приборах. 20. Воздушный извозчик. 22 Литературный "папа" детей капитана Гранта напиток. 24. Бумага с новостями. 25 Гривыстый и длинный звук грома.

**По вертикали.** 1. Удивляется народ в море пирашют плавает. 2 Сигнал к началу раунда. 3 Герои сказки Юрия Олеши "Гри-толетяка". 4 Палочка-выскачка, для лодочки толкалочка. 5 Мимо

деревень и сел не спеша летел ... 6. Зонтик над лампочкой. 10. Куда ходил за три моря Афанасий Никитин из Твери? 11. Деревяшка с бородой чистит платье нам с тобой. 14. Обычный поступок для супермена. 16. Дефект речи, выдающий иностранца. 17. Растет на елке, на сосне, а иногда - на голове. 18. Сказочный летательный аппарат. 19. Награда, присуждаемая победителю конкурса, состязания. 21. Он из тех, кого ноги кормят.



«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-84-59. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ГУИПП «Кострома». 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10. Тираж 110700 экз. Тип. №5712

Цена свободная.





Сегодня очень популярны и модны рельефные однотонные стены "под штукатурку". Однако эта технология является "мокрым" строительным процессом, требует больших затрат времени и сложна в производстве. Как же сделать стены элегантными и современными, скажем, при небольшом косметическом ремонте без глобальных затрат как времени, так и средств.

## НАКЛЕЙ И РАСКРАСЬ

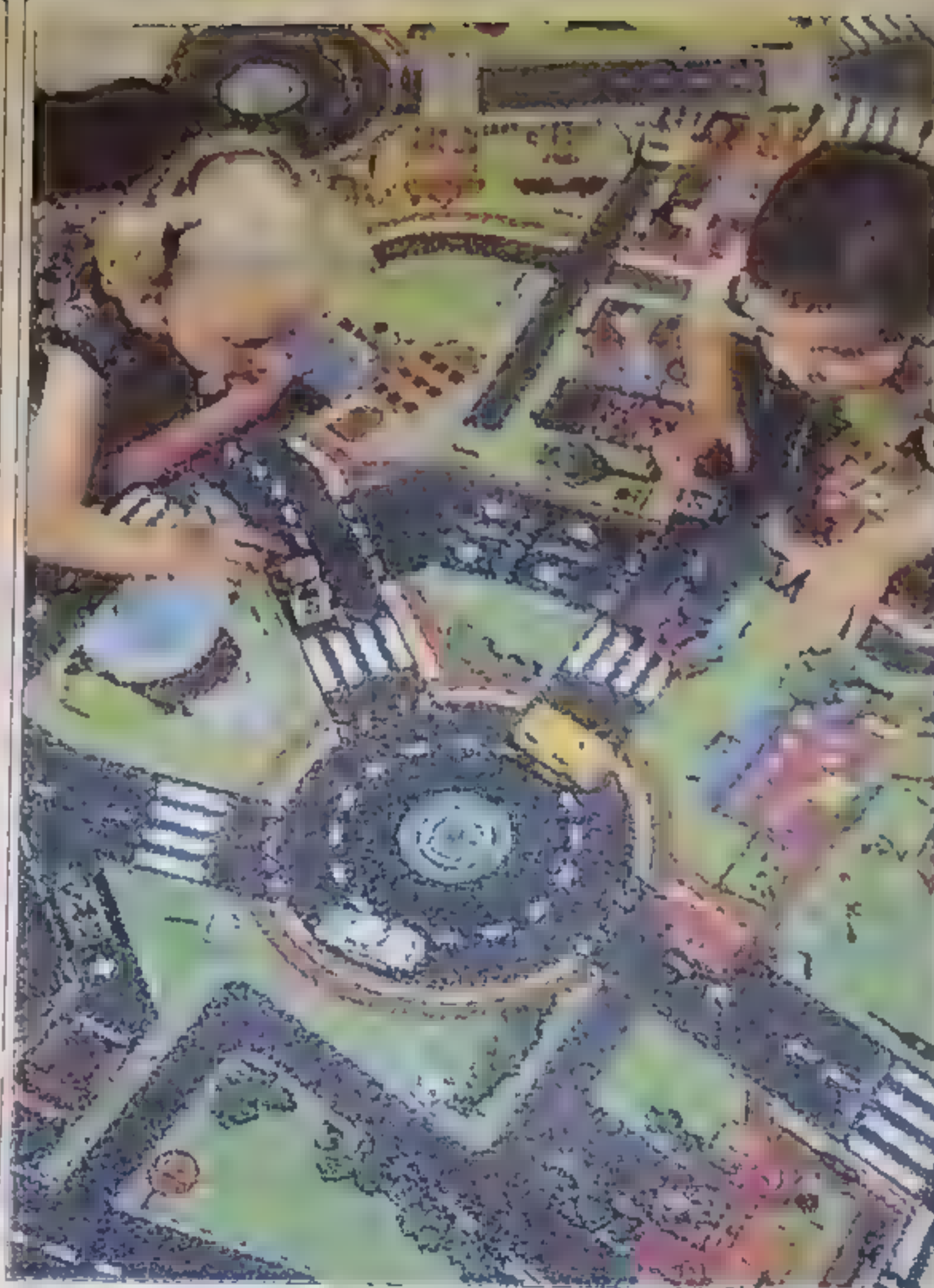
Ассортимент современных отделочных материалов многообразен. И одним из таких материалов являются различные по типу и структуре "обои под покраску", иначе называемые структурные обои. Для квартир можно рекомендовать два типа: обои, состоящие из текстильного волокна и целлюлозы с разнообразным по характеру и рисунку тиснением, имитирующим грубозернистую штукатурку или рустованный камень; обои, представляющие собой бумажную основу с наклеенными на ней мелкими опилками. Такие обои с простым или сложным тиснением напоминают оштукатуренную стену, и благодаря игре света и теней достигаются разнообразие и неординарность в оформлении стен помещений. Поверхность стены преобразуется в трехмерное пространство и исключительно воздействует на интерьер любого помещения. Данный отделочный материал идеально подходит для жилых помещений, так как создает благоприятный микроклимат и является экологически чистым. Эти обои воздухопроницаемы, прочны, легко скрывают трещины и дефекты на стенах, не содержат поли-  
благодаря стабиль-

рой часть стены решается в виде "панели", которая контрастно выделяется или только за счет разницы фактуры, или и за счет цвета. Обои под покраску наклеиваются на всю высоту помещения. А для создания однородной поверхности стен и потолка ими следует оклеить и потолок. Кстати, при оклейке потолка такими обоями вы избавитесь от некрасивых стыков потолочных панелей и трещин. Подсчет количества обоев производится по общей площади оклеиваемой поверхности. К этому количеству следует добавить еще 10 процентов. Краской также запаситесь в несколько большем количестве. Лучше пусть останется, чем не хватит.

Итак, вы приобрели новые обои и краску. Как же их наклеивать на стену и в каком порядке? Основание, на которое производится наклейка, должно быть сухим, чистым, прочным, гладким и обладать способностью впитывать влагу.

1. Отметьте ширину полотна обоев на стене и выверьте по отвесу.

2. Нарезьте обои на полосы по высоте помещения и нанесите клей на каждую полосу отдельно. Старайтесь соблюсти повторяющийся узор факту-



В настоящее время использование ковров как одного из элементов убранства не только не потеряло актуальности, но и приобрело новые формы. В зависимости от общего решения интерьера и типа ковра их размещение разнообразно - на стене или на полу, в виде фрагмен-

тарного художественного произведения как декоративный элемент или для утепления и звукоизоляции комнат.

Современные ковры легко чистятся и моются, так как при изготовлении подвергаются специаль-



носятся меланжевые нити, менее заметно загрязнение. В этой серии можно встретить и орнамент, отдаленно напоминающий русский авангард. Такие ковры идеально вписываются в интерьер детских комнат, помещений в стиле кантри или с авангардной мебелью.

ные фигурки, детские рисунки. Они решены в ярких цветовых сочетаниях - синий с желтым, красный, синий и зеленый одновременно. Эти ковры изготавливаются из терклона на натуральной джутовой основе, что довольно практично и не оказывает вредных воздействий на ребенка.

Выбирая тот или иной ковер, следует учесть и место, где он будет размещен. В зависимости от этого можно подобрать прямоугольный, овальный или круглый ковер большого или маленького размера. Оригинальны ковры разнообразных геометрических форм. Для лестницы или длинного коридора подойдет ковровая дорожка, по рисунку и цвету похожая на другие ковровые изделия дома.

## НА КОВРЕ-САМОЛЕТЕ

Выбирая для своей квартиры ковер, обратите внимание на его художественные и качественные характеристики. Определите место его размещения, функциональное назначение и габариты. Художественные особенности ковров определяются фактурой тканой поверхности (ворсовой, безворсовой, валяной), характером материала (шерсть, шелк, лен, хлопок, войлок), качеством красителя (натуральные или химические), форматом, соотношением каймы с центральным полем, цветовым решением, рисунком, видом ткачества.



странство и исключительно воздействует на интерьер любого помещения. Данный отделочный материал идеально подходит для жилых помещений, так как создает благоприятный микроклимат и является экологически чистым. Эти обои воздухопроницаемы, прочны, легко скрывают трещины и дефекты на стенах, не содержат полихлорвинила, обладают стабильной структурой и высокой прочностью.

Обои "под покраску" выпускаются белыми, что позволяет после их наклейки окрасить стены в любой цвет на ваш вкус. К тому же они подходят практически для всех стеновых поверхностей. Для наклейки используется стандартный обойный клей. Вы можете стены оставить белыми или окрасить как в нежные пастельные тона, так и в изысканные смешанные цвета, темные или светлые. В любом случае такие стены приобретут индивидуальный и неординарный вид и станут хорошим фоном для всех элементов мебели и убранства. Для окраски используется вододисперсионная или акриловая краска. К тому же такие стены можно неоднократно перекрашивать.

Как же выбрать обои?

В основном каждый из перечисленных типов отличается рисунком и масштабом фактуры. При подборе обоев необходимо учитывать высоту и площадь помещений. Для больших комнат подойдут полотна с крупной фактурой, напоминающей грубую штукатурку. Для низких и маленьких - с мелкой. Конечно, выбор тиснения зависит и от назначения помещения, решения интерьера в целом.

Для гостиной, которая решена в классическом стиле, лучше подобрать обои с мелкой фактурой и окрасить в пастельные шелковисто-глянцевые тона акриловой краской. Для холла, кабинета или детской с современной мебелью подойдет более грубая и крупная фактура. Здесь же можно применить и цветовые эффекты при окрашивании стен. При использовании обоев с разной фактурой и масштабу и рисунку факту-

ры? Отметьте ширину полотна обоев на стене и выверьте по отвесу.

2. Нарежьте обои на полосы по высоте помещения и нанесите клей на каждую полосу отдельно. Старайтесь соблюдать повторяющийся узор фактуры.

3. Намазанные клеем полотна сложите, загибая стороны, покрытые клеем, вверх на 2/3-1/3 общей длины, не сгибая на сгибах. Густоту клея применяйте в зависимости от типа обоев.

4. Оставьте полотна на 10-15 минут, в зависимости от их вида. Следует внимательно прочесть инструкцию, прилагающуюся к обоям или проконсультироваться в магазине.

5. Наклеивайте обои встык и проверяйте их по отвесу. Складки и пузыри разравнивайте обойной щеткой или валиком.

6. На внешних углах не наклеивайте обои внахлестку. В этом случае линия отреза должна проходить по кромке.

7. В углах стены отрежьте лишнюю часть полосы при помощи обойного шпателя или острого ножа.

8. После наклейки всех обоев можно производить окраску валиком или пульверизатором. Возможен и иной способ наклейки - клей наносится непосредственно на стену. Затем сухие обои накладываются на подготовленную поверхность и плотно прижимаются к ней. Такой способ подходит для оклейки потолков.

Обои "под покраску" являются прекрасным полем деятельности для творческих людей, предпочитающих разнообразные варианты покрытия стен. Так, на однотонных обоях можно при помощи шаблона нанести бордюр, наносить краску губкой или методом "раскатывания" кистью, создавая оригинальные "размазанные" или "пятнистые" мотивы различного цвета.

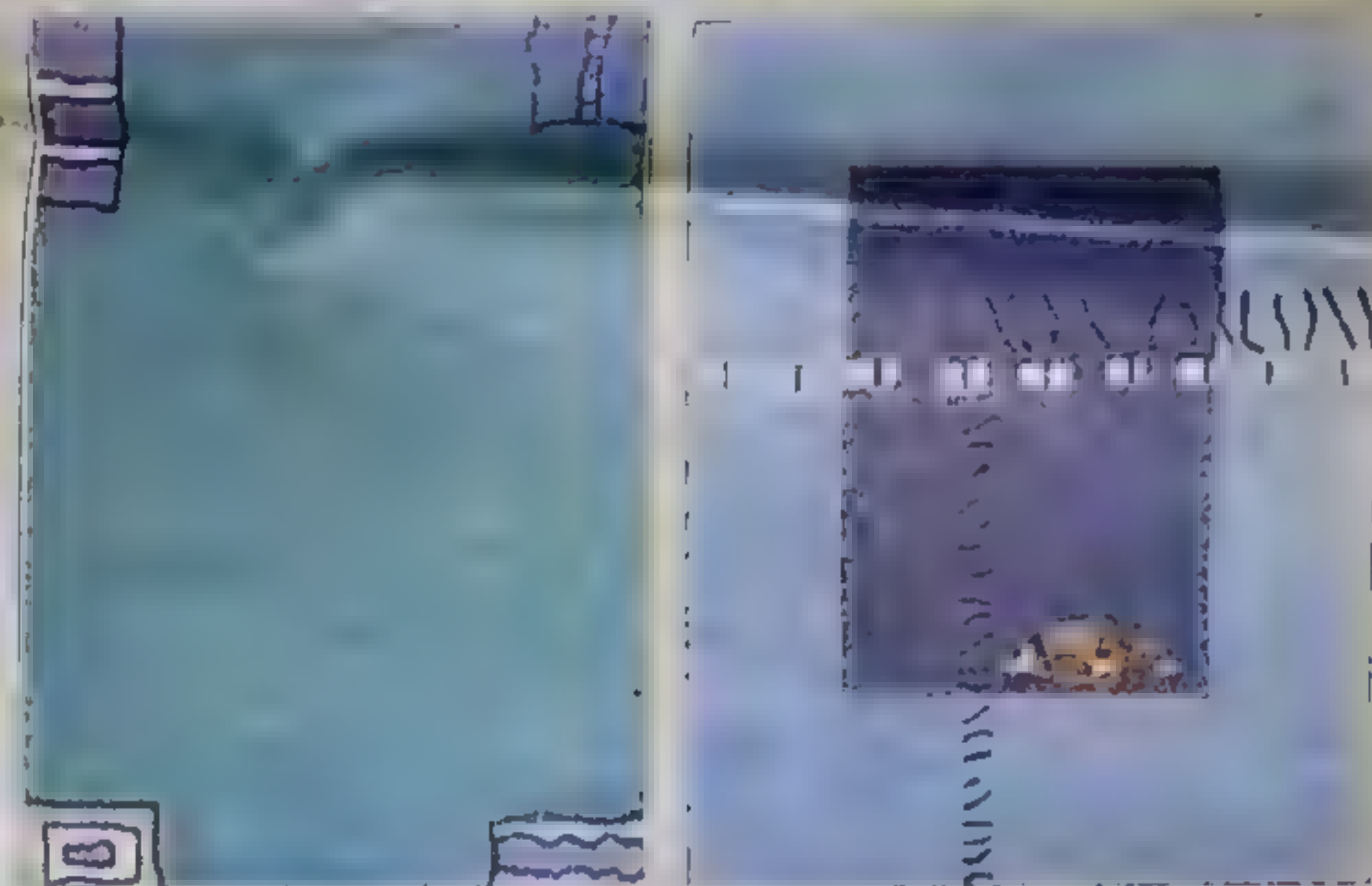
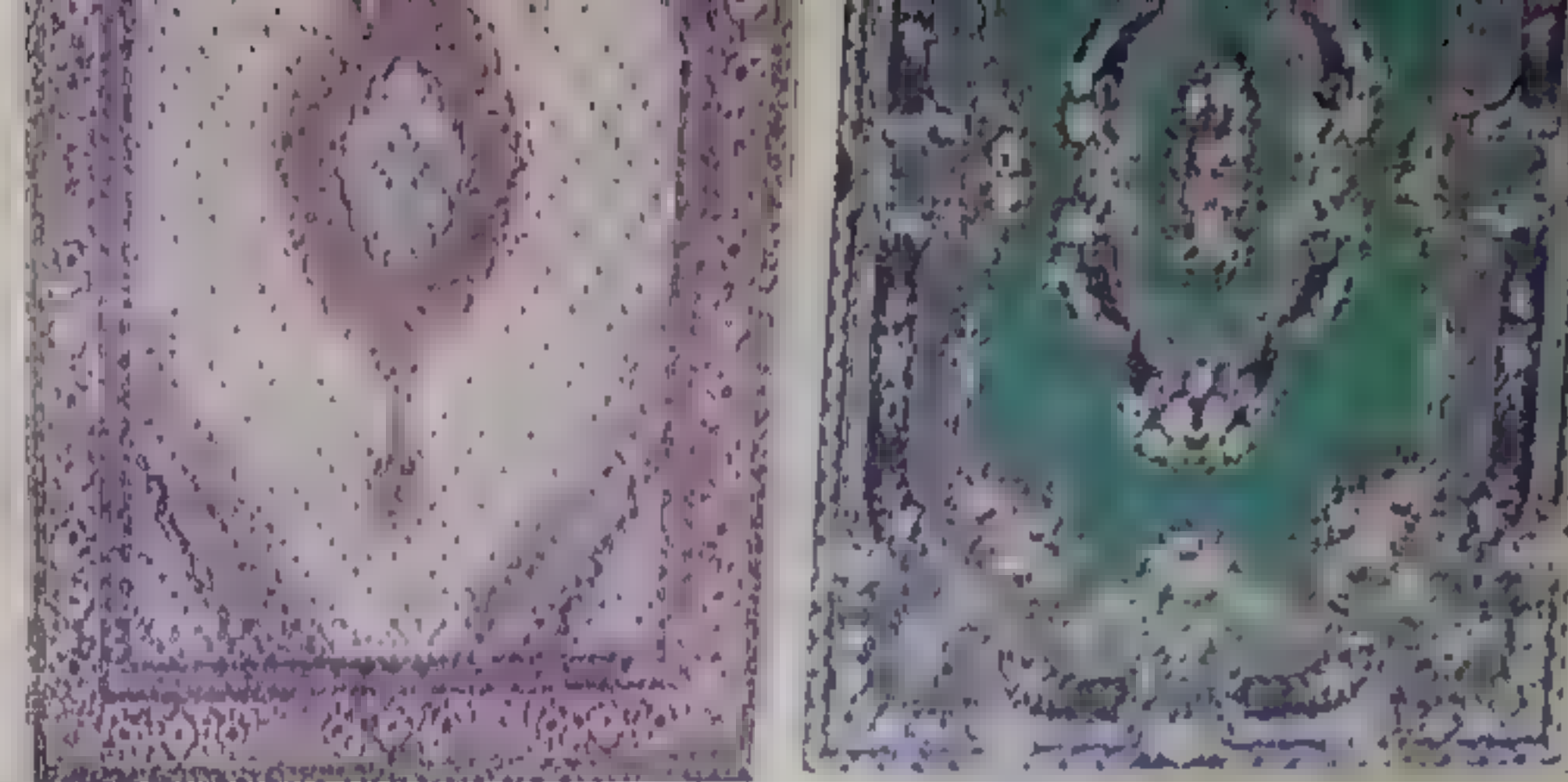
утепления и звукоизоляции комнат.

Современные ковры легко чистятся и моются, так как при изготовлении подвергаются специальной обработке водоотталкивающими средствами для улучшения их эксплуатационных свойств. Они имеют различные фактуры, рисунок и довольно привлекательные расцветки и орнамент. Какие же ковры можно встретить на прилавках магазинов в настоящее время?

Престижные ковры из стопроцентной шерсти ручной работы с гладким высоким ворсом, которые являются копиями знаменитых школ короткачества Востока. Не менее красивы шерстяные ковры с рельефной поверхностью, повторяющие английские и французские ковры. Они уместны в интерьере гостиной или спальни, решенных в классическом стиле.

Интересны шерстяные ковры ручной и машинной работы, в дизайне которых используются мотивы культур майя, ацтеков, Древнего Египта. Такие ковры универсальны для любых по стилю интерьеров. Они удачно вписываются как в современный, так и в классический интерьер. Прекрасно гармонируют с деревянными полами и простой мебелью. Подойдут как для интерьера гостиной, так и для детской комнаты.

Неповторимым колоритом и практичностью отличаются ковровые изделия с использованием этнической орнаментики: фрагменты шкур животных, элементы индейской культуры, греческие мотивы. На их поверхности, где краски плавно переходят одна в другую и использу-



Современные ковры из терклона - современного синтетического материала нового поколения - обладают отличным качеством. Они чаще всего бывают с современным орнаментом - сочные, яркие краски, использование модных африканских мотивов, элементов наскальной живописи. Такие ковры хорошо сочетаются с современными светильниками, яркими тканями, цветным стеклом. Они оживят любое помещение.

Для детских комнат можно выбрать ковры с яркими цветовыми пятнами, оригинальным рисунком с детской тематикой. Это могут быть забавные зверушки, стилизованные мультипликацион-

ный или круглый ковер большого или маленького размера. Оригинальны ковры разнообразных геометрических форм. Для лестницы или длинного коридора подойдет ковровая дорожка, по рисунку и цвету похожая на другие ковровые изделия дома.

Для ванных комнат и саун приобретайте коврики, выполненные из стопроцентной хлопковой нити с пропитанной латексной основой, что придает дополнительную устойчивость при эксплуатации во влажной среде. И при подборе того или иного, больш-

шого или маленького ковра не забывайте об общем стиле интерьера и соразмерности одних элементов убранства с другими.



Полосу подготовила  
Светлана МЕЩЕРЯКОВА,  
кандидат архитектуры.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

#### ТУШЕНАЯ ЗЕЛЕНЬ С ЯЙЦАМИ И ГРЕНКАМИ

Вам потребуется 800 г свежей зелени крапивы, моркови, редиса, редьки и лебеды, 3 столовые ложки сливочного масла, 4 яйца, 4 кусочка жареного хлеба, соль.

Зелень переберите, промойте и 30 минут выдержите в холодной воде. Откиньте на сито, дайте воде стечь и пропустите через мясорубку. Посолите и проварите массу в течение 2-3 минут. Заправьте сливочным маслом, по желанию добавьте уксус и сахар.

Подавайте с гренками и яйцами, сваренными "в мешочек".

#### ЗЕЛЕНЬ РЕДИСА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ

Вам потребуется 300 г листьев редиса, зелень петрушки и укропа, 6 яиц, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г молока, соль и перец.

Мелко нарезанные листья редиса, зелень укропа и петрушки припустите в течение 3-4 минут с небольшим количеством масла. Посолите и выложите ровным слоем на сковородку. Залейте смесью

яиц и молока. Полейте растительным маслом, посыпьте перцем и запеките в духовке.

#### САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ С ЛИСТЬЯМИ

Вам потребуется свекла и морковь с ботвой, 3 столовые ложки нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки творога, полстакана кефира, соль.

Листья свеклы и моркови переберите и тщательно промойте. Стебли порежьте небольшими кусочками, а листочки мелко порежьте.

Свеклу и морковь очистите, помойте и ошпарьте кипятком. Натрите на крупной терке. Подготовленные овощи выложите в салатницу и посыпьте зеленым луком. Посолите и полейте соусом, смешав кефир и творог.

#### БОТВА СВЕКОЛЬНАЯ КВАШЕНАЯ

Вам потребуется 5 кг молодой свеклы с ботвой, 3-4 листа белокочанной капусты, 100 г соли.

Черешки молодой свеклы тщательно очистите, промойте и нарежьте.

На дно посуды положите

капустные листья. Затем плотно уложите подготовленные свеклы черешки и пересыпьте солью. Сверху положите тарелку или деревянный круг с гнетом. Дождитесь, когда черешки дадут сок, и обвяжите посуду плотной тканью. Выдержите 5-7 дней.

#### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛИСТЬЕВ РЕДЬКИ

Возьмите 250 г моркови, 150 г листьев редьки, несколько перышков зеленого лука, 100 г майонеза, 2 дольки чеснока, соль.

Морковь натрите на терке. Добавьте мелко нарезанные листья редьки, зеленый лук, растертый с солью чеснок. Заправьте майонезом и перемешайте.

#### САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Возьмите 300 г редиса с листьями, по 60 г зелени укропа и лука, 2 крутых яйца, 100 г сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Молодой редис вместе с листьями нарежьте соломкой. Добавьте измельченные зеленый лук и укроп. Посолите, полейте сметаной или майонезом. При подаче на стол посыпьте рублеными яйцами и укропом.

#### ЗАКУСКА "БОТВИНЯ"

Молодую свеклу с ботвой промойте, ошпарьте кипятком и откиньте на дуршлаг. Отожмите рукой и мелко порежьте. Добавьте толченый с перцем и солью чеснок, лук, уксус. Заправьте растительным маслом. Вместо уксуса можно положить листья щавеля.

#### САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

Вам потребуется 500 г свеклы с ботвой, три четверти стакана очищенных орехов, 2 дольки чеснока, 3 луковицы, 3-4 веточки укропа, винный уксус, стручковый перец, соль.

Молодую свеклу с ботвой промойте, положите в кастрюлю и залейте стаканом кипятка. Варите до мягкости. Затем откиньте на дуршлаг и, когда остынет, порежьте ножом. Орехи истолките, добавьте чеснок и стручковый перец, нашинкованный репчатый лук и укроп. Соедините со свеклой с ботвой, перемешайте, посолите и заправьте уксусом.

Мария ЧЕРНОВА.  
г. Челябинск.

### ЯГОДНЫЙ ТОРТ

#### ТОРТ С ЗЕМЛЯНИКОЙ

Для приготовления бисквитного теста возьмите 6 яиц, стакан сахара и стакан муки. Яйца взбейте с сахаром, затем добавьте муку. Испеките корж. Я пользуюсь чудо-печкой. Но можно приготовить и в духовке.

Для начинки возьмите 300 г земляники, 200 г сливок или свежей сметаны, 200 г сахара.

Для крема вам понадобится 120 г сахара, 400 г молока, 2 яйца, столовая ложка муки, ванилин, 50 г коньяка или рома. Сахар и ванилин смешайте с яйцами. Добавьте муку и молоко. Сварите густой крем и влейте в него ром или коньяк.

Бисквит порежьте полосками и сложите в глубокую стеклянную посуду. Сверху положите землянику, порезав ее пополам и засыпав сахаром. Залейте частью ванильного крема. Затем укладывайте по очереди бисквитные полоски, землянику с сахаром и крем. Сверху украсьте взбитыми сливками, крупными ягодами земляники и на 5-6 часов поставьте в холодильник.

Если заморозить ягоды

### ЦАРСКОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Я хотела бы поделиться рецептом очень вкусного

холод. Выньте ягоды, отварите их на дуршлаг, и доведите



# ЦАРСКОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

*Я хотела бы поделиться рецептом очень вкусного варенья из зеленого крыжовника, которое еще иногда называют царским.*

Для этого варенья нужно отобрать крупный незрелый крыжовник. Очистите ягоды от плодоножек и "хвостиков", промойте их в холодной воде. Острой бритвой срежьте макушку ягоды или сделайте продольный разрез сбоку и очень тщательно удалите все зернышки. Если останется хотя бы одно зерно, то варенье не будет иметь изумрудного цвета.

Очищенные ягоды взвесьте. Возьмите сахарный песок или лучше быстрорастворимый

сахар в кусочках из расчета на 1 кг ягод 1,5 кг сахара. Затем возьмите полную пригоршню вишневых листьев, положите их в эмалированную посуду и залейте холодной водой так, чтобы листья были покрыты водой примерно на два сантиметра. На медленном огне доведите до кипения и варите 2-3 минуты.

В горячий отвар положите подготовленный крыжовник и оставьте до полного остывания. А затем поставьте его на 12 часов в холодильник или на

холод. Выньте ягоды, отвар вишневых листьев процедите, отмерьте два стакана, добавьте сахар и доведите до кипения. Положите в сироп ягоды и варите после кипения 15-17 минут. Минуты за 2 до окончания варки положите в варенье примерно 20 свежих вишневых листьев, которые так и останутся в варенье. Тогда же следует добавить 1-1,5 стакана грецких орехов. По вашему желанию можно измельчить орехи, но лучше, если они будут половинками.

Если сироп вам покажется недостаточно густым, то ягоды и листья отделите от сиропа, от-

кинув их на дуршлаг, и доведите сироп до нужной консистенции. Затем добавьте ягоды, орехи и листья. Доводить до кипения варенье после этого не надо.

Некоторые считают, что орехи лучше вкладывать в ягоды, но я так не делаю по причине того, что в этом случае ягоды, скорее всего, поломаются.

Если у вас не получается сварить варенье сразу, то можно варить его в три приема, каждый день по пять минут. Вкус его не изменится, но вместо зеленого цвета оно будет янтарным.

**Екатерина ЛЕБЕДЕВА.**  
Москва.

*Раньше мы жили в Узбекистане. Там часто готовят мужчины, и мне это очень нравится. В России это как-то не принято. Считается, что у женщин лучше получается. А в нашей семье мужчины все делают сами. Пусть мама будет здоровее, отдохнет.*

## СУП "ХАРЧО"

Вам потребуется 500 г мяса, 2 луковицы, несколько долек чеснока, 2 столовые ложки томат-пюре или 100 г свежих помидоров, полстакана риса.

Харчо можно готовить из баранины или из говядины. Мясо помойте и порежьте кусками, чтобы на одну порцию было по 3-4 куска. Положите в кастрюлю и варите, снимая пену. Через 2 часа добавьте мелко порезанный лук, толченый чеснок, рис, соль и перец. Варите еще 30 минут.

Тем временем томатную пасту обжарьте на жире или растительном масле. Долей-

те немного мясного бульона и дайте покипеть.

В суп добавьте 3-4 картофелины, порезанные соломкой, влейте томат и варите еще минут 7. Подавая на стол, разложите зелень в тарелки.

## ШУРПА

Возьмите 500 г говядины, 700 г картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки томат-пасты.

Сварите мясной бульон. Лук порежьте соломкой и поджарьте в жире. Вареное мясо порежьте кусочками, обжарьте отдельно и смешайте с луком. Добавьте морковь, порезанную кубиками, и томат-пасту. Жарьте еще 5 минут. Затем переложите мясо с овощами в кастрюлю и залейте бульоном. Доведите до кипения, положите картофель, крупно порезанный болгарский перец и посолите. Варите 15-20 минут.

## ДОМЛАМА

Это блюдо готовится в казане или в чугунной утятнице. В дело пойдут все овощи, какие есть под рукой. Чем больше - тем вкуснее.

Залейте в казан растительное масло и положите мясо, нарезанное мелкими кусочками. Дальше слоями выкладывайте нашинкованные овощи - репчатый лук, морковь, помидоры, баклажаны, сладкий перец, картофель, свеклу, капусту, зелень укропа или петрушки. Подсаливайте каждый слой. Добавьте душистый перец горошком.

На сильном огне дайте блюду закипеть. Затем огонь убавьте и тушите минут 40. Раскладывая по тарелкам не перемешивая.

## ГОВЯДИНА В СУХАРЯХ

Мясо нарежьте на кусочки

и отбейте. Посолите и поперчите. Можно сдобрить чесноком. Запанируйте во взбитом яйце и в сухарях. Жарьте на сильно разогретом масле. На гарнир можно подать зеленый горошек, консервированную кукурузу, маринованные огурчики.

## РУЛЕТ МЯСНОЙ

Мясо порежьте потоньше, посолите и поперчите. Порежьте соломкой 1-2 картофелины. Лук нашинкуйте помельче. Смешайте и посолите. Лук и картофель выложите на мясо. Сверните рулетом, обвяжите ниткой и обжарьте на сковороде. Доведите до готовности в духовке, поливая образовавшимся соком.

**Игорь НОСИКОВ.**  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

харом. Залейте частью ванильного крема. Затем укладывайте по очереди бисквитные полоски, землянику с сахаром и крем. Сверху украсьте взбитыми сливками, крупными ягодами земляники и на 5-6 часов поставьте в холодильник.

Если заморозить ягоды земляники в морозильной камере, то такой торт можно приготовить и зимой.

## ТОРТ С КРЫЖОВНИКОМ

Замесите песочное тесто из 200 г маргарина, полстакана сметаны, стакана сахара. Добавьте 4 желтка, немного соли и ванилина, положите чайную ложку соды, гашенной уксусом. Тесто поместите в целлофановый пакет и уберите в холодильник на час.

Большую часть теста раскатайте на поверхности, присыпанной мукой, и выложите в сковородку. Бортики поднимите.

Для начинки взбейте в крутую пену 4 белка и 125 г сахара. Половину этой массы выложите на тесто в сковородке. Сверху распределите примерно 400 г помытого и почищенного крыжовника. Снова залейте белковой массой.

Украсьте торт решеткой из оставшегося теста и выпекайте в духовке.

## БЫСТРЫЙ ТОРТ

Возьмите 200 г маргарина, яйцо, стакан сахара, стакан кефира или простокваши, соль и немного соды. Замесите тесто до густоты сметаны, засыпав необходимое количество муки.

Половину теста вылейте в форму. Положите ягоды - вишни без косточек, малину, смородину - на ваш вкус. Залейте другой половиной теста и выпекайте в духовке.

**Тамара БУРМАГИНА.**  
г. Отрадный  
Самарской области.



# ЧАК-ЧАК С ФАНТАЗИЕЙ



Чак-Чак



Фантазия

В башкирской кулинарии соседствуют, гармонично переплетаясь и обогащая друг друга, две традиции: одна - уходящая корнями в глубь веков, к далекому прошлому народа, и более современная - впитавшая веяния века двадцатого. Это удивительное сочетание придает башкирской кухне тот неповторимый аромат, изысканный и тонкий вкус, который вряд ли сможет забыть вкусивший национальных блюд в гостеприимной башкирской семье, на празднике Сабантуй или в ресторане. Предлагаем попробовать и вам воспользоваться следующими рецептами.

## ФАРШИРОВАННЫЙ МОЛОДОЙ ПОРОСЕНОК

Приготовьте фарш из печени, говяжьего мяса, шпика. Добавьте специи, зелень и чеснок.

Нафаршируйте подготовленную промытую тушку поросенка. Зашейте. Варите 6 часов. К столу подавайте охлажденным, порезав на порционные кусочки.

## ЧАК-ЧАК

Из яиц и муки приготовьте мягкое тесто. Нарежьте его лапшой и пожарьте в смеси топленого масла и кулинарного жира. Залейте готовый чак-чак сахарным сиропом и медом.

## ТУТЫРГОН-ТАУК

Взбейте яйцо с молоком. Посолите и влейте смесь между кожей и мясом курицы. После чего варите курицу в течение двух часов. Украсьте зеленью. Подавайте на стол со свежим хлебом.

## ФАРШИРОВАННАЯ ДИЧЬ

Приготовьте фарш из репчатого лука и грибов. Добавьте зелень по вкусу и ядра кедровых орехов. Смесь заверните в кусочки шпика и нафаршируйте птицу. Готовьте в духовке, добавив сливочное масло. На гарнир подайте фасоль, овощи, зелень.

## ФАНТАЗИЯ

На водяной бане желтки разотрите с сахаром. Добавьте лимонную цедру и подогретый лимонный сок, взбитые отдельно белки. Залейте в форму и охладите. Украсьте взбитыми сливками, свежими ягодами, дольками апельсина.

## ДЕСЕРТНЫЕ ЕЖИКИ

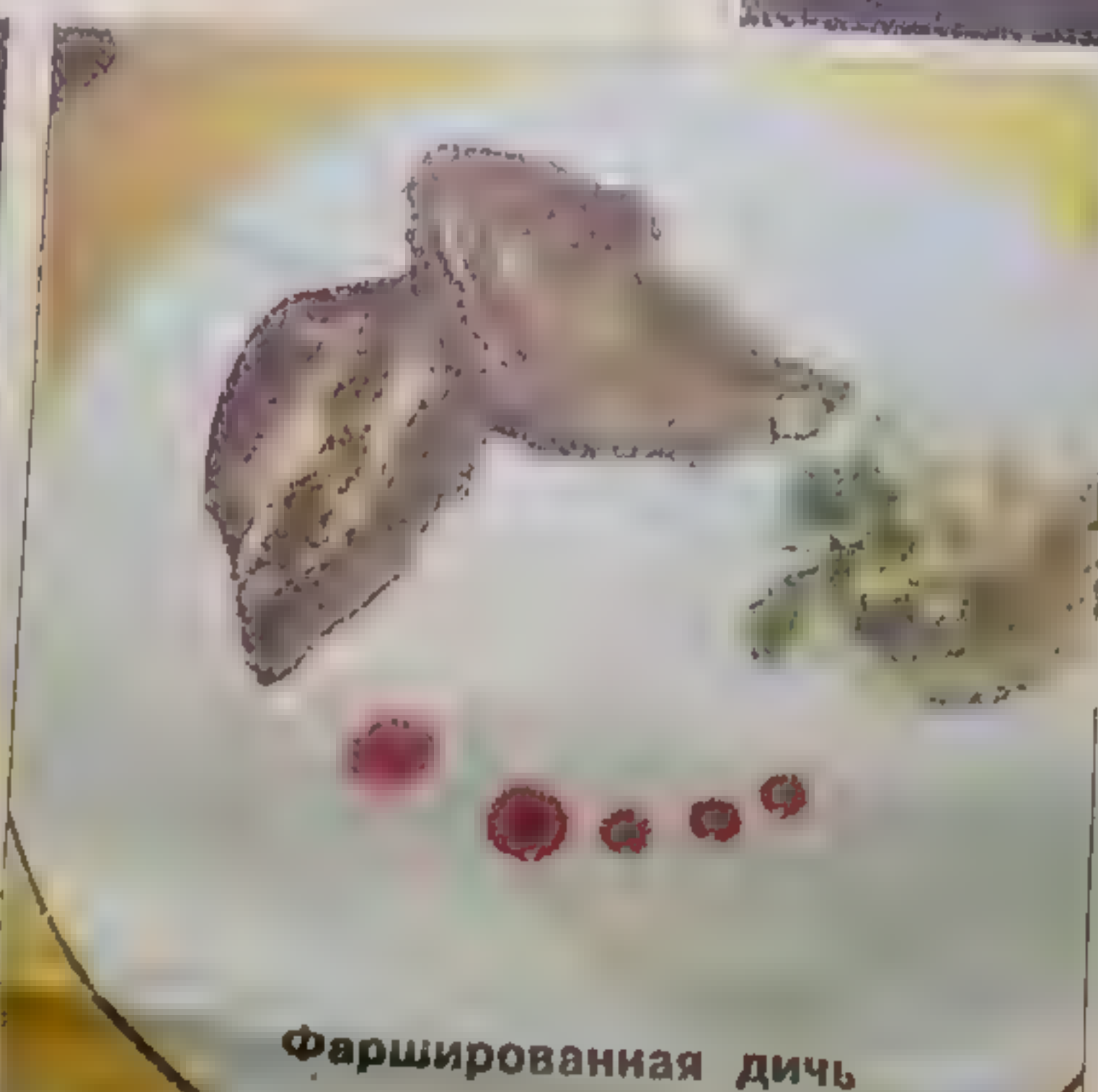
Груши отварите в сахарном сиропе. Нашпируйте кусочками сырой груши. Залейте расплавленным шоколадом и дайте застыть. Подавайте к столу, полив сиропом, в котором варились груши.



Тутыргон-Таук



Фаршированный молодой поросенок



Фаршированная дичь



Десертные ежики

Вам потребуется большой поросенок весом 2 кг, 3 поросенка...





Фаршированная дичь

Десертные ежики

Вам потребуется большой карп на 2 кг весом, 3 луковицы, морковь, 3 яйца, ломтик белого хлеба, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка черного молотого перца, пол чайной ложки душистого перца горошком, 2-3 штуки гвоздики, лавровый лист, соль и сахар по вкусу, луковая шелуха с 5-6 луковиц.

Рыбу почистите, промойте и разрежьте на куски. Мякоть отделите от кожи и костей.

Большую луковицу мелко порежьте, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте лук и морковь в масле до золотистого цвета.

Хлеб замочите в молоке, затем отожмите. Пропустите через мясорубку вместе с рыбной мякотью и луковицей. Добавьте 3 яйца, соль и сахар. Влейте 1-2 столовые ложки воды и вымешивайте фарш 20-30 минут.

В чугунную кастрюлю сложите луковую шелуху, рыбные кости и нарезанные кольцами морковь и лук. Залейте 2-3 стаканами горячей воды.

Из фарша сделайте котлеты и заверните их в рыбью кожу. Голову очистите, выньте жабры и тоже нафаршируйте. Уложите в кастрюлю. Добавьте специи, соль и сахар. Вода должна полностью закрывать рыбу. Тушите на медленном огне 2-2,5 часа. По вкусу добавьте соль и сахар.

Готовые остывшие котлеты выложите на блюдо. Украсьте морковью, дольками лимона, зеленью. На стол подавайте в холодном виде.

Любовь КОМАРОВА.  
г. Усть-Илимск  
Иркутской области.

## ПРИГОТОВЬТЕ ТОЛЬКО КВАС - БУДЕТ ВКУСНЫЙ СУП У ВАС

*Квасок еще и тем хорош, что на его основе можно готовить холодные супы. Ведь в летнюю жару одна мысль о горячем дымящемся супе вызывает отвращение. И совсем другое дело - холодная освежающая окрошка или ботвинья.*

Например, на основе свекольного кваса можно приготовить холодный борщ. Очищенную свеклу нарежьте мелкими кубиками, положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы вода покрывала свеклу. Добавьте чайную ложку уксуса и варите 20-30 минут, затем отвар процедите и остудите. Положите в кастрюлю свеклу, нарезанные кубиками вареную картошку и огурцы, мелко нарезанные зеленый лук и яйца. Добавьте соль, сахар, тертый хрен и горчицу, потом влейте свекольный отвар пополам со свекольным квасом. Осталось положить сметану, хорошенько размешать и, разлив по тарелкам, посыпать зеленью - укропом и петрушкой.

На 500 г свеклы - 200 г картофеля, литр свекольного кваса, 2 яйца, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, чайная ложка сахара, 2 столовые ложки сметаны, уксус и соль по вкусу.

Вкусный суп получается

из молодой свеклы. Промойте ее вместе с ботвой, очистите, положите в кастрюлю и залейте водой (2 стакана на порцию). Варите ее 20-30 минут. Листья свеклы положите в кастрюлю за 10 минут до окончания варки. Сваренную свеклу откиньте на дуршлаг, мелко нарежьте и положите в фарфоровую, стеклянную или эмалированную посуду. Добавьте мелко нарезанные вареные яйца, свежие огурцы, зеленый лук, сметану, сахар. Влейте свекольный квас и остуженный свекольный отвар. Разлив по тарелкам, посыпьте зеленью.

На 1 литр кваса - 500 г молодой свеклы, 2 яйца, 2 огурца, 75 г зеленого лука, чайная ложка сахара, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Или, например, исконное русское блюдо - ботвинья. Возьмите щавель и шпинат (вместо шпината можно взять молодую крапиву), очистите от черешков и тщательно промойте. Положите на нагретую сково-

родку, накройте крышкой и держите на слабом огне 8-10 минут. Затем протрите через сито вместе с отваром, разведите квасом и положите горчицу, соль и сахар. В каждую тарелку положите куски вареной или копченой рыбы, очищенный огурец, нарезанный кружочками, мелко нарезанную зелень, немного тертого хрена. Разлейте суп по тарелкам.

На 1 литр кваса - 500 г зелени (шпината и щавеля), 2 свежих огурца, чайная ложка сахара, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 200-250 г вареной рыбы.

А если у вас есть хлебный квас, приготовьте самый популярный холодный суп - окрошку. Сварите морковь и свеклу, очистите и нарежьте кубиками свежие огурцы. Вареный картофель натрите на крупной терке. Зеленый лук мелко порежьте, добавьте соли и разотрите ложкой, чтобы дал сок. Яйца сварите вкрутую, белки мелко порежьте, а желтки разотрите с горчицей. Затем положите в кастрюлю натертый картофель, приготовленные зеленый лук, яйца, сметану, сахар, соль, все это хорошенько перемешайте и залейте хлебным квасом. После этого добавьте огурцы, морковь

и свеклу. На стол подавайте с зеленью.

На 1 литр хлебного кваса - 2 картофелины, 2 огурца, свекла, морковка, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Окрошку можно приготовить и мясную, но мясо возьмите нежирное. Вареное мясо и свежие огурцы нарежьте кубиками, зеленый лук разомните с солью. Яйца готовьте так же, как для овощной окрошки, в желтки добавьте кроме горчицы немного соли и сахара. Затем все это сложите в кастрюлю, перемешайте и залейте хлебным квасом. Подавайте на стол со сметаной и с зеленью.

Анна КАЛИНКИНА.  
Москва.







Чайный гриб прописался во многих семьях. Иные любители просто не представляют себе другого напитка, особенно в жаркие летние дни. И правильно делают - подобное питье, во всяком случае, гораздо полезнее всевозможных газировок-лимонадов, бог знает что содержащих. Правда, хозяевам гриба нужно проявлять к нему немного внимания и кое-что знать об особенностях его содержания.

## ГРИБ В БАНКЕ

Многих так и тянет поэкспериментировать, добавить в банку с грибом что-нибудь такое, от чего он станет еще полезнее. Например, вместо сахара положить мед. Вреда от этого, наверное, не будет, а что касается пользы... Перерабатывая обычный сахар, чайный гриб превращает его в полезные для нашего организма ингредиенты. А какой смысл преобразовывать естественные простые сахара, содержащиеся в меде, сами по себе очень ценные? При этом в химическую реакцию с грибом вступают и другие компоненты меда, изменяя свои качества и свойства, причем неизвестно как.

Впрочем, о практике негативного воздействия чайного гриба, настоящего на мед, пока ничего не известно. Вот в чем никто из специалистов не сомневается, так это в большой полезности сочетания меда с уже приготовленным настоем чайного гриба. Добавленный в настой мед обогащает его полезными минеральными веществами: натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом, придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

Обычно добавляют по 2-3 чайные ложки меда на стакан чайного гриба. Чтобы поднять тонус напиток пьют до завтрака - медленно,

с медом, приготовленный на основе черного (не зеленого) чая. Мед нейтрализует воздействие кислотной составляющей чайного гриба, исключая возможность обострения. Но такое сочетание - не лучшее для людей, страдающих ожирением: в состав меда входят фруктоза и сахароза - простые сахара, не нуждающиеся в дополнительной переработке организмом. Эти вещества мгновенно усваиваются, способствуя увеличению веса.

Бурые пятна на поверхности гриба - это ожоги от сахарного песка. Не торопитесь выбрасывать такой гриб, сначала попробуйте его вылечить. Для этого нужно всего-навсего... перестать сыпать сахар на раны вашего питомца. Все остальное он сделает сам, пока бурых пятен не много. Если ожоги велики, верхний слой лучше удалить: пораженными участками своего "тела" гриб не может дышать, а кислород ему жизненно необходим.

А в принципе чем больше у гриба слоев, тем он сильнее и здоровее. Но с таким труднее управляться - его нелегко вынуть из банки, промыть как следует. Так что, если ваш гриб растолстел настолько, что стал с трудом "пролезать в дверь", лучше удалить один-два слоя.

Отделять нужно свежие, то есть верхние слои. Бороду, на-

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Я занимаюсь индивидуальной трудовой деятельностью. Подскажите, какой официальный орган может выдать мне документ, подтверждающий мой трудовой стаж для начисления пенсии?

Галина ГВОЗДЕВА.  
Иркутск.

Согласно п. 1.2 "Положения о порядке подтверждения трудового стажа для назначения пенсий в РСФСР" (утв. приказом Минсоцобеспечения РСФСР от 4 октября 1991 г. № 190) для лиц, занимающихся индивидуальной трудовой деятельностью, трудовой стаж для начисления пенсии устанавливается в следующем порядке:

- время работы до 1 января 1991 года - по справкам финансовых органов об уплате налогов с доходов, получаемых от предпринимательской деятельности;
- время работы после 1 января 1991 года по справкам об уплате страховых взносов в Пенсионный фонд РСФСР.

Разъясните, пожалуйста, кого следует считать временным работником и какими правами и обязанностями он обладает?

Людмила ВАСИЛЬЕВА.  
г. Артемовский  
Свердловской области.

Временными признаются работники, принятые на работу на срок до двух месяцев, а для замещения временно отсутствующих работников, за которыми сохраняется их место работы (должность), - до четырех месяцев. Лица, принимаемые на работу в качестве временных,

служащим без уважительных причин обязанностей, возложенных на него трудовым договором или правилами внутреннего трудового распорядка.

Выходное пособие временным работникам выплачивается в размере трехдневного среднего заработка при увольнении по основаниям, предусмотренным в п. 6 ст. 29 и в п.п. 2 и 3 ст. 33 КЗоТ по п. "а" ст. 6 Указа от 24 сентября 1974 г., а в случае призыва или поступления на военную службу (п. 3 ст. 29 КЗоТ) - в размере двухдневного среднего заработка.

Временные работники имеют право на отпуск или на замену его денежной компенсацией. Трудовой договор с временными работниками считается продолженным на неопределенный срок в следующих случаях:

- а) когда временный работник проработал свыше указанных сроков (соответственно 2 и 4 месяца), и ни одна из сторон не потребовала прекращения трудовых отношений;
- б) когда уволенный временный работник вновь принят на работу на то же предприятие после перерыва, не превышающего одной недели, если при этом срок его работы до и после перерыва в общей сложности соответствует превышает два или четыре месяца.

В указанных случаях работники не считаются временными со дня первоначального заключения трудового договора.

Мой отец решил подарить мне частный домик с земельным участком, принадлежащий ему на праве собственности. Подскажите, как правильно оформить

договор, чтобы он был в соответствии с законом минимальный размер оплаты труда.

Ставка налога с имущества, переходящего в порядке дарения, определяется в соответствии с правилами ст. 3 Закона РФ от 12 декабря 1991 г. "О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения" и подлежит уплате одариваемым на основании платежного извещения, вручаемого ему налоговым органом.

Подскажите, правильно ли при назначении пособия на рождение ребенка требовать от работающих родителей справку с места жительства?

Валентина СЕМЕНИСТЫХ.  
с. Алмаз  
Пермской области.

Нет, не правильно. Согласно положению "О порядке назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей" (утв. постановлением Правительства РФ от 4 сентября 1995 г. № 883) единовременное пособие при рождении ребенка назначается и выплачивается одному из родителей либо лицу, его заменяющему, по месту работы (службы, учебы), а если родители либо лицо, их заменяющее, не работают (не служат, не учатся), - органом социальной защиты населения по месту жительства ребенка.

Для назначения и выплаты единовременного пособия при рождении ребенка представляются:

- заявление о назначении этого пособия;
- справка о рождении ре-



чайного гриба. Добавленный в настой мед обогащает его полезными минеральными веществами: натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом, придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

Обычно добавляют по 2-3 чайные ложки меда на стакан чайного гриба. Чтобы поднять тонус, напиток пьют до завтрака - медленно, маленькими глотками. Особенно полезен гриб с медом при гриппе и простуде - врачи советуют пить его не менее 4 раз в день.

Сочетание чайного гриба и меда годится и для профилактики сосудистых нарушений - очищает кровь от жира, укрепляет стенки сосудов и восстанавливает их эластичность.

Можно ли настаивать гриб не на черном, а на зеленом чае? Можно. В зеленом чае гриб может "жить" ничуть не хуже, чем в черном. А настой получается даже полезнее, так как в зеленом чае больше витаминов и кофеина, чем в черном, он лучше тонизирует. Таким настоем хорошо полоскать рот после еды, поскольку некоторые соединения зеленого чая убивают бактерии, разрушающие зубы.

Правда, такой напиток годится не всем. Так, он противопоказан больным гастритами и язвами, а также людям с пониженным давлением: зеленый чай более резко воздействует на желудочно-кишечный тракт и сосуды.

Можно также настаивать гриб на чае с бергамотом - вкус получится очень изысканным. В чай для приготовления настоя можно добавлять ароматные травы - мяту, мелиссу, душицу.

Не стоит пить чайный гриб при повышенной кислотности желудочного сока и язвенной болезни желудка, особенно в острой фазе. Исключение составляет настой чайного гриба

род ему жизненно необходим. А в принципе чем больше у гриба слоев, тем он сильнее и здоровее. Но с таким труднее управляться - его нелегко вынуть из банки, промыть как следует. Так что, если ваш гриб растолстел настолько, что стал с трудом "пролезать в дверь", лучше удалить один-два слоя.

Отделять нужно свежие, то есть верхние слои. Бороду, на-



оборот, следует холить и лелеять, ведь это колонии уксуснокислых бактерий, которые синтезируют органические кислоты - основу целительного потенциала чайного гриба. Удаляют лишь те волокна бороды, которые сами пустились в свободное плавание.

Что делать, если гриб не всплывает на поверхность раствора чая? Так случается с молодым грибом либо когда от зрелого гриба отделяют сразу несколько слоев и он становится слишком тонким. Подождите несколько часов - может, всплывет. Если нет - уменьшите количество чайного раствора. Пусть даже его окажется очень мало - не беда: через одну-две заправки гриб наберет силу и в скором времени сможет напоить всю семью.

**Материал подготовлен при участии экспертов журнала "Спрос"**

**Людмила ВАСИЛЬЕВА,  
г. Артемьевский  
Свердловской области.**

Временными признаются работники, принятые на работу на срок до двух месяцев, а для замещения временно отсутствующих работников, за которыми сохраняется их место работы (должность), - до четырех месяцев. Лица, принимаемые на работу в качестве временных работников, должны быть предупреждены об этом при заключении трудового договора. В приказе (распоряжении) о приеме на работу указывается, что данный работник принимается на временную работу или срок его работы.

При приеме на работу в качестве временных работников испытание с целью проверки их соответствия поручаемой работе не устанавливается.

Временные работники имеют право расторгнуть трудовой договор, предупредив об этом администрацию письменно за три дня.

Временные работники по инициативе администрации могут быть уволены в случаях, предусмотренных ст. 6 Указа Президиума Верховного Совета СССР от 24 сентября 1974 г.:

а) приостановки работы на предприятии на срок более одной недели по причинам производственного характера;

б) неявки на работу в течение более двух недель подряд вследствие нетрудоспособности. (В случаях утраты нетрудоспособности вследствие трудового увечья или профессионального заболевания, а также когда законодательством установлен более длительный срок сохранения места работы (должности) при определенном заболевании, за временными работниками место работы (должность) сохраняется до восстановления трудоспособности или установления инвалидности, но не более чем до окончания срока работы по договору.);

в) неисполнения рабочим или

статусом работника, превышающей два или четыре месяца.

В указанных случаях работники не считаются временными со дня первоначального заключения трудового договора.

*Мой отец решил подарить мне частный домик с земельным участком, принадлежащий ему на праве собственности. Подскажите, как правильно оформить дарственную и сколько это может стоить?*

**Светлана БРЕХИНА,  
ст. Екатеринбургская,  
Кабардино-Балкария.**

Согласно ст. 574 ГК РФ дарственная на частный дом оформляется путем заключения между дарителем и одариваемым письменного договора дарения с последующей его государственной регистрацией учреждением юстиции по месту нахождения недвижимого имущества.

Действующее гражданское законодательство в качестве неопременного условия заключения подобного договора не предусматривает его обязательное нотариальное удостоверение, однако, на мой взгляд, в определенных случаях такое удостоверение является вполне обоснованным, поскольку в обязанность нотариуса входит юридически грамотное составление текста договора дарения, разъяснение сторонам всех тонкостей заключения подобной сделки с предоставлением перечня необходимых для ее совершения документов, а также, что немаловажно, проверка дееспособности дарителя и одариваемого.

В вашем случае стоимость нотариального удостоверения договора дарения частного дома составит 0,5 процента от стоимости имущества по справке Бюро технической инвентаризации (БТИ).

Стоимость государственной регистрации сделки с недвижимостью составит сумму, не превышающую 3-кратный установ-

родители либо лицо, их заменяющее, не работают (не служат, не учатся), - органом социальной защиты населения по месту жительства ребенка.

Для назначения и выплаты единовременного пособия при рождении ребенка представляются:

- заявление о назначении этого пособия;
- справка о рождении ребенка, выданная органами загса.

В случае, если оба родителя работают (служат, учатся), дополнительно представляется справка с места работы (службы, учебы) другого родителя о том, что такое пособие не назначалось.

Для назначения и выплаты единовременного пособия при рождении ребенка органами социальной защиты населения дополнительно представляются выписки из трудовых книжек, военного билета или другого документа о последнем месте работы (службы, учебы), заверенные в установленном порядке.

К заявлению лица, заменяющего родителей (опекуна), о назначении единовременного пособия при рождении ребенка прилагается выписка из решения органа местного самоуправления об установлении над ребенком опеки.

Единовременное пособие при рождении ребенка выплачивается не позднее десяти дней со дня представления всех необходимых документов.

**Григорий КУЛЬКОВ,  
адвокат Московской  
областной коллегии  
адвокатов.**







# ТЕПЛО И УЮТНО

Любая мать мечтает внести своего младенца в светлую и нарядную детскую комнату. Краски в ней должны быть яркими, чтобы малышу было что разглядывать. Ведь обстановка детской - это первое, с чем он будет знакомиться в этом мире.

Фото 1



Фото 1а



В данном случае 6,6 м, то есть 3 полосы 10х220 см (фото 1).

Чтобы одеяло было легким и мягким, необходим синтепон в качестве прокладки. Выкроив верхний и нижний слои одеяла, углы можно закруглить. На верхний слой наносится разметка стежки тонкими мелод-

Фото 3



Фото 4





Что же можно сшить своими руками для детской комнаты? Все! Яркое постельное белье, покрывала для кроватки и пеленального столика, декоративные подушки и одеяла. При этом абсолютно не важен уровень вашего мастерства портнихи, главное - желание. А наша задача - показать простой способ сборки изделия, чтобы ваше желание не пропало, запутавшись в слоях и оборках.

Попробуйте для начала сшить подобное нашему декоративное одеяло. Его размер 110x110 (без оборок). К счастью, недостатка в недорогой и качественной хлопчатобумажной ткани сейчас нет. Наш образец сшит из бязи отечественного производства. Эта ткань приятна на ощупь, прочна и имеет очень стойкую окраску. Для детских вещей это очень важно.

Стандартная ширина бязи - 150 см, поэтому вам понадобится отрез 2 м 20 см. Выпады по ширине необходимы для изготовления оборок. Ее оптимальная ширина 4 см, в крое - 10 см. Оптимальная длина - полторы длины периметра одеяла.



Фото 2

выми линиями (фото 1а).

Сборка изделия начинается с заготовки оборок. Три полосы стачиваются по ширине. Затем заутюженная оборка притачивается к лицу нижней части одеяла по периметру. Ширина шва 0,5-0,7 см. Складки оборок лучше выполнять сразу при притачивании. Глубина складки 1 см через 2-3 см (фото 2). При желании одеяло украшают шитьем или кружевом. Оно притачивается сверху оборок, но складки выполняются через 10-12 см, чтобы показать красоту кружева (фото 3). Исключение составляют закругленные углы. Здесь складки и по оборке, и по кружеву нужны чаще (фото 4).

После этого сложите лицо с лицом, соединив верхнюю и нижнюю части одеяла. Прокладывайте строчку по строчке притачивания оборок. Соединив две детали по периметру, не забудьте оставить "дырку" для выворачивания. И наконец, соединенное по изнанке одеяло укладывается на слой синтепона, и так же прокладывается строчка по периметру одеяла. Здесь также необходимо оставить незначительный участок.

Лишний синтепон по шву срезается вдоль среза ткани. Одеяло выворачивается. "Дырка" застрачивается накладным швом или потайными стежками. Теперь остается самый трудоемкий этап.

Выправив и проутюжив оде-

в качестве прокладки. Выкроив верхний и нижний слои одеяла, углы можно закруглить. На втором слое наносится разметка стежки тонкими мело-

яло, его необходимо простегать по намеченным линиям, сначала вручную, а затем на машинке (фото 5).

Одеяло дополнит детская подушка размером 40x40 см. Ее можно украсить остатками кружева, настрочив их по периметру (фото 6).

Постарайтесь шить его в хорошем настроении, тогда и малыш под таким одеялом будет крепко и спокойно спать. А когда ребенок вырастет, он обязательно отблагодарит вас, сказав: "Это мое любимое одеяло!" (фото 7).

Маргарита НЕНЕНКО, преподаватель факультета конструирования и моделирования одежды Кубанского колледжа культуры, экономики и права. Краснодар.



Фото 5

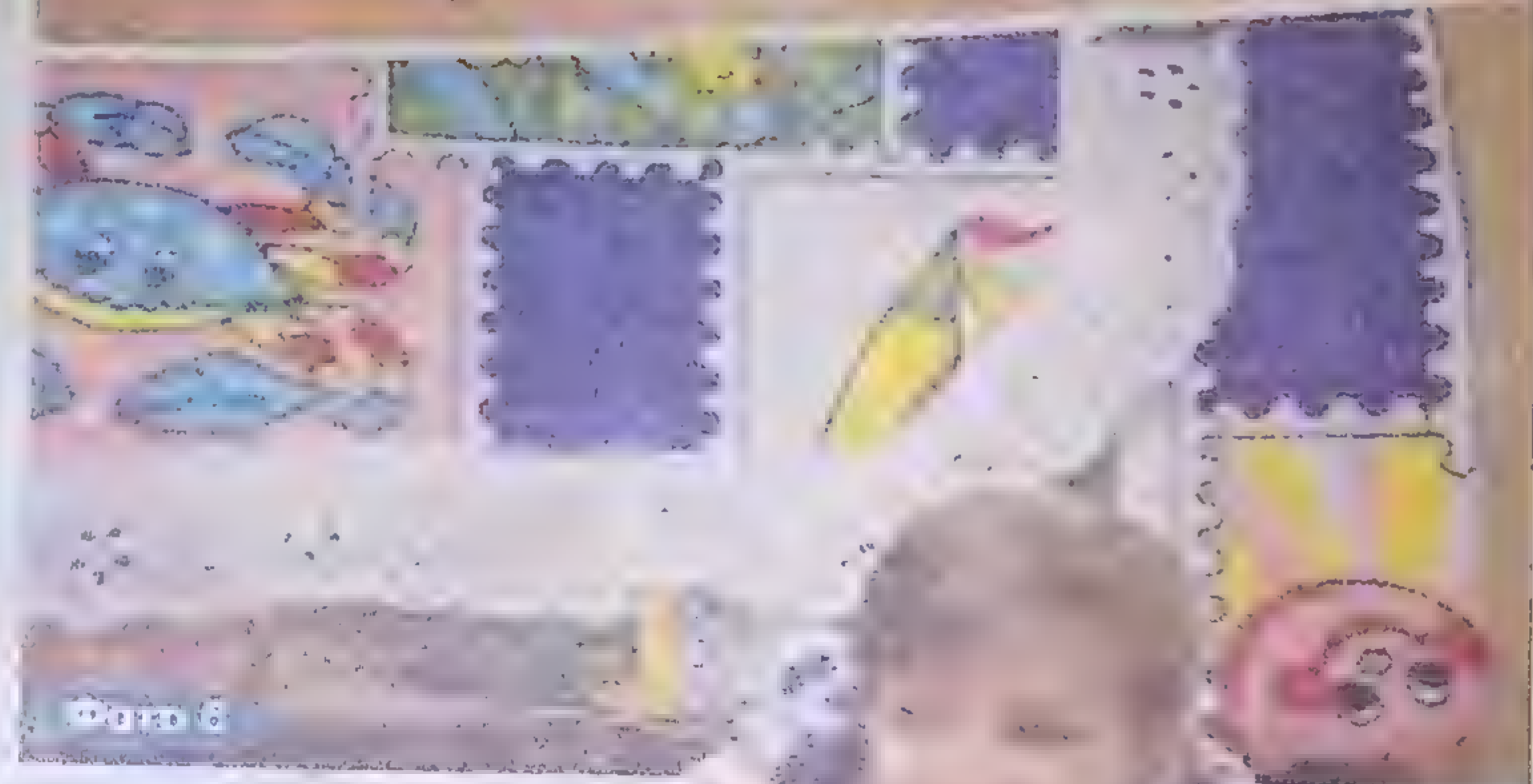


Фото 6



Фото 7





## ГРИБОК, ПОЛЕЗАЙ В КУЗОВОК

### ЗАСОЛ ГРУЗДЕЙ

Грибы вымочите в течение суток в холодной подсоленной воде - столовая ложка соли на литр. Воду дважды смените. Затем грибы промойте и варите в течение 5 минут. Остудите и разложите в банки, пересыпая солью из расчета 50 г соли на 1 кг грибов. На дно банки положите раз-



### СУХОЙ ЗАСОЛ РЫЖИКОВ

Грибы не мойте. Очистите и протрите хорошенько су-

Для маринования подходят молодые крепкие грибы - белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, опята, лисички. А солить лучше грузди, волнушки, рыжики, сыроежки.

и залейте заранее приготовленным маринадом из расчета 250 г на 1 кг грибов.

Для маринада возьмите три четверти стакана воды и чайную ложку соли, специй. Кипятите 20-25 минут. Остудите и влейте полстакана 8-процентного уксуса.

### ГРИБНАЯ ИКРА

Икру можно приготовить из сухих, соленых или маринованных грибов.

Соленые или маринованные грибы промойте. Дайте воде стечь и мелко их порубите. Нарезанный репчатый лук мелко порежьте, слегка обжарьте на растительном масле и смешайте с грибами.

Сухие грибы предварительно отварите - в течение 2 часов. Пропустите через мясорубку и смешайте с поджаренным луком.

### ГРИБНОЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ

Маринованные или соленые грибы крупно порежьте. Добавьте к ним сваренные вкрутую порубленные яйца, нарезанный репчатый лук, сметану. Посолите по вкусу, перемешайте и выложите в салатницу. Залейте сметаной и украсьте зеленью.

### НАЧИНКА ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

На 1 кг грибов вам потребуется 2 луко-

## ГРИБЫ В ПОГРЕБАХ



### КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

На 2 кг свежих грибов возьмите пол-литра воды, 2 столовые ложки соли.

Грибы почистите, промойте. Крупные грибы порежьте на части. Сложите их в кастрюлю с кипящей соленой водой. Добавьте лавровый лист, черный перец горошком. Варите 20 минут, снимая пену. Готовые грибы откиньте на дуршлаг и промойте кипятком. Разложите по чистым банкам, залейте процеженным через несколько слоев марли грибным отваром. Стерилизуйте банки в кипятке 30 минут и закатайте. Храните в прохладном месте.

### СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ

На 1 кг грибов - сыроежек, волнушек, груздей - возьмите 4 чайные ложки соли, 4 горошины душистого перца, 4 гвоздики, 4 лавровых листа. 4 зубчика

залейте холодной водой. Оставьте в прохладном месте. Затем промойте и уложите в подготовленную емкость. Пересыпьте их солью, пряностями и крупно порезанными дольками чеснока. Положите сверху гнет. Через несколько дней грибы осядут, и нужно будет доложить новую партию грибов.

Хранить грибы следует в прохладном месте и время от времени проверять - есть ли рассол сверху. По необходимости заливайте соленую воду - чайную ложку на стакан.

Просолятся грибы через 2 месяца.

### ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы почистите, промойте и сложите в кастрюлю. Налейте стакан воды, посолите. Отварите в течение 30 минут вместе с перцем горошком и лавровым листом. Затем грибы откиньте на дуршлаг и

дольками чеснока и разложите по банкам. Банки стерилизуйте в кипящей воде 20 минут. Затем залейте сверху прокипяченное растительное масло и закройте пластмассовыми крышками. Храните в прохладном месте.

### САЛАТ С ГРИБАМИ

На 1 кг отварных грибов возьмите 500 г лука, 500 г помидоров, стакан растительного масла, соль по вкусу.

Подойдут любые грибы. Варенные грибы пожарьте на растительном масле. Когда жидкость полностью выпарится, добавьте нарезанный кубиками репчатый лук. Потушите грибы еще 10 минут, помешивая периодически. Затем положите нарезанные помидоры. Посолите и потушите еще 10 минут. Готовый салат разложите в горячие банки и закатайте.



резанные  
дольки  
чеснока  
и листья  
черной смородины

#### СУХОЙ ЗАСОЛ РЫЖИКОВ

Грибы не мойте. Очистите и протрите хорошенько сухой чистой тряпочкой. Заложите в посуду, пересылая солью из расчета 50 г соли на 1 кг грибов. Сверху накройте чистой тряпочкой и деревянным кругом. Положите под гнет. Пряности не добавляйте, иначе грибы потемнеют.

#### МАРИНОВАННЫЕ ЛИСИЧКИ

Лисички отварите в подсоленной воде - 20 минут. Отбросьте на дуршлаг.

Приготовьте маринад. В кастрюлю на 1 кг грибов налейте две трети граненого стакана 8-процентного уксуса, треть воды. Положите столовую ложку поваренной соли. Доведите маринад до кипения и заложите грибы. Варите 20-25 минут. В конце положите чайную ложку сахара, 5 горошин душистого перца, по 2 штуки корицы, гвоздики и лаврового листа.

#### МАРИНОВАННЫЕ МАСЛЯТА

Грибы опустите на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду. Затем отбросьте на дуршлаг и промойте холодной водой. Во время такой обработки верхний слизистый слой легко отделяется от шляпок. Очищенные грибы варите в маринаде, приготовленном так же, как для лисичек.

#### МАРИНОВАННЫЕ РЫЖИКИ

Промытые рыжики залейте подсоленным кипятком и оставьте на 2-3 минуты в плотно закрытой посуде. Затем отбросьте на дуршлаг и дайте остыть. Положите в кастрюлю

яйца, нарезанный репчатый лук, сметану. Посолите по вкусу, перемешайте и выложите в салатницу. Залейте сметаной и украсьте зеленью

#### ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

На 1 кг грибов вам потребуется 2 луковицы, 3 столовые ложки топленого или растительного масла.

Грибы промойте, мелко порубите и прожарьте с растительным маслом. Отдельно пожарьте мелко порезанный лук. Смешайте его с грибами и добавьте немного перца.

Нина ЕВСЕЕВА.  
г. Миасс  
Челябинской области.

#### САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

Возьмите 300 г свежих грибов, луковицу, яйцо, столовую ложку 5-процентного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, молотый черный перец.

Грибы отварите. Лук, яйцо, сваренное вкрутую, порубите. Смешайте, заправьте растительным маслом, посыпьте перцем и сбрызните уксусом. Вместо масла можно использовать майонез.

#### СУП ИЗ ЛИСИЧЕК

Возьмите 500 г лисичек, 2 л воды, 100 г шпика, 1-2 луковицы, чайную ложку муки, столовую ложку сметаны, соль и перец по вкусу.

Шпик мелко порежьте, истолките и потушите в нем мелко нарезанный лук. Он должен стать мягким. Вымытые и нарезанные грибы соедините с луком и тушите еще 45 минут. Затем залейте грибы кипятком, посолите и варите 30 минут. Заправьте суп мукой, разведенной в сметане, и посыпьте перцем.

#### ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Возьмите 500 г свежих грибов, 3 столовые ложки растительного масла, соль, зелень петрушки.

Выберите крупные грибы, почистите их и срежьте ножки. Грибы промойте и дайте воде стечь. Ножки мелко порубите и

марли грибным отваром. Стерилизуйте банки в кипятке 30 минут и закатайте. Храните в прохладном месте

#### СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ

На 1 кг грибов - сырое сало, 4 чайные ложки соли, 4 горошины душистого перца, 4 гвоздики, 4 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, укроп.

Грибы почистите, на сутки

просолятся грибы через 2 месяца.

#### ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы почистите, промойте и сложите в кастрюлю. Налейте стакан воды, посолите, добавьте перец горошком и лавровым листом. Затем грибы откиньте на дуршлаг и дайте жидкости как следует стечь. Грибы пропустите через мясорубку вместе с несколькими

жидкостью полностью выпарится, добавьте нарезанный кубиками репчатый лук. Потушите грибы еще 10 минут, помешивая периодически. Затем положите нарезанные помидоры. Посолите и потушите еще 10 минут. Готовый салат разложите в горячие банки и закатайте.

Светлана ХУДЯКОВА.  
г. Светлый  
Калининградской области.

#### ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

На 500 г свежих грибов возьмите стакан сметаны, 50 г сыра, чайную ложку муки, 2 столовые ложки масла.

Грибы хорошо промойте, почистите и ошпарьте горячей водой. Нарезьте ломтиками и обжарьте в масле. Посолите. Когда грибы будут почти готовы, положите чайную ложку муки, сметану и перемешайте. Дайте жидкости закипеть и поставьте в горячую духовку. Перед подачей на стол посыпьте тертым сыром.

## ГРИБЫ КАК ДОПОЛНЕНИЕ

#### МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ

Грибы потушите в сливочном масле. Добавьте немного томатного соуса. Макароны отварите, приправьте их растопленным сливочным маслом и тертым сыром. Уложите на блюдо, сделав углубление в центре для готовых грибов. Отдельно подайте кетчуп.

#### КАША РИСОВАЯ С ГРИБАМИ

Сухие грибы замочите на 2 часа, затем отварите в небольшом количестве воды. Нарезьте соломкой и обжарьте на сковороде в растительном масле вместе с луком и натертой морковкой.

Сварите рисовую кашу, смешайте ее с готовыми грибами и потушите под крышкой 5 минут.

Галина ВИШНИК.  
с. Волчиха  
Алтайского края.

# ОБЕДА В СЕНТЯБРЕ

перемешайте с солью, перцем и зеленью.

Шляпки разложите на противне. Сверху положите немного рубленых ножек. Посолите, сбрызните растительным маслом и пеките в духовке при средней температуре 15-20 минут. Готовые грибы осторожно переложите на блюдо и полейте образовавшимся соком.

#### ПУДИНГ ГРИБНОЙ

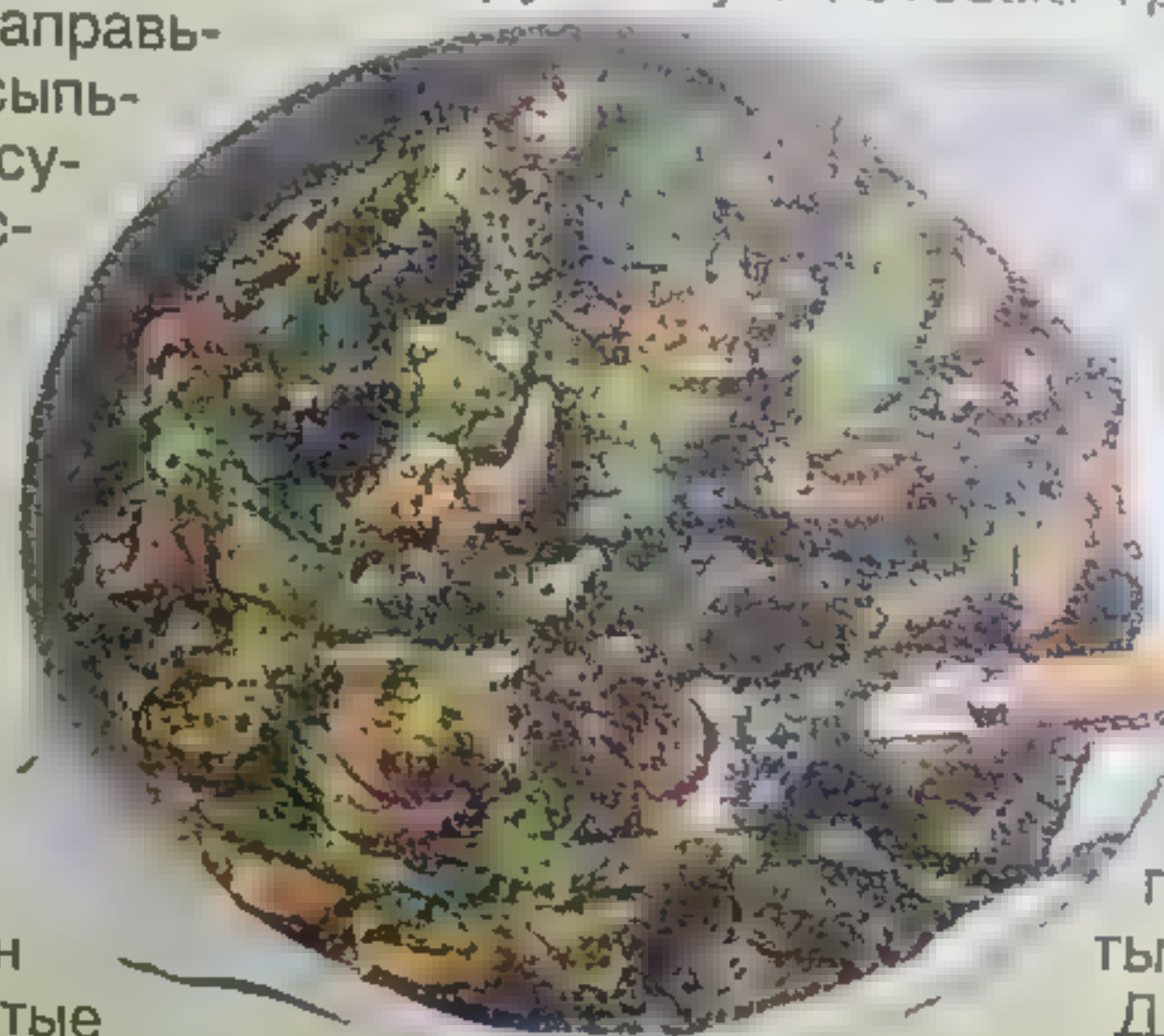
Вам потребуется 500 г свежих грибов, 3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 4 ломтика белого хлеба толщиной в 2 пальца, 2 столовые ложки сливочного масла, полторы столовые ложки мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, соль, черный молотый перец.

Для приготовления молочного соуса возьмите стакан молока, чайную ложку муки, 2 чайные ложки сливочного масла. В масле немного обжарьте муку и разведите ее молоком, вливая его постепенно. Размешайте, чтобы не было комков, добавьте соль и варите на слабом огне 10 минут, помешивая.

Грибы очистите, промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Потушите их в сливочном масле и пропустите через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом. Сложите в кастрюлю. Добавьте соль, перец, зелень, сметану, желтки. Осторожно введите взбитые в пену белки. Смесь выложите в форму с крышкой и держите на водяной бане 30 минут после того, как закипит вода.

Готовый пудинг переверните на блюдо и подавайте к столу, полив соусом.

Татьяна КАБАНОВА.  
г. Арзамас Нижегородской области.





## ВЫПЕЧКА БЕЗ ВЫПЕЧКИ

### СЛИВОЧНЫЙ РУЛЕТ

Вам потребуется 200 г сливочного масла, стакан сахарной пудры, 2 яйца, желток дополнительно, 300 г печенья, стакан орехов, столовая ложка рома или коньяка, столовая ложка какао, ванилин.

Масло разотрите с сахарной пудрой в течение 15-20 минут. Яйца и дополнительный желток добавляйте постепенно, не переставая растирать.

Печенье раскрошите на мелкие кубики. Смешайте с молотыми орехами, ромом и какао. Добавьте ванилин и соедините с масляной смесью. Хорошенько вымесите. Выложите на пергаментную бумагу, туго заверните. Уберите в холодильник.

Когда рулет застынет, обвалите его в сахарной пудре.

### КОФЕЙНЫЙ РУЛЕТ

Вам потребуется банка сгущенного кофе, 2 пачки сдобного печенья, 300 г маргарина.

Печенье пропустите через мясорубку. Кофе взбейте с маргарином. Все смешайте. Заверните в целлофан и на 15 минут уберите в морозильник.

### ТОРТ "КАРТОШКА"

Возьмите 200 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 500 г бисквита или сдобного печенья, 3 столовые ложки ягодного сиропа, 2 столовые ложки какао.

Масло разомните и влейте сгущенку.

Взбейте деревянной ложкой до получения однородной массы. Добавьте сироп, какао. Тщательно перемешайте. Можно влить столовую ложку вина.

Печенье разомните. Если используете подсушенный бис-

500 г печенья смачивайте в теплом молоке и укладывайте на целлофан.

Промажьте темным кремом. Точно так же выложите второй слой печенья и промажьте светлым кремом. Положите сверху слой печенья. Соедините края целлофана в виде домика.

Взбейте яичный белок и полстакана сахара. Можно добавить несколько капель лимонного сока.

Этой глазурью залейте торт и уберите его в холодильник на 8-10 часов.

### ПЕЧЕНЬЕ "ЯГОДКА"

Разомните 200 г печенья и 200 г вафель. Добавьте 4 столовые ложки сметаны, несколько капель свекольного сока. Слепите шарики, охладите и обвалите в сахарной пудре.

### ПЕЧЕНЬЕ "ТРЮФЕЛЬ"

Вам потребуется пачка детской молочной смеси "Малютка", 500 г вафель, 200 г сливочного масла, 4 чайные ложки какао, стакан сахара, четверть стакана воды.

Смешайте воду, сахар и какао. Растворите на слабом огне.

Вафли очистите от прослойки и пропустите через мясорубку.

Вафельную прослойку, молочную смесь и сливочное масло смешайте. Из этой массы слепите шарики. Обмакните каждый шарик сначала в какао, затем запанируйте в вафельной крошке.

### ПЕСТРОЕ ПИРОЖНОЕ

Вам потребуется 300 г сливочного масла, 2 яйца, стакан сахара, натертая цедра и сок лимона, 100 г изюма, 200 г разрезанного на кубики мармелада, 400 г измельченного

В наше время многим жить тяжело, а пенсионерам - особенно. Большинство из нас живут на свою пенсию, да еще думают, как помочь детям, внукам. Вот и приходится готовить что-нибудь из серии "дешево и сердито".

Я выросла в большой семье. Нас было шесть человек детей, я - предпоследняя. Наша мама была неграмотная деревенская женщина, всю жизнь проработала в колхозе. И готовила мама неплохо. Во всяком случае, отходов почти не было. Хотя у нас было свое хозяйство, ничего не пропадало. В остатки каши, например, она, всегда добавляла яйца, творог и пекла оладьи или делала запеканки.

Давно уже нет моих родителей, а я до сих пор готовлю что-нибудь из маминого меню. Вот это блюдо мама называла "Сборный соус по-деревенски".

## МАМИНА ПАМЯТЬ

Возьмите глубокую кастрюлю и смажьте ее любым жиром. На дно положите любое мясо - с косточками или без. Погнем слой картошки, нарезанной на 4 части. Затем положите морковь, нарезанную кружочками, капусту крупно нашинкованную, помидоры, нарезанные кольцами, и болгарский перец, порезанный на 4-8 частей. Посыпьте зеленью петрушки или укропа. Соль и перец положите по вкусу. Если есть место в кастрюле, можно положить еще по ряду всех продуктов. Воду не добавляйте, положите любой жир и поставьте на огонь. Доведите до кипения и тушите на медленном огне до готовности. Перемешивать не надо. Подавайте в горячем виде. В тарелки раскладывайте так, чтобы были все слои. Смотрится очень красиво.

Еще наша мама пекла нам пироги, варила пельмени и вареники "с таким". А "так" надо готовить вот так.

Мелко порежьте свежее сало. Можно и соленое, но свежее - вкуснее. Подрумяньте

его на сковородке и засыпьте муку - столько, чтобы получилась крутая каша. Прожарьте 10-15 минут. Можно добавить соль, черный молотый перец - начинка готова. Дайте ей остыть и лепите пирожки, пельмени, вареники. Их лучше употреблять в горячем виде.

Сейчас самая дешевая рыба - килька. Можно приготовить такой салат. Кильку почистите от головок, хвостиков и внутренностей. Мелко порежьте холодный отварной картофель и смешайте его с измельченным зеленым луком. Заправьте растительным маслом. Посолите и поперчите по вкусу.

Выложите салат в салатницу. Сверху картошки аккуратно положите кильки. По краям - разрезанные пополам крутые яйца. Украсьте зеленью.

Везде рекламируют йогурты, но стоят они недешево. А я делаю сама. У нас есть неболь-

шой сад-огород. Поэтому кое-какие фрукты и овощи имеем свои. Молоко покупаю цельное, домашнее. Переливаю его в кастрюлю, кладу немного сахара и ставлю в духовку. Слежу, если появилась румяная пенка - утапливаю ее в молоке чистой ложкой. После второй пленки духовку выключаю, кастрюлю оставляю там, пока молоко не остынет.

На трехлитровую банку молока для закваски я беру 2-3 ложки сметаны. Можно добавить такое же количество йогурта или варенца. Развожу закваску в теплом молоке и выливаю в кастрюлю с запаренным молоком. Добавляю немного фруктового сока. Хорошо перемешиваю и разливаю по баночкам. Баночки накрываю полиэтиленовой пленкой, затем - чистым полотенцем. Через несколько часов молоко закиснет, и я убираю баночки в холодильник.

Мария ХОЛОДОВА.  
г. Невинномысск Ставропольского края.

## КАРТОШКИ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

### САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ

Вам потребуется 400 г картофеля, 200 г свеклы, 4 столовые ложки сметаны, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Отварные картофель и свеклу нарежьте кубиками. Добавь-

картофелем и полейте салатной заправкой. Украсьте зеленью.

Для приготовления салатной заправки смешайте 4 столовые ложки растительного масла, четверть чайной ложки

кубиками. Все перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Заправьте сметаной. Украсьте зеленью и тертым желтком.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЕДКОЙ

Возьмите 400 г картофеля, 200 г филе сельди, 50 г моркови, 50 г свеклы, помидоров, луковицу, половинку корня сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень.



Возьмите 200 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 500 г бисквита или сдобного печенья, 3 столовые ложки ягодного сиропа, 2 столовые ложки какао.

Масло разомните и влейте сгущенку.

Взбейте деревянной ложкой до получения однородной массы. Добавьте сироп, какао. Тщательно перемешайте. Можно влить столовую ложку вина.

Печенье разомните. Если используете подсохший бисквит, натрите его на терке. Смешайте с остальными ингредиентами и вылепите лепешку. Выложите на блюдо и поставьте на 2-3 часа на холод. Затем посыпьте сахарной пудрой и украсьте ягодами.

### ПИРОЖНОЕ "КАРТОШКА"

Вам потребуется стакан сахара, 2 чайные ложки какао, стакан горячего молока, 300 г ванильных сухарей, 200 г сливочного масла.

Сахар смешайте с какао и влейте молоко. Проварите, пока сахар не растворится. Засыпьте пропущенные через мясорубку сухари. Добавьте сливочное масло и хорошенько вымесите. Сформируйте пирожные и обваляйте их в смеси из 200 г измельченных орехов, чайной ложки какао и 100 г сахарной пудры.

### ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

Возьмите 500 г печенья, стакан чищенных грецких орехов, банку сгущенного молока.

Печенье измельчите. Смешайте с орехами и сгущенным молоком. Эту массу выложите в лоток, желательно деревянный, и на 30-40 минут уберите в холодильник.

Затем посыпьте сверху сахарной пудрой и какао.

### ТОРТ "ДОМИК"

200 г сливочного масла и 300 г творога смешайте. Добавьте стакан песка. Размешайте хорошенько и разделите на 2 части. В одну часть положите какао.

Вафельную прослойку, молочную смесь и сливочное масло смешайте. Из этой массы слепите шарики. Обмакните каждый шарик сначала в какао, затем запанируйте в вафельной крошке.

### ПЕСТРОЕ ПИРОЖНОЕ

Вам потребуется 300 г сливочного масла, 2 яйца, стакан сахара, натертая цедра и сок лимона, 100 г изюма, 200 г разрезанного на кубики мармелада, 400 г измельченного печенья.

Яйца взбейте с сахаром. Взбивайте масло, понемногу добавляя яичную смесь, лимонную цедру, лимонный сок, изюм, мармелад, печенье.

Смешайте все в однородную массу. Заверните в целлофан и придайте удлиненную форму. На 2-3 часа уберите в холодильник. Затем нарежьте ломтиками.

Елена ДЕНИСОВА.  
г. Волжский  
Волгоградской области.

## КАРТОШКИ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

### САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ

Вам потребуется 400 г картофеля, 200 г свеклы, 4 столовые ложки сметаны, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Отварные картофель и свеклу нарежьте кубиками. Добавьте по вкусу соль и перец. Заправьте сметаной. Перемешайте и украсьте салат кружочками вареных яиц.

### САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛУКОМ

На 500 г картофеля возьмите 2 луковицы, 5 столовых ложек салатной заправки, зелень, соль.

Картофель отварите в мундире. Почистите и порежьте кружочками, а лук - кольцами. Лук перетрите с солью, чтобы он стал мягким. Смешайте с

картофелем и полейте салатной заправкой. Украсьте зеленью.

Для приготовления салатной заправки смешайте 4 столовые ложки растительного масла, четверть чайной ложки столовой горчицы, по пол чайной ложки соли и сахара, 5 столовых ложек трехпроцентного столового уксуса. Соль и черный молотый перец добавляйте по вкусу.

### ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Вам потребуется 400 г картофеля, 100 г гороха, 200 г свеклы, 5 столовых ложек сметаны, крутое яйцо, соль и перец.

Сварите картофель и горох по отдельности. Свеклу испеките в духовке. Картофель и свеклу почистите, нарежьте

вкусно. Заправьте смесью. Украсьте зеленью и тертым желтком.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЕДКОЙ

Возьмите 400 г картофеля, 200 г филе сельди, 50 г моркови, 80 г свежих помидоров, луковицу, половинку корня сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень.

Вскипятите полтора литра воды и заложите обжаренные на растительном масле лук, морковь и сельдерей. Варите на слабом огне 10-15 минут. Затем положите нарезанный ломтиками картофель, филе сельди и продолжайте варить. За 10 минут до готовности добавьте нарезанные дольками свежие помидоры, лавровый лист, соль и перец. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

### КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ТВОРОГОМ

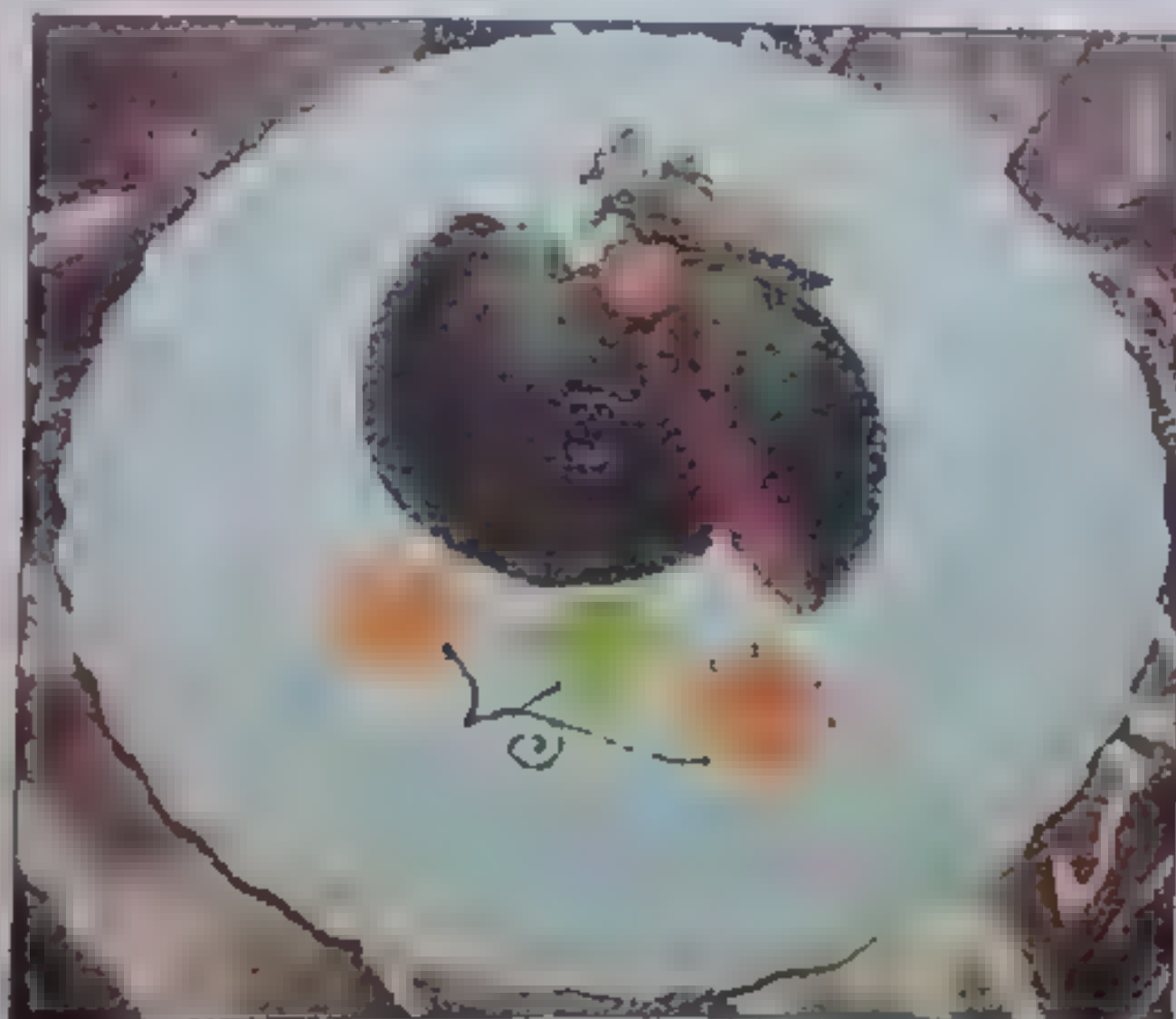
Возьмите 600 г картофеля, яйцо, 300 г творога, 3 столовые ложки муки, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 3 столовые ложки сливочного масла, стакан сметаны, соль.

Сваренный картофель разомните и соедините с протертым творогом. Добавьте яйцо, сливочное масло и муку. Посолите, перемешайте и слепите котлеты. Обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте. Готовые котлеты полейте сметаной.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

## ПО КОСМИЧЕСКИМ РЕЦЕПТАМ

Московский отель-ресторан "Космос" предлагает несложные блюда для легкой закусочки



### АССОРТИ РЫБНОЕ "УЛОВ"

Приготовьте котлетную массу из филе судака, красной рыбы, крабовых палочек. Не смешивайте. Специи добавляйте по вкусу.

На фольге разложите морскую капусту. Сверху слоями укладывайте рыбные массы. Можно добавить красный сладкий перец. Аккуратно сверните фольгу и запекайте в духовке до готовности. Дайте остыть блюду. Затем порежьте рулет и украсьте маслинами и маринованными фруктами.

### МУСС ИЗ ТЫКВЫ

Вам потребуются тыква, сахар, желатин, корица.

Тыквенную мякоть порежьте небольшими кубиками и слегка потушите в небольшом количестве молока. Протрите через сито. Сахар и корицу добавьте по вкусу. В остывшую массу введите разведенный желатин - 80 г сухого продукта на 500 г тыквы. Поставьте на холод, чтобы мусс застыл.

Из пустой тыквенной кожуры вырежьте форму. Заполните ее готовым муссом и подавайте на стол с фруктами и цукатами.



КУШАТЬ  
ПОДАНО





# СТРАСТЬ К ЦИФРАМ

За нее приходится платить

**Диктофон** — привычная вещь для многих, начиная от журналистов и кончая школьниками и студентами, которые нередко используют его при приготовлении уроков. Понятно, что, как правило, они пользуются кассетными (аналоговыми) аппаратами — это самая распространенная и сравнительно недорогая техника. Вполне приличный диктофон можно купить за 30 долларов.

Совсем другое дело — цифровые диктофоны. Эти самые миниатюрные из имеющихся в продаже звукозаписывающих устройств помещаются на ладони и весят (без батареек) около 50 граммов — меньше, чем любой микрокассетный диктофон.

На практике цифровые диктофоны вполне сравнимы по качеству звучания с кассетными моделями. Отличие одно — запись не сопровождается шумом ленты и жужжанием механизма. Впрочем, что касается помех, то они есть: на «цифровой» звук, особенно в режиме длительной записи Long Play, накладываются специфические помехи, связанные с экономичной оцифровкой сигнала. Дело в том, что для монозаписи одного часа звука на CD требуется около 260 Мб памяти, на MD — около 60 Мб, диктофонам же порой для этого достаточно 4 Мб. Так что при всем совершенстве технологии потеря качества не избежать.

Диапазон частот — в среднем 300-3500 Гц — у цифровых диктофонов также хуже лучших аналоговых образцов.

Тут главное в другом — в удобстве. А в этом цифровые диктофоны могут дать аналоговым солидную фору.

Так, они дают возможность записывать на фрагменты, а также быстрый доступ к любому месту записи. Немаловажны и точная индикация продолжительности фрагмента и оставшегося свободного места, а также

сит от питания. Даже если вынуть из аппарата батарейки, все записанное останется целым и невредимым. И все же ценную информацию с диктофона лучше переписать — ведь по небрежности ее можно сте-

та памяти для **Olympus D-1000** на 70 минут записи (4 Мб) стоит 64 доллара, а сменных карт памяти для **Toshiba DMR-SX1** в продаже пока нет.

По логике как раз эта деталь должна стать главным плю-

само собой разумеющимся. А цифровой выход, необходимый для осуществления такой связи, есть лишь у немногих моделей диктофонов. Не решает проблемы и аналоговый способ, которым могут осуществлять передачу записей цифровые диктофоны **Samsung**: с выхода на наушники — на звуковую карту компьютера. Эта связь очень медленная и не сравнима по удобству и возможностям с цифровой. С тем же успехом можно переписать данные с любого кассетного диктофона или MD-плеера.

А если вы собираетесь расшифровывать сделанные на

**Olympus**, а потому сочли работу этого диктофона в режиме LP худшей в тесте.

В то же время диктофон **Samsung** пишет и в SP, и в LP одинаково посредственно, хотя и довольно разборчиво. Но главное, что выгодно отличает его от других моделей, — продолжительность записи. С его помощью можно спокойно записать четырехчасовую беседу.

А объем памяти диктофона **Sony** столь мал, что годится лишь для кратких тезисов.

Все, что нужно диктофону для того, чтобы наладить альянс с компьютером, — это цифровой выход. К сожалению, он есть лишь у одной модели теста — диктофона **Sony**, в этом смысле вполне оправдавшего свое название «цифровой».

В диктофоне **Samsung** тоже предусмотрен контакт с компьютером, но связь эта не цифровая и осуществляется через выход на наушники — так содержимое памяти можно переписать с любого диктофона. Поставляемое с моделью программное обеспечение функционирует некачественно и не дает никаких дополнительных возможностей по сравнению со стандартной программой «Фонограф» в Windows. В дополнение ко всему короткий (65 см) шнур для перезаписи крайне неудобен для соединения с разъемом на задней стенке компьютера.

Сегодня цифровые диктофоны, к сожалению, пока не могут заменить обычных кассетных диктофонов — прежде всего из-за ограниченной



реть одним нажатием кнопки, а восстановить уже не удастся.

В большинстве цифровых

сом подобной техники, ведь для диктофонов со сменной картой памяти необ-

диктофоне записи с помощью программы распознавания



диктофоны могут дать аналоговый солидную фору.

Так, они дают возможность разбивать запись на фрагменты, предоставляют быстрый доступ к любому месту записи. Немаловажны и точная индикация продолжительности фрагмента и оставшегося свободного места, а также автоматическая запись в конец предыдущей и быстрое стирание, в том числе из середины, со сдвижкой оставшихся фрагментов.

Сохранность памяти цифровых диктофонов не зави-

реть одним нажатием кнопки, а восстановить уже не удастся.

В большинстве цифровых диктофонов память встроенная - как бы одна кассета на все. Это довольно неудобно: пока не стерта старая запись, новую писать некуда. Сменная память есть лишь у некоторых моделей, например, у **Olympus D-1000** и **Toshiba DMR-SX1**.

сом подобной техники, ведь для диктофонов со сменной картой памяти необязателен цифровой выход - данные с карты перебрасываются в компьютер с помощью дискеты-адаптера.

В противном случае им трудно найти "общий язык" с персональным компьютером, что, вообще говоря, кажется

диктофоне записи с помощью программы распознавания, сначала вам придется... выучить иностранные языки - английский, немецкий или французский, поскольку программа распознает только их. Кроме того, такая возможность предусмотрена лишь в программном обеспечении **Olympus DS-150 (PC Data Transfer)**. И его придется купить отдельно - за 90 долларов.

Для теста журнала "Спрос" были отобраны **Olympus** и **Toshiba** - младшие представительницы в линейке фирм-изготовителей, диктофон **Sony** - один из наиболее оснащенных среди своих собратьев и **Samsung** - один из самых "долгоиграющих" аппаратов. Все эти модели широко представлены на отечественном рынке. По цене ни одна не превосходит пишущего MD-плейера, который используют для записи речи профессионалы.

В режиме стандартной продолжительности записи (SP) лучшее качество продемонстрировал диктофон **Olympus**, заметно обойдя микрокассетный и другие цифровые диктофоны. Эксперты отметили высокую чувствительность его микрофона, хорошую разборчивость и чистоту звука, практически полное отсутствие шумов. Записанный на **Olympus** голос имеет лишь небольшую "цифровую" окраску. Но, увы, получаса, в течение которого пишет этот диктофон, явно недостаточно для конспектирования лекции или совещания.

Положение мог бы спасти длительный режим записи (LP), рассчитанный на 90 минут. Однако при прослушивании такой записи эксперты не смогли разобрать и половины слов, произнесенных в метре от

стенке компьютера.

Сегодня цифровые диктофоны, к сожалению, пока не могут заменить обычные кассетные диктофоны - прежде всего из-за ограниченной продолжительности записи. Тем не менее они могут пригодиться для заметок, записи планов, коротких совещаний или интервью.

При покупке не стоит ориентироваться на цену - тест показал, что наиболее удобен и лучший по качеству записи в режиме SP - **Olympus DVR V-90** - самый дешевый диктофон теста. Его можно рекомендовать тем, кому нужен изящный, удобный и недорогой "хранитель мыслей" на каждый день.

По продолжительности записи всех обошел **Samsung SVR-240B**, он хорошо укомплектован и лучше других подойдет для записи лекций и долгих бесед (в том числе по телефону). В то же время качество звучания у него - среднее.

Лучше других оснащен **Sony ICD-70 PC**, но это преимущество сводит на нет очень малое время записи. Он, конечно, может напомнить о нужных повседневных делах, но слишком дорог и быстро сажает батарейки.

**A Toshiba DMR-60X** мало того что плохо оснащен, но еще и продемонстрировал посредственные показатели по всем параметрам. Вряд ли все его недостатки может компенсировать такая функция, как работа с индексами, которая облегчает переписывание текста или изучение иностранных языков.

## ЧУЖОЙ РЕБЕНОК

Проблема усыновления детей сложна как с юридической, так и с психологической точки зрения. В разделе, посвященном вопросам усыновления Семейного кодекса РФ, сказано, что усыновителями могут быть совершеннолетние лица обоего пола, за исключением: лиц, признанных судом недееспособными или ограниченно дееспособными, даже если таковым является хотя бы один из супругов. Существует особый перечень заболеваний, установленный правительством РФ, при наличии которых усыновление невозможно.

Кроме того, в усыновлении будет отказано лицам, отстраненным от обязанностей опекуна (попечителя) за ненадлежащее выполнение возложенных на него законом обязанностей.

Если вы твердо решили усыновить ребенка, то вам придется запастись терпением. Основные документы, которые нужны, чтобы вас вообще рассматривали как потенциальных родителей, - это заявление на усыновление, выписка из домовой книги (обязательно иметь свое жилье), медицинская справка, справка с места работы. После этого люди, работающие в органах опеки, будут наблюдать за вашей семейной жизнью, отношениями между ее членами. Конечно, не последнюю роль играет стабильность материального положения. Но прежде, чем начинать всем этим заниматься, необходимо получить согласие родителей малыша, если таковые имеются. Часто бывает, что, пройдя все круги ада, собрав документы и хорошо узнав ребенка, обнаруживаешь, что у него есть где-то мама, которая не дает согласия на усыновление. Кстати, согласие родителей на

*У нас с мужем нет детей. Мне 41 год. Мы хотели бы взять и усыновить ребенка. Просим вас написать в газете, что для этого нужно иметь. Какие ограничения в возрасте для этого существуют? Нужно ли иметь свое жилье, работу и т.д.?*

**Людмила КУЗЬМИНА.**  
**Казань.**

усыновление ребенка должно быть выражено в заявлении, нотариально удостоверенном или заверенном руководителем учреждения, в котором находится ребенок, оставшийся без попечения родителей. Возрастных ограничений для усыновителей Семейный кодекс не предусматривает, но это теоретически. А практически все по-другому: никто не отдаст ребенка, например, одинокой пенсионерке, ведь прежде всего органы опеки думают о будущем ребенка - возвращение через пару лет обратно в детский дом причинит ему огромную психологическую травму в любом возрасте.

А вообще, прежде чем принимать окончательное решение, необходимо проконсультироваться у психолога. Специалист подробно расскажет вам о проблемах, которые всегда возникают при решении такого сложного с психологической точки зрения вопроса, как усыновление. Во-первых, сможете ли вы полюбить чужое дитя. Во-вторых, если это младенец, будете ли вы хранить тайну усыновления, и что делать, если ребенок случайно обо всем узнал от друзей или бабушек на лавочке. Также следует помнить, что вместе с ребенком вы получаете его наследственность, которая, по сути, формирует ребенка, начиная с его характера, интеллектуальных способностей и закаливания. Ведь нередки случаи, когда в любящей, благополучной семье ребенок вырастает настоящим ищущим ада, тогда как другие дети, возможно, тоже усыновленные, во всем радуют своих родителей.

**Александра ЛОЗБИНЕВА.**

*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"*





# ДРУГ ДОМА

№28/152

2000

ОКТАБРЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПЕЧАТАЕТСЯ  
ЧЕТЫРЕ РАЗА  
В МЕСЯЦ

## ВАМ КОФЕ С ПЕНОЙ ИЛИ БЕЗ?

Кофе - напиток, любимый миллионами людей во всех странах. Существует множество рецептов его приготовления. Она наиболее популярных из них рассказывает шеф-повар бара-ресторана "У Николая" Николай ЕФРЕМОВ, известный всем кофеманам Санкт-Петербурга.

- Кофе по-турецки готовят из расчета на кофейную чашку средних размеров - полная чайная ложка кофе и две-три полные ложки воды. Смешав кофе с водой, залейте смесь холодной водой по числу чашек и варите. Желательно доводить кофе до кипения на слабом огне. Вывали кофе



### ПОСМОТРЕДИТЕ НА НАШТОЛЕ ТЫКВА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам кулинарного конкурса в "Друге дома" № 27 победителем стала **Светлана Михайловна ИЛЬИНА** из д. Ваши Псковской области. Она предложила нам устроить настоящий тыквенный пир. Рецептов много - на любой вкус. Приз за лучший совет отправляется в г. Асбест Свердловской области **Наталье Юрьевне КОРЕШКОВОЙ**. Она научила, как можно вылечиться от гриппа и простуды с помощью цветов липы, бузины, ягод шиповника.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ - ПОЛУЧИТЕ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым





репки готовят из расчета на кофейную чашку средних размеров - полная чайная ложка кофе и две ложки сахара. Смешав кофе с сахаром, залейте смесь холодной водой по числу чашек и варите. Желательно доводить кофе до кипения на слабом огне. Вскипевший кофе отодвиньте в сторону на мгновение, затем снова доведите до кипения. Так повторяют два-три раза. Если есть желание пить кофе с густой пеной, то его надо разлить в чашки сразу после закипания. Если же пена нежелательна, то, отодвинув кофе от огня, влейте в него две-три капли холодной воды.

Готовить кофе надо непосредственно перед подачей на стол.

**Кофе европейский (черный)** известен также под названием "франк-кофе". Его готовят в толстостенной, плотно закрывающейся фарфоровой посуде, куда кладут полную чайную ложку кофе мелкого помола в расчете на чашку или пятьдесят граммов кофе на полтора литра воды. Кофе заливают кипятком и добавляют туда несколько крупинок соли для усиления его аромата и размешивают. Затем сосуд закрывают

крышкой и накрывают специально сшитым для этой цели колпаком из мягкой шерстяной ткани. Через десять минут кофе готов. Его разливают в чашки и кладут сахар по вкусу.

**Кофе-меланж** готовится из крепкого черного кофе. Горячий процеженный кофе наливают в чашки на четверть объема, чашки дополняют горячим молоком и добавляют по столовой ложке взбитых сливок. Сахар кладут по вкусу.

**Кофе по-варшавски** также готовится на основе крепкого черного кофе. Когда кофе готов, в него кладут сахар, полную столовую ложку сливок в расчете на чашку и четыре-пять столовых ложек молока и снова

доводят до кипения. Затем взбивают венчиком. Когда на поверхности появится пена, кофе разливают в чашки и сразу подают.

**Айс-кофе** готовится на основе черного кофе, в который добавляют сахар и охлаждают в холодильнике. Наливают в чашки, добавляя по два-три шарика мороженого и сразу подают.

**Растворимый кофе с пеной** требует во время своего приготовления точного соблюдения необходимого по рецептуре состава.

В чашку кладут чайную ложку растворимого кофе и две-четыре ложки сахара, тщательно размешивают. Затем добавляют чайную ложку холодной воды и быстро размешивают до тех пор, пока не образуется гладкий крем, напоминающий густой майонез. Чем дольше размешивать, тем гуще получится пена. Нужно следить за тем, чтобы не добавить ни капли лишней холодной воды, так как в этом случае кофе не собьется, как крем. Затем залейте кипятком и наслаждайтесь напитком с густой пеной.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.



ПОДАРОК ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было интереснее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 13 ноября 2000 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 8а в счастливую десятку попали **Нелли Валентиновна ВОЛОШИНА** из Омска, **Ираида Ивановна ВОЛЬХИНА** из г. Воткинск, Удмуртия, **Надежда Валентиновна ГАБОВА** из Тольятти Самарской области, **Лариса Викторовна ДЕНДИБЕРЯ** из Хабаровска, **Елена Владимировна ИР-**

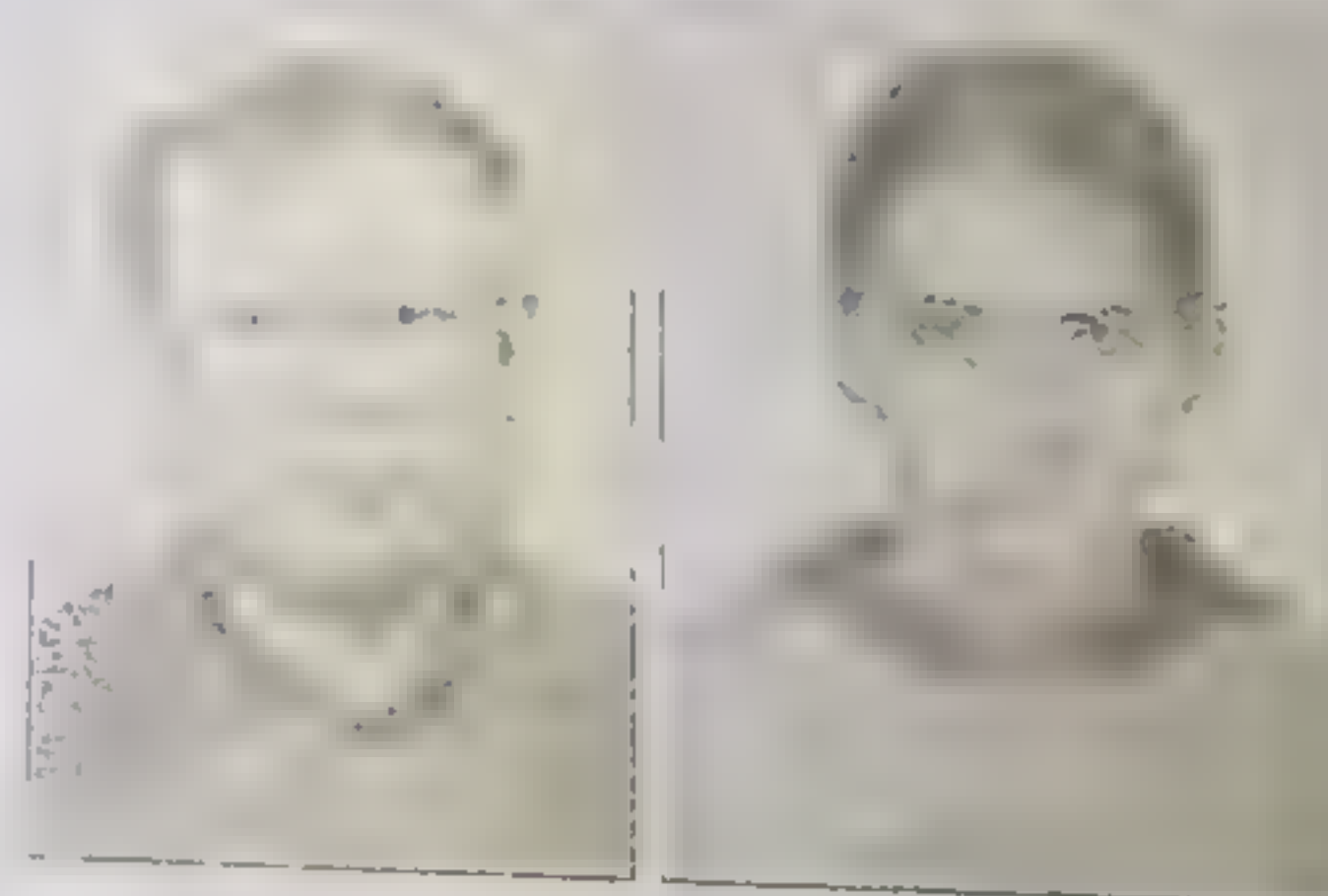
Надежда ГАБОВА с мамой



Дарья ПОЛЯНИНА

**КОВСКАЯ** из Улан-Удэ, **Мария Владимировна КАЛМЫКОВА** из пос. Загорянский Московской области, **Валентина Петровна КУТИЛИНА** из г. Бологое Тверской области, **Дарья Александровна ПОЛЯНИНА** из Волгограда, **Владимир Владимирович ПУРЫГИН** из г. Балашов Саратовской области и **Наталья Ивановна УЛИЦКАЯ** из Мурманска.

Поздравляем победителей!



Владимир ПУРЫГИН

Мария КАЛМЫКОВА

"Друг дома" № 28

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 13.11.2000 г.

НА "ДРУГА" НАДЕЖА, ПО ИМЕНУ ПОДПИШАЙ



Напоминаем, что подписная кампания на I полугодие 2001 года в разгаре. Подписка - это гарантия того, что вам не придется бегать по киоскам в поисках очередного номера любимой газеты. А найти "Друг дома" можно в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета, в 1-м томе на стр. 64. Наш индекс - 34199. "Друг дома" - в каждый дом!



КАКАЯ ЖЕ ТЫ  
ВРЕДНАЯ!

Моей дочери скоро будет пять лет. Почему-то она стала очень настойчивой и вредной, все делает наоборот. Как найти с нею общий язык, чтобы не навредить ее психике и нашей дружбе?

**Татьяна ПОЛЕВАЯ.**  
с. Солонешное  
Алтайского края.

В принципе периодом упрямства считается трехлетний возраст, когда у ребенка формируется ощущение собственного "я". В более старшем возрасте упрямство - это своего рода защита себя, отстаивание собственных интересов, своих прав, своего мнения. Поэтому если вы замечаете, что ребенок становится более упрямым, чем обычно, то присмотритесь, не слишком ли вы ущемляете его интересы, нет ли опасности для его "я".

К тому же, согласитесь, понятие "упрямство" очень субъективное. Очень часто на упрямство детей жалуются очень авторитарные родители,

которые не признают иных точек зрения, кроме своих собственных, считают, что у детей есть только обязанности, которые они должны неукоснительно выполнять, а всяческие дискуссии на эту тему немедленно пресекаются. Естественно, любая попытка ребенка не согласиться со старшими расценивается как проявление упрямства.

Зачастую мама считает упрямым и несговорчивым своего ребенка, если он похож на мужа, с которым она развелась, нелюбимую свекровь и т.д.

Иногда мама обвиняет ребенка в упрямстве, если он не

оправдал каких-то ее ожиданий. Например, она мечтала о спокойной ласковой девочке, которую можно наряжать в платья с рюшечками и завязывать бантики, а родился сын. Естественно, шумный, подвижный мальчик кажется ей неуправляемым и своевольным.

Опять же упрямство может быть ответной реакцией на гиперопеку родителей, когда ребенку не дозволяется и шагу сделать без маминого присмотра. Такое поведение характерно для так называемых тревожных родителей.

Следовательно, в первую

очередь необходимо понять причины упрямства. И для этого дайте ребенку высказать свою точку зрения, объяснить, почему он поступает так и не соглашается с вами. Весьма вероятно, что вы услышите много интересного.

Иногда причиной упрямства становится пассивный или даже активный протест против тех действий или требований, которые ребенок просто не может выполнить, и в целях самозащиты просто их игнорирует. Если протест пассивный, то малыш будет просто "спускаться на тормозах" ваши указания.

Хуже, если ваши требования зашли слишком далеко, и ребенок стал плаксивым, часто срыгается на крик, переходящий в плач. Это означает, что он живет в состоянии стресса и здесь уже необходима помощь врача.

Родителям же следует учесть, что чем громче и резче они будут требовать своего, тем больше будет замыкаться ребенок, как бы отключаясь от угнетающей его действительности. Но если ту же самую просьбу сформулировать мягко и по-доброму, то, скорее всего, малыш ее выполнит.

И самый крайний случай, когда упрямство вызвано психопатическими изменениями характера и ребенку присущ ярко выраженный негативизм. В этом случае просто необходима помощь специалистов - невропатолога и психолога.

Но какими бы ни были причины такого поведения ребенка, постарайтесь в любом случае перейти на более демократичный стиль общения с ним. Почаще выражайте уважение к ребенку, к его интересам, его мнению. Интересуйтесь его точкой зрения, советуйтесь с ним по самым разным вопросам. Старайтесь всячески поощрять неконфликтное поведение, пусть он убедится в том, что любые разногласия можно решить в спокойной беседе, а вот слезами и криком он ничего не добьется. И вообще почаще вспоминайте себя в детском возрасте, задумайтесь о том, какого бы общения вам хотелось, исходя из этого стройте свои отношения со своим чадом.

**Ирина ВИНОГРАДОВА,**  
сотрудник Института  
психотерапии.

## ПОЧЕМУ ОН ВСЕ-ТАКИ УШЕЛ?

Я прочитала в 17-м номере газеты "Друг дома" статью под названием "Если сын к отцу ушел..." о том, что должна делать женщина в таком случае. Хорошая ста-

купил и обставил большую кооперативную квартиру, построил дачу по Белорусской дороге, приобрел и научился во-

го. Скверно другое - он не в состоянии был обеспечивать Марину, которая настойчиво

появился достаток. Да и государство начало потихоньку под-



# ПОЧЕМУ ОН ВСЕ-ТАКИ УШЕЛ?

**Я прочитала в 17-м номере газеты "Друг дома" статью под названием "Если сын к отцу ушел..." о том, что должна делать женщина в таком случае. Хорошая статья! Рекомендую прочитать! А в дополнение к этой статье скажу, чего не должна делать женщина, и расскажу реальный случай.**

У меня есть двоюродная сестра Марина, на 12 лет меня моложе. Никогда мы с нею не были дружны из-за разницы в возрасте, к тому же меня она слегка презирала и искренне считала неудачницей: внешность моя так себе, худышка-замухрышка, по профессии я преподаватель биологии в школе, муж тоже школьный учитель. По Марининым меркам все это мелко. Себе Марина готовила блестящее будущее.

Однажды в семьдесят каком-то лохматом году на праздничном семейном застолье Марина услышала мой разговор с подругой Кларой: мы обсуждали, что подарить Кларину моему деверю Лева по поводу защиты докторской диссертации. Клара предлагала набор светильников, а я склонялась к кухонному комбайну, так как Лева холостой. Услышав слова "доктор наук" и "холостой",

Марина тут же стала требовать познакомиться с ним. Марина заканчивала через год Плехановский институт и, видимо, решила позаботиться об устройстве семейной жизни. Доктор наук в качестве кандидата в мужья вполне подходил этой юной энергичной особе. На этом семейном застолье судьба бедного Левки была решена. Окончательно и бесповоротно. Без Левкиного согласия. Со стороны Марины это была любовь с первого взгляда. Вернее, даже без взгляда. И любовь не к Левке, а к его ученой степени.

Ничего путного из этого брака поневоле не вышло. Кроме, разумеется, сына Славки - племянника моего и Кларинаго одновременно. Левка терпел Марину десять долгих лет. Именно терпел: громоздкую, крикливую, властную, вечно недовольную и жутко не любимую. За это время он стал профессором,

купил и обставил большую кооперативную квартиру, построил дачу по Белорусской дороге, приобрел и научился водить машину - короче, обеспечил Марине все то, к чему она прокладывала путь. Но этот путь оказался слишком тернистым даже для многотерпеливого христианина Левки - он сбежал. Налегке. Ничего не взяв и ни на что не претендуя. Причем не к другой женщине, как истерически вопила Марина, а в никуда: снял какую-то комнатенку поблизости от работы и там обосновался. Разъяренная Марина обращалась в партком, прилюдно и громогласно взывала к Левкиной совести, натравливала на него всех родственников и спускала всех собак, грозила, когда не давал развода. Ничего не помогло.

Марина смирилась со своим положением соломенной вдовы, свиданиям отца с сыном не препятствовала. Еще бы! При таком-то материальном выигрыше! Пять лет Левка блаженствовал. Сын накормлен, ухожен, живет в тепле и уюте (Марина всегда была хорошей хозяйкой и заботливой матерью), никто не мешает заниматься наукой, дамы не пристают (все знакомые дамы как чумы боялись Марины, а с незнакомыми Левка не выходил на контакт). В быту же Левка был столь неприхотлив, что изумлялись даже его соседи по коммуналке.

Но вот настали девяностые, и профессор утратил свое материальное благополучие. Начистоту. Его большая зарплата превратилась в 20 долларов. Подрабатывать где-то и заниматься чем-то кроме науки Левка не умел. Продать ему было нечего. Всем его добром цепко владела Марина, и она не собиралась отдавать ему ни метра квартиры, ни пяди дачной земли. Да ему и не надо было ничего этого.

Скверно другое - он не в состоянии был обеспечивать Марину, которая настойчиво требовала уже не процент от нищенской профессорской зарплаты, а реальные деньги на реальных репетиторов для сына. А потом и вовсе стало "фигово и хреново" (как метко определило тогдашнюю ситуацию наше молодое поколение) и уже не на что было снимать комнату. Левка временно поселился у своего старшего брата Глеба, мужа моей подруги Клары.

Славка поступил в МГУ на отделение политологии. Без репетиторов. Парень способный и толковый. Но самое забавное началось потом. Славка часто бывал у отца, проживающего у Клары в доме, несколько раз припозднился, и тетя Клара оставляла его ночевать, а потом он и вовсе переселился, взяв из дома только самое необходимое, как и его отец в свое время. Клара распределила всех проживающих (которых набралось уже шестеро) на имеющейся в наличии жилплощади, распахала по трем комнатам, сгруппировав по двое. Ну не дом, а просто терем-теремок!

Какой Марина закатила скандал после Славкиного побега к отцу - страшно вспомнить!

Ей, конечно, предложили приходить в гости в Кларин дом (все-таки там живут ее муж и сын), но она восприняла это как издевательство.

Потом все большее Кларино семейство как-то устроилось с прилично оплачиваемыми работами и приработками. Первыми начали хорошо зарабатывать молодые, включая Славку-студента. Потом Глеб и Клара. Незадачливого Левку сначала приставили к святому делу репетиторства, а затем нашли ему еще и гранты. В большом семействе

появился достаток. Да и государство начало потихоньку подниматься из постсоветских руин. Кларины дочки - Оля и Таня - повыходили замуж, и общими усилиями их отселили.

Наконец Марина все-таки явилась собственной персоной со склоненной головой и белым флагом: "Ладно, разменяйте хату на три куска, но себе вариант буду выбирать я сама". Вариант она выбирает до сих пор. Но может уже и не выбирать. Лева и Слава - купили себе квартиру в новостройке и, по меткому выражению Славки, "отпочковались от тети Клары".

Славка честно навещает "Мамашу-Трактора", как он ее именует, но делает это без любви и называет свои визиты "выполнением сыновнего долга". Зато к тете Кларе он забегает не реже ее дочек (а может, и чаще - дочки со своими семействами заняты) и называют это "к тетке заскочу".

Год назад, после смерти моего супруга от инсульта, Марина-Трактор прибилась ко мне. Сначала с соболезнованиями и сочувствиями, потом со своим нытьем. Живу я теперь с мамой, и иногда сын с невесткой подбрасывают нам внуков. Марина обычно приезжает со здоровущим тортом (который сама же и съедает), умильно сюсюкает с моими внуками, долго пьет чай, заунывно и надрывно жалуется на людскую жестокость и неблагодарность и неподдельно завидует мне: "Какая же ты, Ольга, счастливая... Ну почему так несправедливо: одним все, а другим - ничего?" Прогнать ее мы с мамой не можем. И не только потому, что родня, - нам с мамой ее действительно очень жалко!

Ольга БЕЛОВА.  
Москва.



**Игровая газета для всей семьи**

**Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГИ РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"



# ХВАТИТ МУЖА ПОПРЕКАТЬ

**Издавна мужчины считаются сильной половиной человечества. И они, и мы, женщины, так привыкли к этому, что порой просто недоумеваем, сталкиваясь с их слабостями, и тут же пытаемся "заклеймить", обвинить в существующих и несуществующих грехах. И тем самым, кстати, активно поддерживаем, холим и лелеем эти самые пресловутые мужские комплексы. Хотя умом прекрасно понимаем - делать этого не стоит. И правда, зачем нам нужен неполноценный мужчина? Ведь рядом с ним тяжело, неуютно, тревожно.**

...Виктор М. обратился в психологическую консультацию с проблемой: "Мне всего 34, а я чувствую себя очень неуверенно в постели с женой. Все чаще и чаще у меня появляются мысли об импотенции, секс не приносит никакой радости, а скорее наоборот - если есть какая-то возможность уильнуть, лечь спать позже жены, задержаться на работе, сослаться на нездоровье, то я с радостью это делаю. Просто не понимаю, за что мне такое наказание?"

Выяснилось, что до свадьбы с Людмилой у него с женщинами всегда все было в порядке, да и первые месяцы супружеская жизнь вполне его

удовлетворяла. Но постепенно стало "что-то происходить не то"... В процессе разговора с Виктором оказалось, что вся

проблема заключалась в том, что Виктор никогда не говорил ей, что она получает удовольствие от своего супруга, а во время интимных отношений

дотепой, - рассказывает Галина, - как только дело касалось денег, он тут же зажимался и уходил в себя. Я сколько раз пыталась "вдохновить" его на подвиг - приводила в пример приятелей и сослуживцев: один машину купил, другой дачу построил, третий жену на курорт отвез, а ты... Но все было бесполезно, так и перебивались с хлеба на квас. Мы разошлись (не могу же я жить в постоянной нищете!), а потом, где-то через год, я совершенно случайно встретила его с другой женщиной. Но что это была за встреча! Они вышли из шикарной машины, и на ней была такая шуба... Да и он был одет так, словно только что прибыл из Парижа.

лючается в том, чтобы не культивировать эти самые слабости, а наоборот, ликвидировать с корнем. Как? Создать мужчине, живущему рядом с вами, атмосферу комфорта, доброжелательности и принятия. Сделать так, чтобы рядом с вами он чувствовал себя любимым, нужным, желанным. Постоянно (!) говорить ему об этом, показывать своими действиями и поступками. Как только мужчина почувствует, что его любят любым - слабым, сильным, больным и здоровым, бедным и богатым, когда он почувствует силу слова "мы", от его комплексов не останется и следа...

Никогда, ни при каких обстоятельствах, не унижайте мужчину, не ущемляйте его мужского самолюбия и достоинства, не высмеивайте его слабые стороны. Если вам что-то не нравится в супруге (а это вполне естественно), старайтесь исправлять это мягко и незаметно.

- Моя подруга Лина вышла замуж за какого-то заморыша, - рассказывала Светлана. - Мы поначалу все просто смеялись над ней: что это, мол, за мужик?! Маленький, плюгавенький, да к тому же сразу видно - в постели никакой. А одет был - просто пугало огородное! Но, невзирая на все наши советы, Лина вышла-таки за него замуж. И ходила с таким гордым видом и сияющим лицом, что можно было подумать, что ее Игорьек просто принц какой-то заморский! Изменения в моей подруге произошли не только внешние - она чуть что говорила нам: "Я посоветуюсь с мужем, спрошу у мужа, мой муж любит то, а это ему не нравится..." Мы постоянно слышали, что ее супруг самый умный, самый красивый, самый замечательный... И что вы думаете?

И что вы думаете? Она действительно стала такой, какой хотела быть. И это не потому, что ее муж действительно такой, какой она хотела, а потому, что она сама стала такой, какой хотела быть. И это не потому, что ее муж действительно такой, какой она хотела, а потому, что она сама стала такой, какой хотела быть.

Влажность слизистой оболочки влагалища зависит от наличия эстрогенов (женских половых гормонов). Сухость слизистой может быть связана с тремя основными причинами: преобладанием мужских половых гормонов - как индивидуальная особенность; предклимактерическим периодом и климаксом, когда снижается уровень женских половых гормонов; нарушением выработки половых гормонов при заболеваниях, а также вследствие использования противозачаточных препаратов.

Обычно считается, что у

**У меня в последнее время при сношении сохнет влагалище. Это затрудняет половую жизнь. Что можно сделать, и может ли это быть связано с действием противозачаточного средства Депо-Провера?**

**Л.Н. Омск.**

струации в этот период либо очень скудные, либо отсутствуют вообще. Однако после отмены препарата цикл восстанавливается в течение 1-3 месяцев.

Изменение влажности влагалища вообще и во время возбуждения нередко меняется под влиянием гормональных контрацептивов. Одним женщинам это доставляет определенные неудобства, у других протекает незаметно. Однако если неприятные побочные явления проявляются на фоне приема таблеток, то можно и нужно, допив содержимое упаковки до конца, перейти на другой тип таблеток. Если же неприятности начались при употреблении инъекционного контрацептива длительного действия (например, Депо-Провера), то, к сожалению, придется мириться с неудобствами в течение длительного времени.

Впрочем, каждая женщина вправе сама и только сама решить, что для нее необходимо: избежать нежелательной беременности, мирясь с какими-то неудобствами, или отказаться от контрацептива, рискуя забеременеть (или перейти

лажнение влагалища происходит при половом возбуждении. Порой отсутствие влаги бывает причиной обид и даже конфликтов: "Ты меня не любишь, если не увлажняешься". Однако немалое число женщин очень любят мужа, очень возбуждаются при ласках, но их гормональный фон - преобладание тестостерона - не позволяет проявиться увлажнению на чисто телесном уровне. Чаще это женщины мужеподобные или мальчишеского типа. С другой стороны, у женщин с преобладанием эстрогенов влажность влагалища



на другую, негормональную контрацепцию). Впрочем, можно сказать, что сухость влагалища - одно из самых незначительных побочных проявлений гормональных контрацептивов. При этом борьба с сухостью достаточно проста: перед (а порой и во время) сношением необходимо смазывать вход во влагалище



супружеская жизнь вполне его удовлетворяла. Но постепенно стало "что-то происходить не то"... В процессе разговора с Виктором оказалось, что вся проблема заключалась в словах Людмилы. Во-первых, она никогда не говорила ему, что она получает удовольствие от своего супруга, а во-вторых, как-то раз, будучи больной, просто отказала мужу в интимной близости. Представляете, как мало нужно представителям сильной половины, чтобы почувствовать себя неполноценным?!

У другой супружеской пары возникли проблемы в интимной жизни лишь потому, что жене не нравились волосы на груди благоверного. О чем она ему честно сказала. А он, естественно, начал стесняться своего тела, что и привело к соответственным отношениям в постели...

Один из самых сильных мужских страхов - обвинение в том, что они мало зарабатывают. Если вы хоть раз имели со своим супругом разговор на эту тему, то хорошо помните, какие у него при этом становятся глаза и выражение лица. Обвинения в том, что мужчина "никакой" добытчик, приводят к тому, что он абсолютно теряется в себе, а исчезает уверенность в себе, а это, естественно, тут же сказывается на его отношениях с супругой. Но иногда результат бывает и другим.

- Я всегда считала своего благоверного редкостным не-

да и он был одет так, словно только что прибыл из Парижа.



Сначала я решила, что он просто женился на богатенькой, но выяснилось, что он стал активно зарабатывать деньги! Это мой-то недотепа! Может, я как-то не так себя с ним вела?

Действительно, практика показывает, что мужчины - существа нежные и ранимые, подверженные различным страхам и комплексам в гораздо большей мере, чем женщины. И истинная женская мудрость зак-

лажины влагалища происходит при половом возбуждении. Порой отсутствие влаги бывает причиной обид и даже конфликтов. Ты меня не любишь, если не увлажнишься. Однако немалое число женщин очень любят мужа, очень поощряются при ласках, но их гормональный фон - преобладание тестостерона - не позволяет проявиться увлажнению на чисто телесном уровне. Чаще это женщины мужеподобные или мальчишеского типа. С другой стороны, у женщин с преобладанием эстрогенов влажность влагалища всегда выше среднего, и они вынуждены менять прокладки несколько раз в день.

Противозачаточные средства (контрацептивы): таблетки, уколы, подкожные имплантаты - содержат половые гормоны, которые замещают вырабатываемые женским организмом и, сохраняя менструальный цикл, не позволяют созреть яйцеклетке. Прием контрацептивов изменяет гормональное состояние организма, что нередко приводит к положительным или неприятным последствиям для женщины. В инструкции к каждому противозачаточному средству побочные проявления перечислены: возможные тошнота и рвота, изменение веса, головные боли и мигрени, "приливы", депрессия, снижение полового влечения, дисфункциональные кровотечения, желтуха, анемия, варикозное расширение вен и т.д. Положительные явления сопровождают прием контрацептивов гораздо реже - усиление полового влечения, нормализация веса, улучшение состояния кожи и волос и др.

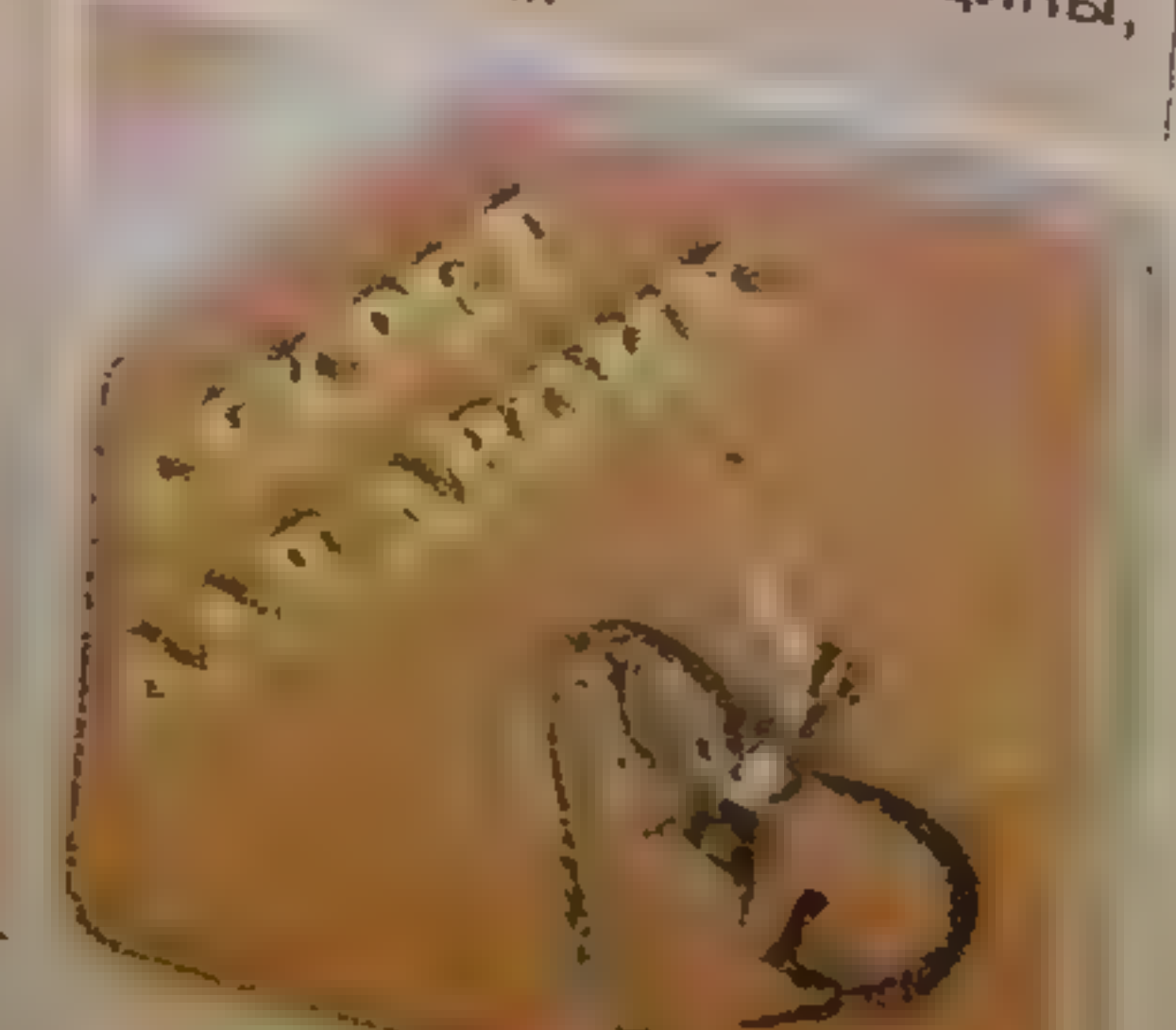
Гормональные контрацептивы в настоящее время производят в трех формах: таблетки, инъекционные формы ежемесячного и длительного действия. Инъекционные контрацептивы длительного действия, к которым относится и Депо-Провера, представляют собой микротрубочки с гормонами, которые вживляют под кожу (обычно плеча). Постепенно высвобождаясь, гормоны обеспечивают бесплодие в течение 6-9 месяцев, причем мен-



на другую, историческую контрацепцию. Порочим, можно сказать, что сухость влагалища - одно из самых незначительных побочных проявлений гормональной контрацепции. При этом борьба с сухостью достаточно проста: перед (а порой и во время) сношении необходимо смазывать вход во влагалище любым нейтральным кремом, гелем или эмульсией. Дозировка смазки ничем не ограничена, во внимание принимаются только собственные ощущения. Можно применять и смазки, продающиеся в секс-шопах.

Некоторые женщины предпочитают естественные вещества: яичный белок, растительное или сливочное масло, масло шиповника и т.д. Тем более такие смазки можно посоветовать женщинам, страдающим аллергией (особенно аллергией на косметику).

Однако никогда нельзя с полной уверенностью ответить на вопрос, связана ли сухость влагалища с приемом гормональных контрацептивов или это естественное проявление жизнедеятельности организма, например, при приближении климакса. Но применение смазок не противопоказано в любом случае. Кстати, можно сказать, что любой женщине следует держать баночку крема или мази около постели. Порой бывает так, что собственная смазка по различным причинам внезапно исчезает, что может привести к повреждению гениталий как женщины, так и мужчины.



Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

пастельных тонов, по особому случаю - фиолетовый или красный.

удобно, знаете ли, выбирать яичницу из головы... Можно также мыть волосы одним белком или одним желтком от яйца. Но

еще после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, резорных листьев, лопуха, мяты.





# В КАЖДОМ ВОЗРАСТЕ - СВОЯ ЕДА

**90 процентов француженок согласно проведенному недавно врачами страны социологическому опросу считают, что здоровье и хорошая фигура - результат правильного питания. Свежие овощи и фрукты, зелень, рыба, сыры, молочные продукты каждый день скромно и незаметно, по капле, добавляют нам здоровья и красоты. В этом убеждена и минский врач-диетолог Ольга СТУПАКОВА.**

- Активные вещества продуктов питания, - рассказывает она, - предупреждают возникновение многих заболеваний. Например, твердые сыры, йогурты, творог, рыбий жир, соевое молоко содержат необходимый для укрепления скелета кальций и потому предупреждают остеопороз. Бананы незаменимы для укрепления нервной системы и сердечной мышцы. Такими же качествами обладают изюм, курага, инжир, орехи; хлеб из неочищенной муки и крупы, свежие овощи, дрожжи. Не увлекайтесь заморскими фруктами - лучше отдайте предпочтение, скажем, черной смородине, укрепляющей святая святых организма - иммунную систему. Витамин С, который в изобилии содержится в этой замечательной ягоде,

способствует быстрому заживлению ран и замедлению процессов старения.

- Ольга Петровна, а как вы относитесь к тому, что некоторые люди, уверовав во вред того или иного продукта, вообще исключают его из рациона? Так, я недавно прочитала, что телеведущая программы "Время" Екатерина Андреева совсем не употребляет картофеля, а моя любимая певица Эдита Пьеха - шоколада...

- Думаю, что так подходить к питанию нельзя. Почему не употреблять картофель? Калорий в этом вареном овоще совсем немного, кроме того, он превосходно регулирует обмен веществ, аппетит и... даже настро-

ение. Ну а о пользе шоколада вообще ходят легенды! Содержащиеся в нем активные вещества - теобромин, какао, серотонин, витамин Е, минеральные соли - стимулируют мозговую активность. Не случайно перед полетами летчикам для того, чтобы они смогли лучше сосредоточиться и "заострить" ум, дают шоколадную плитку.

- Сейчас почти каждый из нас облюбовал какую-то определенную модель питания. Все озабочены похудением - почти каждый третий в Белоруссии страдает избыточным весом. Что вы выбрали для себя?

- Я предпочитаю питаться по-тулузски.

- ?!

- Как показали исследования, проведенные в двадцати странах, жители юго-запада Франции занимают предпоследнее место (Япония - последнее) по уровню смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Потому что питаются в основном хлебом, фруктами, овощами, сыром и растительными жирами. Правда, один интересный факт: вместо оливкового масла они часто используют гусиный и утиный жиры, что, оказывается, является весьма благоприятным обстоятельством.

- С возрастом врачи рекомендуют употреблять совсем иную пищу. Каковы ваши рекомендации на сей счет?

- Подросткам, у которых идет активное формирование скелета, чей организм ежедневно испытывает большие нагрузки, следует побольше употреблять молочных продуктов, огородную зелень и свежие овощи, неочищенные злаки и крупы из цельного зерна, потроха и субпродукты - источник витамина В<sub>9</sub>. Крайне необходим им также магний - он содержится в сухофруктах, бананах, крупах.

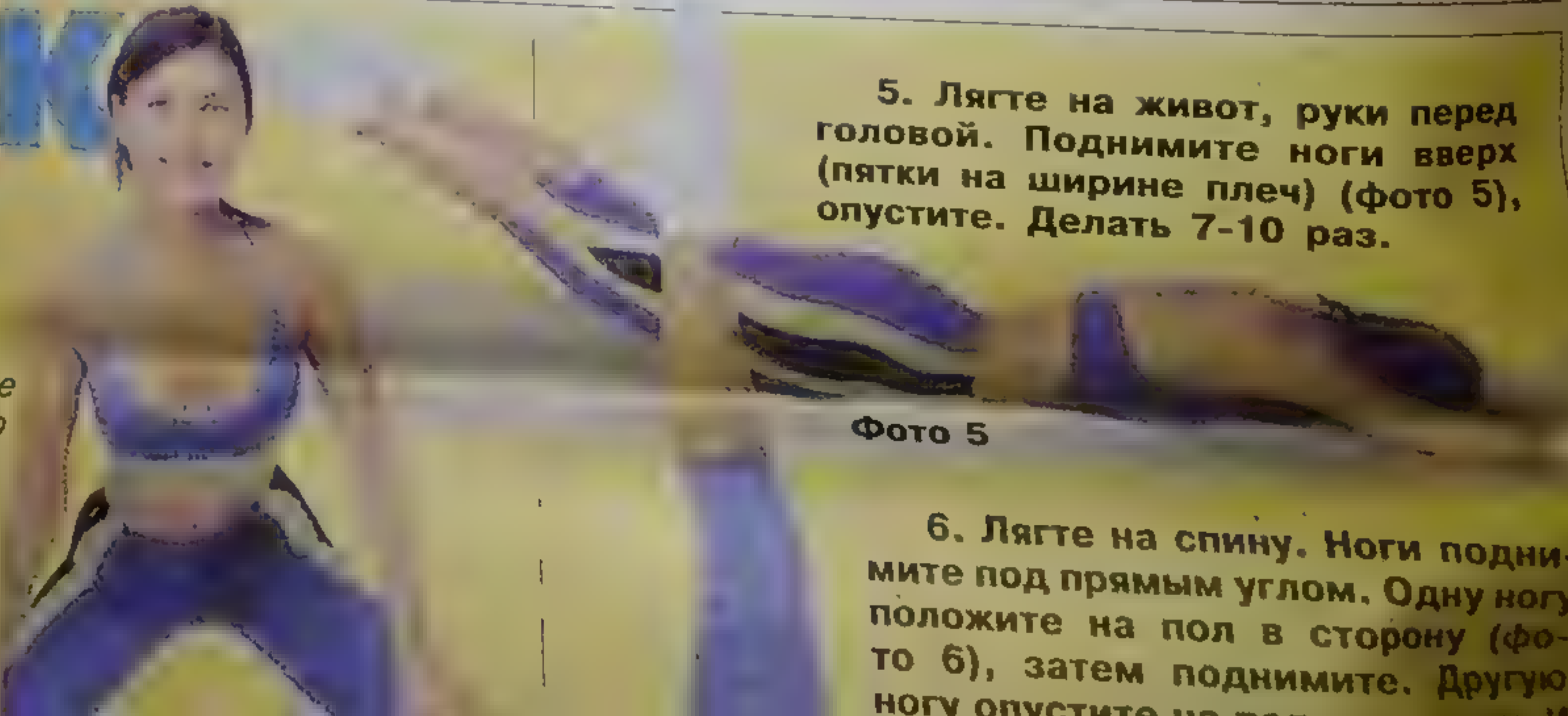
Тридцатилетним важнее кальция, который, впрочем, все так же необходим для скелета, регулярное ежедневное потребление протеинов (белков) - как животных, так и растительных, обеспечивающих мышечную деятельность.

После сорока снижаются энергетические потребности нашего организма, и он легче накапливает жиры. Основное внимание в этом возрасте обратите на укрепление костей, чтобы предупредить остеопороз. Надо избегать жирной пищи, ни к чему теперь лишние протеины, лучше увеличить потребление молочных продуктов. А о состоянии сосудов в этом возрасте "позаботятся" те же самые рыба, фрукты, овощи. Хочу лишь предостеречь некоторых ревнителю здоровья: не потребляйте в целях "укрепления сосудов" вино и коньяк. В зрелом возрасте существует риск развития заложенной или приобретенной алкогольной зависимости.

Беседу вела  
Анна НИКОЛАЕВА.  
Минск.

## НА ПРАЗДНИК С УЛЫБКОЙ

Хотите отлично выглядеть на дне рождения подруги, торжественном банкете и всем таком прочем? Откроем вам секрет... Чтобы прийти с улыбкой, надо внутренне прекрасно себя чувствовать. Имейте в виду, менее четырех часов никакое наше застолье не бывает. Вы уверены, что досидите до сладкого? Этого после отсиженной пятой точки на занятиях, в рабочем кабинете и т.п.? Не тратьте времени на раздумья. Проверено, в наше время свежо выглядят за столом только первые полчаса. Если хотите удивить окружающих и весь вечер выглядеть свежей и бодрой, за час до выхода (к которому у вас все готово) сделайте этот энергичный



5. Лягте на живот, руки перед головой. Поднимите ноги вверх (пятки на ширине плеч) (фото 5), опустите. Делать 7-10 раз.

Фото 5

6. Лягте на спину. Ноги поднимите под прямым углом. Одну ногу положите на пол в сторону (фото 6), затем поднимите. Другую ногу опустите на пол в сторону и



# НА ПРАЗДНИК С УЛЫБКОЙ

Хотите отлично выглядеть на дне рождения подруги, торжественном банкете и всем таком прочем? Откроем вам секрет... Чтобы прийти с улыбкой, надо внутренне прекрасно себя чувствовать. Имейте в виду, менее четырех часов никакое наше застолье не бывает. Вы уверены, что досидите до сладкого? Это после отсиженной пятой точки на занятиях, в рабочем кабинете и т.п.? Не тратьте времени на раздумья. Проверено, в наше время свежо выглядят за столом только первые полчаса. Если хотите удивить окружающих и весь вечер выглядеть свежей и бодрой, за час до выхода (к которому у вас все готово)

сделайте этот энергичный 25-30-минутный гимнастический комплекс. Вы взбодритесь и достаточно разомнете мышцы, чтобы выдержать любое застолье!

1. Встали прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднялись на носки (фото 1). Расправили плечи. Повторить 20 раз.

2. Ноги вместе, пятки врозь. Делайте полуобороты вправо и влево, без остановок. Работайте руками (фото 2).

Фото 1

Фото 2

Фото 3

3. Расставили ноги шире плеч, руки - на коленях. Слегка наклонившись вперед, перенесите центр тяжести в правую, затем в левую сторону. Делайте без остановок 20 раз (фото 3).

4. Сядьте на пол. Одна нога прямая, другая согнута в колене, руки вверх (фото 4). Наклоны - к вытянутой ноге, вперед, приняли исходное положение. Сменили положение ног. Делать 10 раз.

Фото 4

5. Лягте на живот, руки перед головой. Поднимите ноги вверх (пятки на ширине плеч) (фото 5), опустите. Делать 7-10 раз.

Фото 5

6. Лягте на спину. Ноги поднимите под прямым углом. Одну ногу положите на пол в сторону (фото 6), затем поднимите. Другую ногу опустите на пол, в сторону. И так далее 5-10 раз. Упражнение особенно действует на боковые мышцы нижней части тела.

Фото 6

7. Встаньте прямо, левая нога вперед, правая рука за головой. Полуоборот влево (фото 7), повторите 10 раз, смените положение ног и рук, повторите еще 10 раз.

Теперь - душ, расческа, платье, туфли. А макияж? Боюсь, что вы не успеете. Но не огорчайтесь! И без искусственных красителей ваши глаза светятся, а щеки горят так, что вам позавидует любая эстрадная дива. Вы в самом деле отлично выглядите!

Фото 7



## ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ - ПОЖУХЛАЯ КОЖА

*Поздняя осень - уже не столько очей очарованье, сколько причина плохого настроения. Листья облетели, погода пасмурная, а холодный ветер и дождь со снегом быстро портят кожу лица, потому что ей не хватает питания и витаминов.*

Холод, конечно, служит тоником для кожи (если в меру), но попеременно с жаром нагретых помещений сильно высушивает ее, а увлажняющие и питательные кремы, содержащиеся в своем составе воду, создают опасность обморожения даже при плюсовой температуре, если высока влажность воздуха и дует сильный ветер. Поэтому в холодное время года необходимо ухаживать за кожей особым образом.

Перед выходом на улицу поверх защитного крема (лучше домашнего, приготовленного на гусином жиру) нужно нанести сухую пудру, а находясь в помещении, хотя бы два раза в день увлажнять кожу мягкой прохладной водой. Смягчать воду лимонным соком рекомендуется не всем - он сушит кожу; лучше употреблять кипяченую воду. Вечером перед сном хорошо на 15-20 минут делать увлажняющие компрессы с той же водой. Спать лучше не на боку, а на спине, чтобы лицо раньше времени не обрюзгло. Не злоупотребляйте мимическими упражнениями, следите за весом, избегайте пищи, вызывающей расширение сосудов (острые, соленые, жирные продукты).

успешнее сопротивляется неблагоприятным природным воздействиям, хотя и она требует ухода. Такая кожа дольше остается гладкой.

Из обычных же способов хороши питательные маски: яблоко плюс молоко, куриный желток плюс сок лимона плюс оливковое масло и т.д.

Хорошо освежает утренний (поверх ночного крема) компресс из снега. Это древний рецепт. В чистую льняную салфетку набирается чистый снег, складывается в виде тампона и с силой прикладывается ко лбу, щекам, подбородку, векам и шее, пока они не замерзнут. Тонизируемая таким образом кожа гораздо дольше остается молодой.

И еще - небольшая медитация под названием "улыбка".

Сядьте удобнее, закройте глаза и расслабьтесь. А теперь представьте себе, что вы смотрите на что-то очень приятное и при этом слегка улыбаетесь уголками губ. Именно только представьте, последовательно и тщательно, как у вас приподнимаются брови, подтягиваются верхние веки, становятся высокими скулы. Уголки губ стремятся вверх и увлекают за собой все мышцы лица. Эти мышцы уже не влекутся вниз ни собственным весом, ни плохим настроением, они становятся невесомыми, взлетают, парят, устремляются к вискам, а лицо приобретает юный абрис, да так и закрепляется. Лицо все улыбается, все стремится вверх, оно по очертаниям, как крутая парабола, как тонкий бокал, как контур птицы, взмахнувшей крыльями, юное, свежее, подтянутое...



КАКИЕ  
КРАСНЫЕ  
ВОЛОСЫ

- Красивые волосы! Как редко, к сожалению, мы слышим сегодня такой комплимент! - говорит врач-косметолог из Анапы Валерия ПАВЛОВА. - Почему? Давайте поищем причины. Во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это...

вайте их настоем шалфея, одуванчика и подорожника (столовую ложку мелко нарезанных растений заварить стаканом кипятка).

Жирные волосы можно ополоснуть теплым настоем крепко заваренного чая или отваром дубовой коры, крапивы и зверобоя.

Если у вас возникли серьезные проблемы с волосами от неправильного окрашивания или обесцвечивания и волосы истончились и изломались - что может произойти и от длительного пребывания на солнце, - не расстраивайтесь, дело можно поправить. Попейте витамин А, концы волос пусть вам аккуратно подстригут, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из репейного и касторового масел (по чайной ложке) с лимонным или березовым соком (2 чайные ложки).

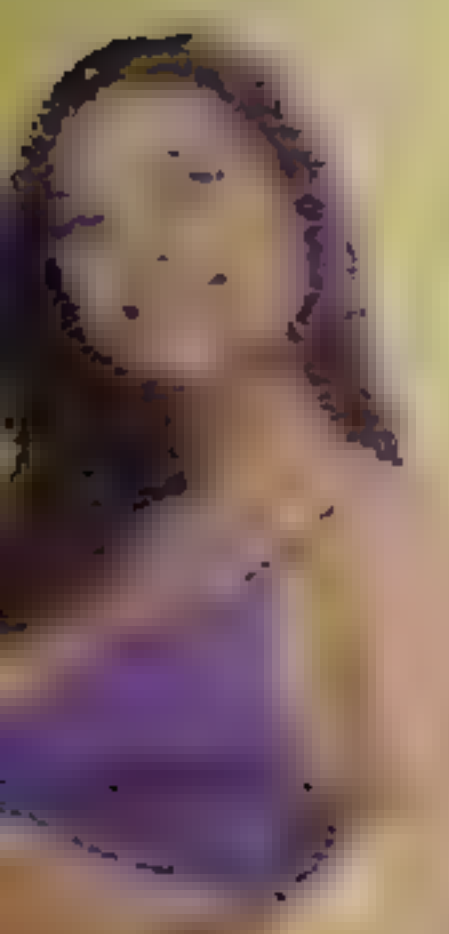
Если вы завтра будете мыть голову, то сегодня вечером сделайте маску из желтка, столовой ложки майонеза, чайной ложки меда и 2 зубчиков чеснока. После мытья ополосните волосы настоем крапивы (50 г крапивы заварить в 0,5 литра кипятка, настоять, процедить). Это - лечение для сухих волос. А для жирных - за 30 минут до мытья вотрите в кожу головы смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка, зубчика натертого чеснока.

Чтобы волосы вновь обрели блеск и живой вид, хорошо воспользоваться лимонным ополаскивателем. Сок одного лимона нужно разбавить двумя чашками воды. Такой раствор может быть использован

Здоровые, ухоженные, красиво уложенные волосы подчеркивают обаяние и красоту каждой женщины. Более того, именно волосы делают женщину...

ные, не следует их... прямо на...





ухаживать за кожей особым образом.

Перед выходом на улицу поверх защитного крема (лучше домашнего, приготовленного на гусином жире) нужно нанести крем, а находясь в помещении, хотя бы два раза в день увлажнять кожу мягкой прохладной водой. Смягчать воду лимонным соком рекомендуется не всем - он сушит кожу; лучше употреблять кипяченую воду. Вечером перед сном хорошо на 15-20 минут делать увлажняющие компрессы с той же водой. Спать лучше не на боку, а на спине, чтобы лицо раньше времени не обрюзгло. Не злоупотребляйте мимическими движениями, следите за весом, избегайте пищи, вызывающей расширение сосудов (острые блюда, пряности, крепкий чай и кофе, алкоголь), используйте для питательных масок молочные продукты, фрукты, мед и растительные масла. И конечно, высыпайтесь. Жирная от природы кожа

глаза и расслабьтесь. А теперь представьте себе, что вы смотрите на что-то очень приятное и при этом слегка улыбаетесь уголками губ. Именно только представьте, последовательно и тщательно, как у вас приподнимаются брови, подтягиваются верхние веки, становятся высокими скулы. Уголки губ стремятся вверх и увлекают за собой все мышцы лица. Эти мышцы уже не влекутся вниз ни собственным весом, ни плохим настроением, они становятся невесомыми, взлетают, парят, устремляются к вискам, а лицо приобретает юный абрис, да так и закрепляется. Лицо все улыбается, все стремится вверх, оно по очертаниям, как крутая парабола, как тонкий бокал, как контур птицы, взмахнувшей крыльями, юное свежее, подтянутое...

А теперь можно посмотреть в зеркало и улыбнуться себе. Осенне-зимние проблемы не столь уж и велики.

Елена СМОЛИНА, косметолог.

**Как часто мы огорчаемся, глядя на свои руки. Работа на дачном участке, использование моющих средств делают свое дело: кожа рук грубеет, теряет эластичность, ногти слоятся, становятся ломкими. Несколько полезных советов по уходу за руками дает специалист по маникюру и педикюру Московского центра красоты и здоровья "Аркадия" Светлана ВОЛКОВА.**

Пользуясь бытовой химией, обязательно надевайте перчатки, так как моющие средства содержат щелочь, которая разрушает пластинку ногтей. Не забывайте смазывать руки кремом. Лучше, если это крем 12-часового действия. Для укрепления ногтей протирайте их лимонным соком или кожурой лимона. Еще один хороший способ - смазывать ногти на ночь глицерином. Он продается в любой аптеке.

Если позволяют средства, можно посетить салон. Сейчас существуют разные способы укрепления ногтей: например, кальцием, протеином.

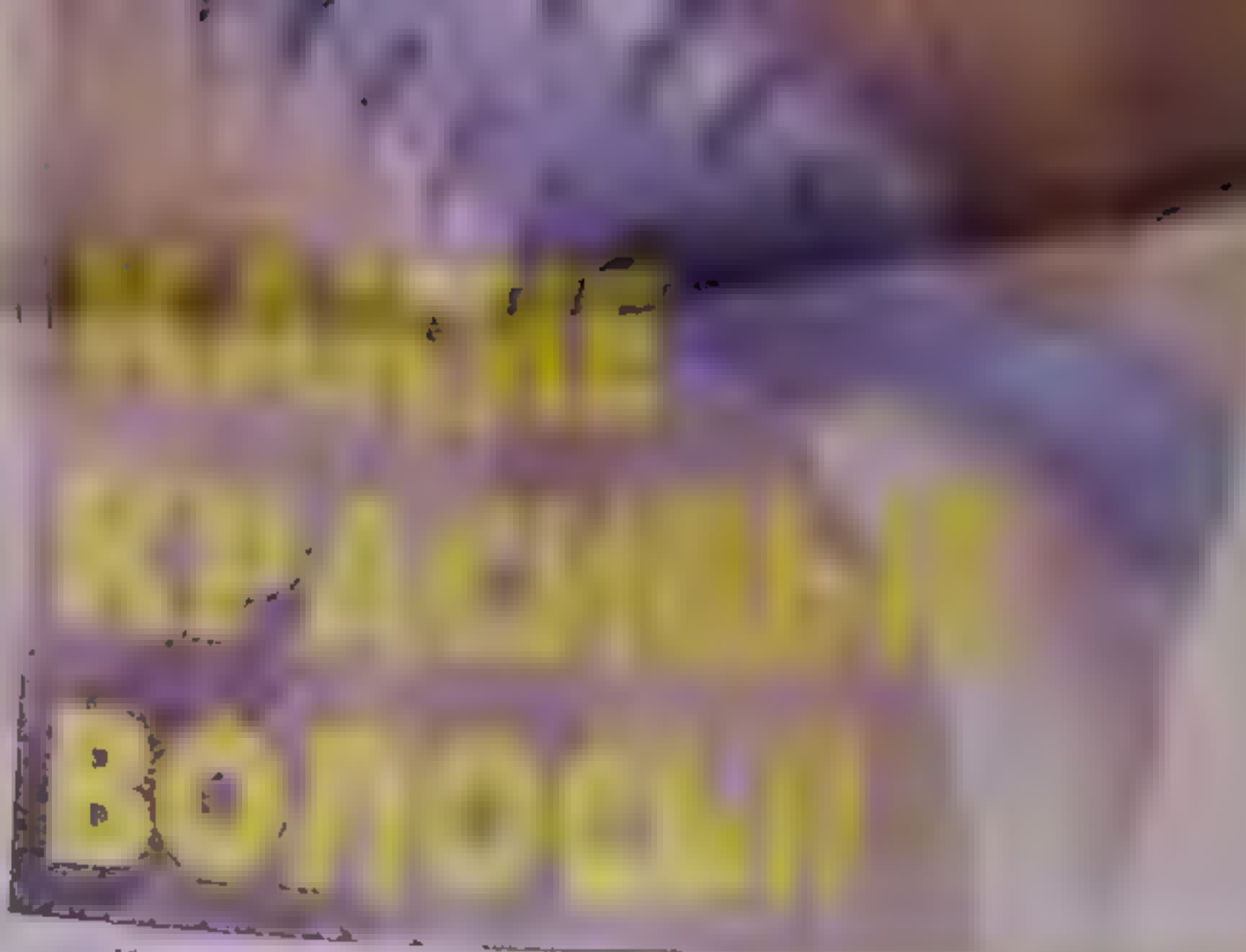
Сохранить эластичность кожи рук помогут парафиновые ванночки. Руки смазывают

кремом и опускают в разогретый воск. Затем на руки надевают перчатки. Через несколько минут перчатки снимают и воск удаляют с рук "чулком". Эта же процедура продлевается со ступнями ног.

Что касается дизайна, то в этом сезоне нет определенной моды на форму и длину ногтей. Все зависит от особенностей кисти руки и пальцев. Здесь главное - выбрать, что подходит для вас. Можно все - от классических острых коготков до ногтей прямоугольной формы.

Лак на каждый день лучше выбрать пастельных тонов, по особому случаю - фиолетовый или красный.

Записала Юлия ГАПЕЕВА.



Красивые волосы! Как редко, к сожалению, мы слышим сегодня такой комплимент! - говорит врач-косметолог из Ана-лы Валерия ПАВЛОВА. - Почему? Давайте поищем причины. Во-первых, правильно ли вы моете голову? Ведь это одна из самых важных процедур ухода за волосами. Правильное мытье улучшает кровообращение, обменные процессы в коже, нормализует деятельность сальных желез.

Лучше всего мыть голову теплой водой. Жесткую воду обычно смягчают длительным кипячением или добавляют в нее 2 чайные ложки пищевой соды, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку буры или 2 чайные ложки глицерина на два литра воды.

После мытья головы - не чаще раза в неделю - волосы можно ополаскивать настоями и отварами трав. Пользуйтесь также либо мылом с небольшим содержанием щелочей, либо шампунями. Если вы пользуетесь шампунями... Но здесь я хочу сделать маленькое отступление. Вопреки общему заблуждению тяга к шампуням охватила далеко не всех. Одна моя знакомая в качестве моющего средства использует исключительно свежее куриное яйцо. Ко мне за советами, кстати, она не обращается. Хотите попробовать? Возьмите 1-2 яйца, разбейте, отцедите канальчики и пленку, отделяющую желток от белка, взбейте как следует и наносите на влажные волосы. Только вода должна быть теплой или даже слегка теплой - очень уж неудобно, знаете ли, выбирать яичницу из головы... Можно также мыть волосы одним белком или одним желтком от яйца. Но если вы предпочитаете шампуни, особенно концентрирован-

**Здоровые, ухоженные, красиво уложенные волосы подчеркивают обаяние и красоту каждой женщины. Более того, именно волосы делают женщину женщиной...**

ные, не следует их наносить прямо на волосы. Прежде нужно развести шампунь в теплой воде - 35-40 градусов в тазу (столовая ложка шампуня на 3 литра воды), взбить пену, а затем уже мыть волосы, массируя кожу круговыми движениями по направлению роста волос к макушке.

Сушите волосы не феном, а на открытом воздухе, расчесывая их пластмассовой расческой, пока они еще чуть влажные. Вообще же запомните: чем чаще вы расчесываете волосы, тем они становятся лучше. А утром и вечером такой массаж для головы обязателен. Те же, кто стремится сохранить при-сам по 2-3 дня, делают большую ошибку!

Перед мытьем сухих, а тем более окрашенных волос сделайте десятиминутный массаж репейное, касторовое, льняное или конопляное масло. Чтобы масло лучше впиталось, после массажа разотрите волосы над паром. Во влажные волосы после мытья хорошо втереть небольшое количество жидкого масла для волос. Излишки его можно удалить, протерев кончики волос сухим полотенцем, а с длинных - растирая они не станут мягкими и блестящими. Хорошо еще после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, крапивы, лопуха, березовых листьев, липового цвета, мяты (2 столовые ложки цветков и листьев трав заварить в стакане кипятка). А чтобы сухие волосы не секлись, ополаски-

волосы настоем крапивы, лопуха, ромашки, березы, липы, мяты. Для сухих волос. А для жирных - за 30 минут до мытья вотрите в кожу головы смесь из чайной ложки меда, чайной ложки сока столетника, чайной ложки лимонного сока, желтка, зубчика натертого чеснока.

Чтобы волосы вновь обрели блеск и живой вид, хорошо воспользоваться лимонным ополаскивателем. Сок одного лимона нужно разбавить двумя чашками воды. Такой раствор может быть использован

и для осветления волос. Кроме всего прочего, лимонный сок сам по себе придает волосам блеск. Но из-за вяжущего действия не следует применять этот ополаскиватель для сухих и ломких волос. Вам можно воспользоваться простым домашним средством: желток яйца смешайте с рюмочкой коньяка, нанесите на волосы и держите 20 минут, а затем смойте.

В конце хочу заметить, что при сальных волосах лучше не стричь косу. Иначе волосы будут салиться еще быстрее. По-лечите их - полощите в подкисленном растворе: чайная ложка уксуса или столовая ложка отвара ромашки на 0,5 литра отвара листьев крапивы. На зиму заготовьте репейное масло, которое можно сделать са-лопуха, натрите их на терке и на 2 недели залейте растительным маслом из расчета стакан на столовую ложку корней. После мытья втирайте масло в корни волос.

Записала Марина ПЕРЕВАЛОВА.







Для свитера 44-го размера вам потребуется 300 г буклированной пряжи голубого цвета (25 процентов мохера, 75 процентов акрила), спицы № 3 и круговые спицы № 3 на длинной леске.

**Основной узор "букле":** лицевой ряд вязать попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная петля, изнаночный ряд - попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная со смещением.

**Плотность вязания:** 15 петель x 18 рядов = 10x10 см.

**Спинка:** наберите на спицы 70 петель и вяжите вязкой "букле". Связав

В осенние холода очень хочется надеть что-нибудь теплое и пушистое. Например, такой свитер с большим воротником.

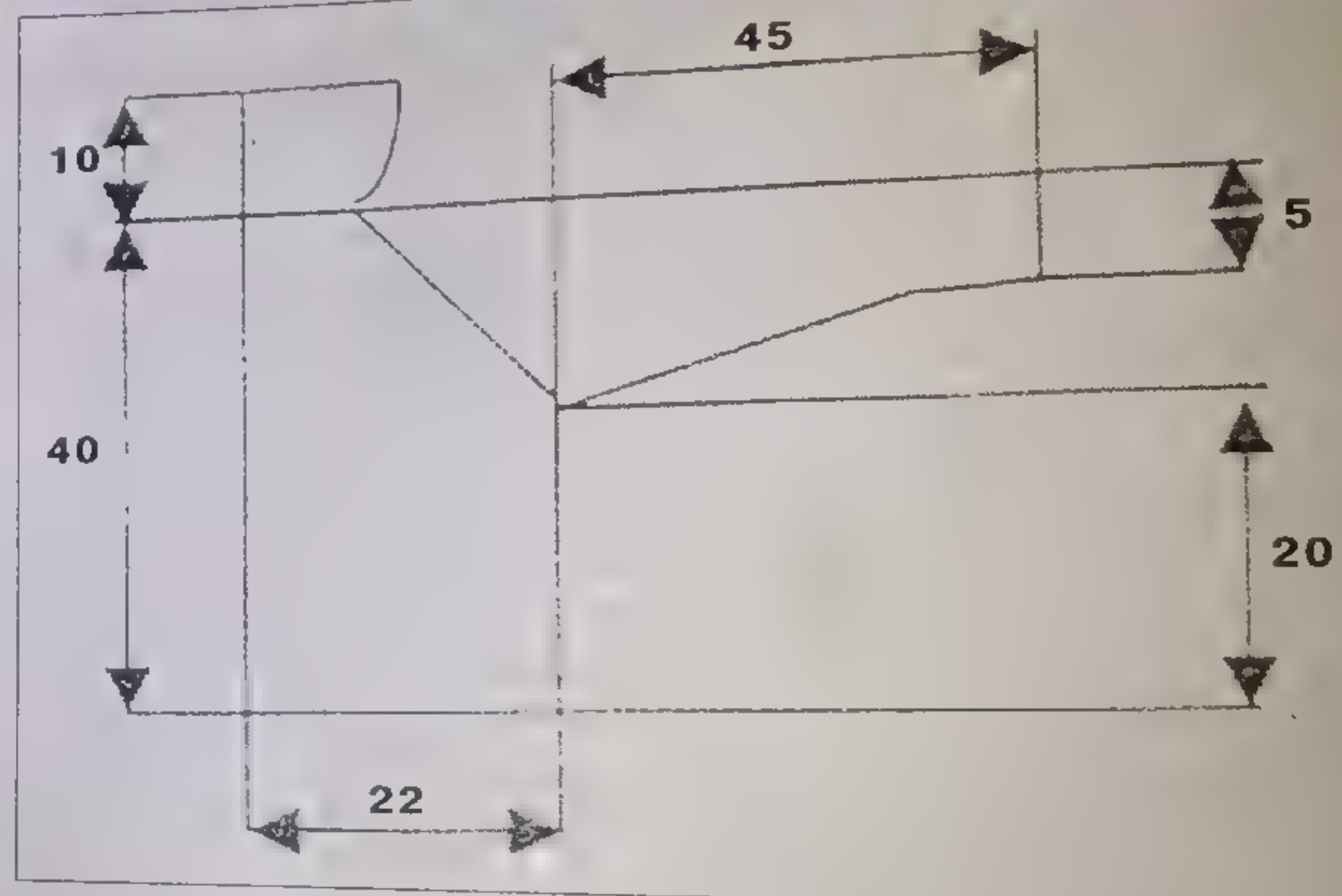
20 см, переснимите спинку на круговые спицы и оставьте.

**Рукава:** наберите на спицы 20 петель, свяжите 5 см вязкой "букле", далее вяжите 40 см, равномерно прибавляя для скосов в каждом 4-м ряду с обеих сторон по 1 петле. Переснимите рукава на круговые спицы слева и справа от спинки и оставьте.

**Перед** вяжется аналогично спинке.

Далее вяжите все детали кофточки вместе, равномерно убавляя для плечевой линии реглан в месте соединения деталей кофточки по 1 петле в каждом ряду. На вы-

## ПУШИСТОЕ СОВЕРШЕНСТВО



соте 40 см от начала работы вяжите воротник. Для этого в последнем ряду удвойте количество петель (накид после каждой петли). Свя-

зав 10 см воротника, закройте все петли, немного затянув.

**Сборка:** выполните швы. Екатерина ОБОДОВСКАЯ.

## ТАЛИЮ ДЕЛАТЬ НЕ БУДЕМ!

Наступает... правильно, зима, самый сложный для нашей любимой талии период. Время поддержания жизнеспособности картофелем, супами с лапшой и горячими сосисками. Что к будущему лету, конечно, даст о себе знать укоряющими бугорками и складочками в местах проблемных зон. Ну и пусть! До лета надо... верно, дожить. Голодать - не будем. По предлагаемому универсальному чертежу вы сможете смоделировать для себя уютную домашнюю кофточку, которая не мешает ни подняться, ни худеть - в свое полное удовольствие. Без сомнения и упреков в адрес своей фигуры беритесь за ножницы и иглу!





Связка: наберите на спицы 70 петель и вяжите вязкой "букле". Связав

ний реглан в месте сшива деталей кофточки по 1 петле в каждом ряду. На вы-

количество петель после каждой петли). Свя-

Екатерина

# ТАЛИЮ ДЕЛАТЬ НЕ БУДЕМ!

**Наступает... правильно, зима, самый сложный для нашей любимой талии период. Время поддержания жизнеспособности картофелем, супами с лапшой и горячими сосисками. Что к будущему лету, конечно, даст о себе знать укоряющими бугорками и складочками в местах проблемных зон. Ну и пусть! До лета надо... верно, дожить. Голодать - не будем. По предлагаемому универсальному чертежу вы сможете смоделировать для себя уютную домашнюю кофточку, которая не мешает ни полнеть, ни худеть - в свое полное удовольствие. Без сомнения и упреков в адрес своей фигуры беритесь за ножницы и иглу!**

Предлагаемые модели просты в исполнении и скоры в изготовлении. В зависимости от ткани это может быть и повседневная вещь, и клубный костюмчик. В первом случае нетрудно подобрать свободную широкую юбку - дайте же в конце концов отдохнуть своему халату! - а во втором - можно узкую юбку любой длины. Ткань желательно подобрать в тон. В классической моде блуза, то есть верхняя часть костюма, шьется из более легкой тонкой ткани. Современная мода допускает об-

ратный вариант, брюки или юбка могут быть более легкими, чем верхняя составляющая костюма.

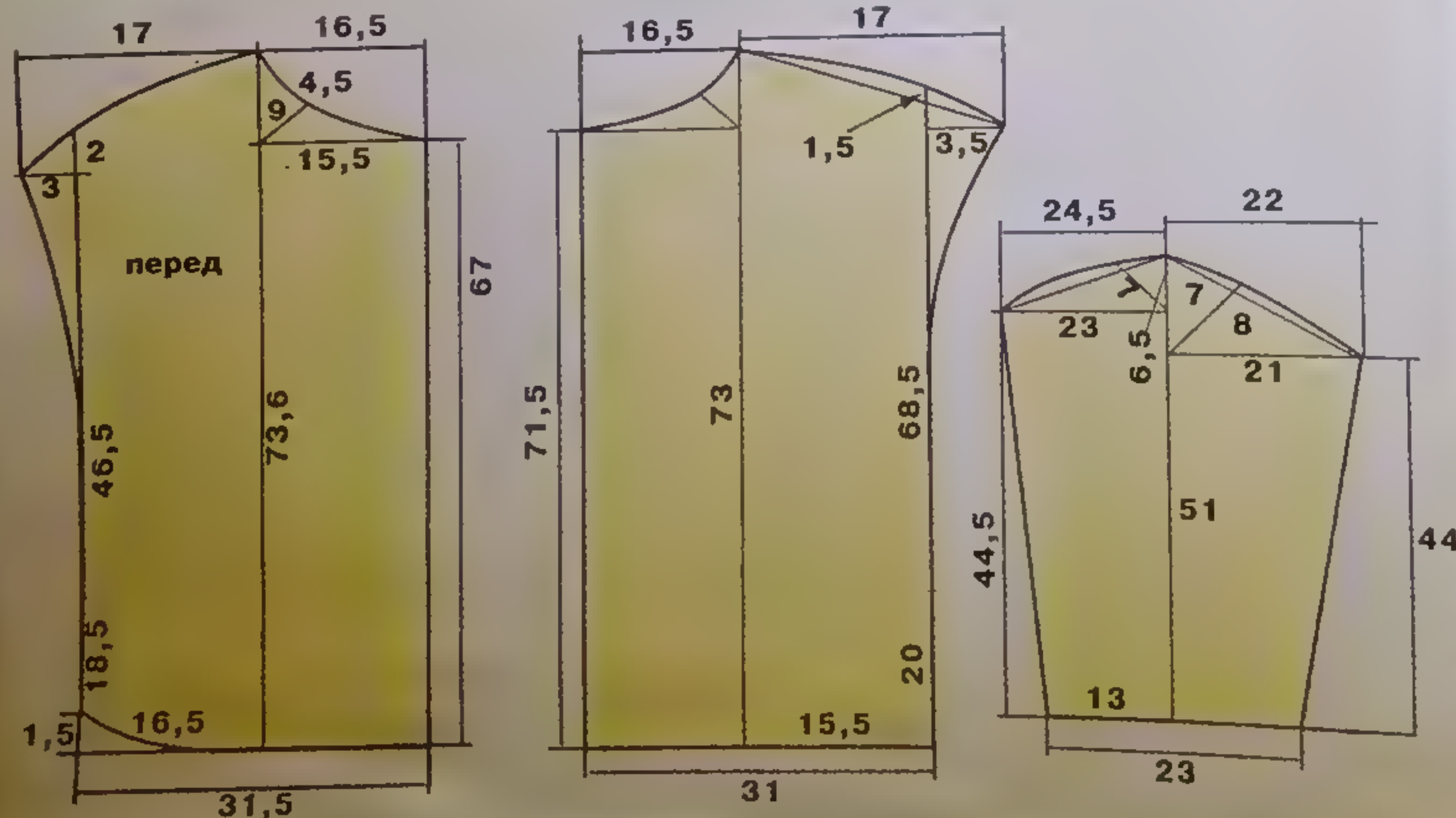
Конечный же результат зависит от вашей творческой натуры. Пришить ряд пуговиц - совсем несложно. Длина - также дело вкуса. Приступая к работе над длинной моделью, не забудьте измерить обхват бедер и сделать соответствующие уточнения по нижней линии чертежа. Да, и не выбрасывайте выкройки! К лету они вам могут пригодиться. Но тогда основной тканью для них послу-

жит наш знаменитый ситец.

Для обеих моделей (с рукавом и без) вам потребуется около 3 м ткани (в зависимости от ваших объемов) шириной 1 м 50 см. Для толстушек необходима прибавка на швы 1,5-2 см. Худышкам такую прибавку делать не нужно.

Итак, чертеж сделан с учетом ваших индивидуальных форм. Ткань подобрана, припосажена, разутюжена. Выкройка готова.

1. Теперь стачиваем плечевые и боковые швы, шов рукавов. Обрабатываем и отутюживаем, помня, что чего не



сделает портной, то доделает утюг.

2. Далее вырезаем подкройные обтачки для горловины и проймы рукава, обрабатываем низ рукавов (для модели с рукавами). Пришиваем обтачки, отворачиваем и хорошо разглаживаем.

3. Для модели с рукавами вшиваем рукава. А теперь обрабатываем края бортов и низ изделий.

Такие кофточки помогут скрыть не только не устраивающие части тела у толстушек, но и у худышек, у которых проблем с фигурой порой не меньше. Как вы заметили, сшить такую вещь могут даже те, что садились за машинку лишь однажды подрубить край простыни.

Марина ПЕРЕВАЛОВА





Болтающиеся под настенным светильником провода не красят помещение. Поэтому их необходимо скрыть. Это не проблема при капитальном ремонте или во время переклейки обоев, замене облицовки. Пробивают штробу в плоскости стены для прокладки провода. Но как же быть, если до ремонта еще далеко, а светильник над зеркалом, кроватью или диваном повесить необходимо?



установите светильник с лицевой стороны панели, пропустите провод сквозь отверстие с задней стороны панели. Длина провода определяется местом и способом подключения к электросети. Теперь можно прикрепить основную панель к опорным брускам, расположенным на стене. Крепеж производится в нескольких местах при помощи декоративных шурупов.

В завершение установите полку к панелям при помощи металлического уголка. Цвет и конфигурация панелей, расстояние между ними определяет

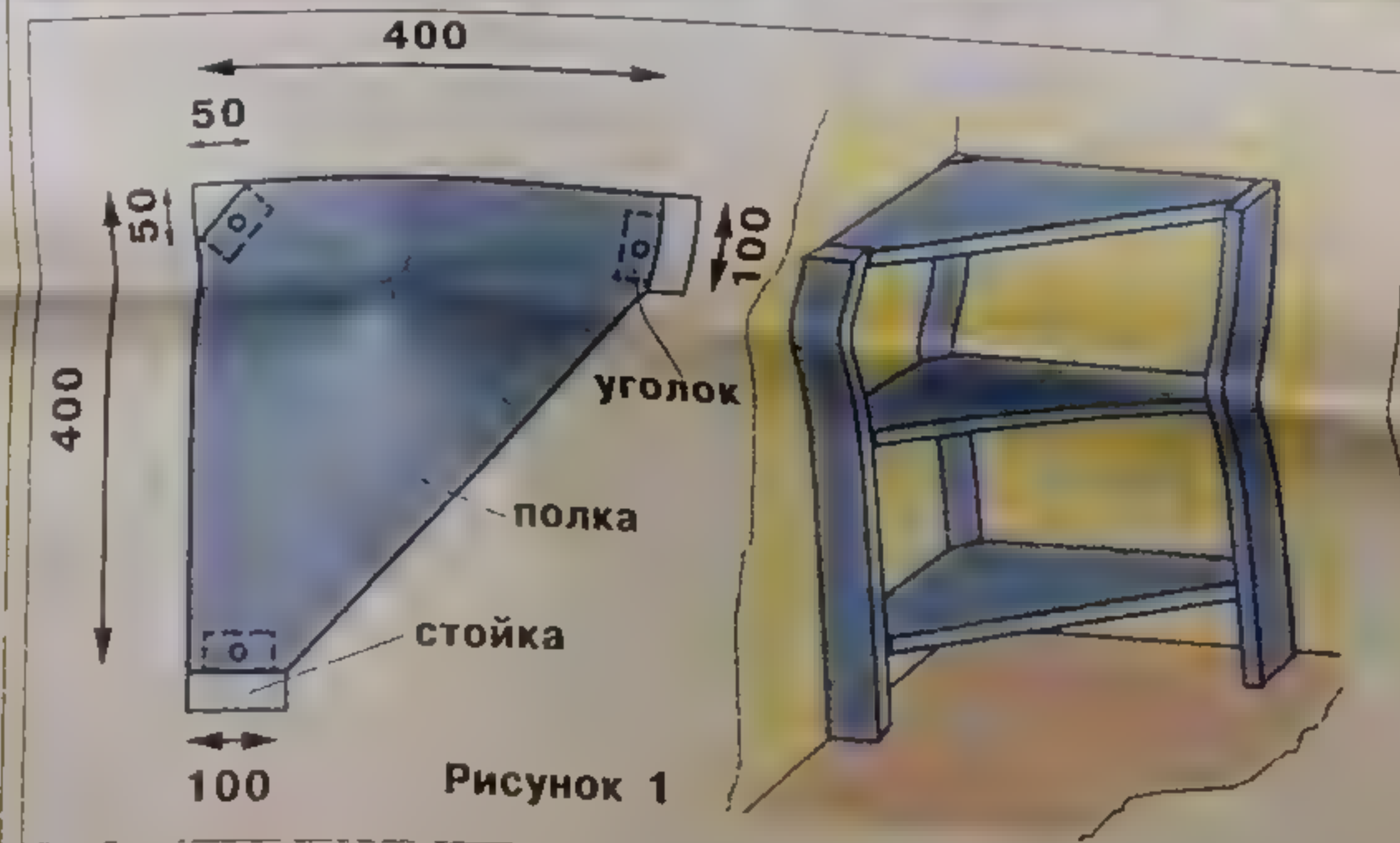
## НЕВИДИМЫЕ ПРОВОДА

Вариантов множество, и каждое решение зависит от конкретной ситуации.

На рисунке 1 приведен пример установки бра по бокам зеркала в прихожей. В данном случае электропровода скрыты деревянными панелями, которые выполняют свою функцию, создавая иллюзию

общим решением интерьера. В случае верхней разводки проводов панели можно сделать на всю высоту стены.

Аналогичный принцип можно использовать при размещении светильника над прикроватной тумбой. Ведь часто вместо настольной лампы хочется разместить



Так как же рационально организовать пространство угла? Во-первых, если в комнате

Довольно часто при обустройстве квартиры мы сталкиваемся с проблемой заполнения углов различных жилых и нежилых помещений. Это свойственно как для больших квартир, так и для маленьких. Однако для небольших помещений эта проблема наиболее актуальна. Часто пустые углы, для которых нет соответствующей мебели и оборудования, остаются в прихожих, ванных комнатах, кухнях. Конечно, в мебельных салонах можно найти специальные угловые элементы, но они не всегда подходят как по габаритам, так и по цвету к существующей в комнате мебели, да и цена их немаленькая.

## ЧТОБЫ УГОЛ НЕ ПРОПАЛ

катету). В комнате для хранения книг следует этот размер увеличить до 300х300 мм или 400х400 мм. При этом треугольник может быть разносторонним. Данную конструкцию удобно применить и для устройства углового стола. В этом случае столешница должна иметь размеры не менее 600х600 мм, а полки, расположенные над ней или под ней, - меньшего размера.

В любом случае принцип крепления полок остается неизменным - обработанные деревянные рейки или металлические уголки прикрепляются на необходимом расстоянии



# ПРОВОДА

Вариантов множество, и каждое решение зависит от конкретной ситуации.

На **рисунке 1** приведен пример установки бра по бокам зеркала в прихожей. В данном случае электропровода закрыты деревянными панелями, которые помимо своей функциональной роли создают некоторую декоративную композицию в интерьере. Закрывая провода, панели становятся в некоторой степени обрамлением зеркала и опорами для консольной полки под ним. Ведь такая полка очень нужна в прихожей. Конструкция настолько проста, что не обязательно быть специалистом в столярном деле.

Для того чтобы изготовить такие панели, вам понадобятся следующие заготовки из древесины или облицованных древесно-стружечных или пластиковых панелей: вертикальные панели 200х20 см - 2 штуки, консольная полка прямоугольной или трапециевидной формы - 1 штука, металлический уголок по длине полки - 1 штука, вертикальные опорные бруски 190х2,5х2,5 см - 4 штуки.

Приведенные размеры ориентированы для зеркала 120х50 см. Предложенный вариант является как бы идеей, примером, который можно модифицировать в различные варианты.

Очередность сборки следующая. После заготовки и обработки всех необходимых элементов прикрепите опорные бруски в нужных местах так, чтобы они соответствовали ширине панели, а расстояние между каждой парой - по ширине зеркала. Все места крепления необходимо предварительно разметить на стене. Затем на основной панели необходимо прорезать отверстие для провода от светильника на высоте 180 см от пола.



ся общим решением интерьера. В случае верхней разводки проводов панели можно сделать на всю высоту стены.

Аналогичный принцип можно использовать при размещении светильника над прикроватной тумбой. Ведь часто вместо настольной лампы хочется разместить бра. Но ограничения возникают из-за расположения за кроватью ковра или отсутствия должной проводки. В данном случае проблема решается просто.

На **рисунке 2** приведен пример. К задней стороне тумбы прикрепите декоративную панель любой формы, по цвету соответствующую материалу тумбы. Сделайте в ней отверстие на месте установки бра, пропустите провод, прикрепите светильник. Светильник подключается к розетке, расположенной внизу, за тумбой.

Не менее интересный вариант освещения зоны отдыха предложен на **рисунке 3**.

В данном случае провода проложены в металлических или пластиковых трубках, расположенных по краям дивана и в поперечной штанге. Светильники любой конфигурации устанавливаются на штангу. Они могут быть стационарными или передвижными.



Рисунок 3

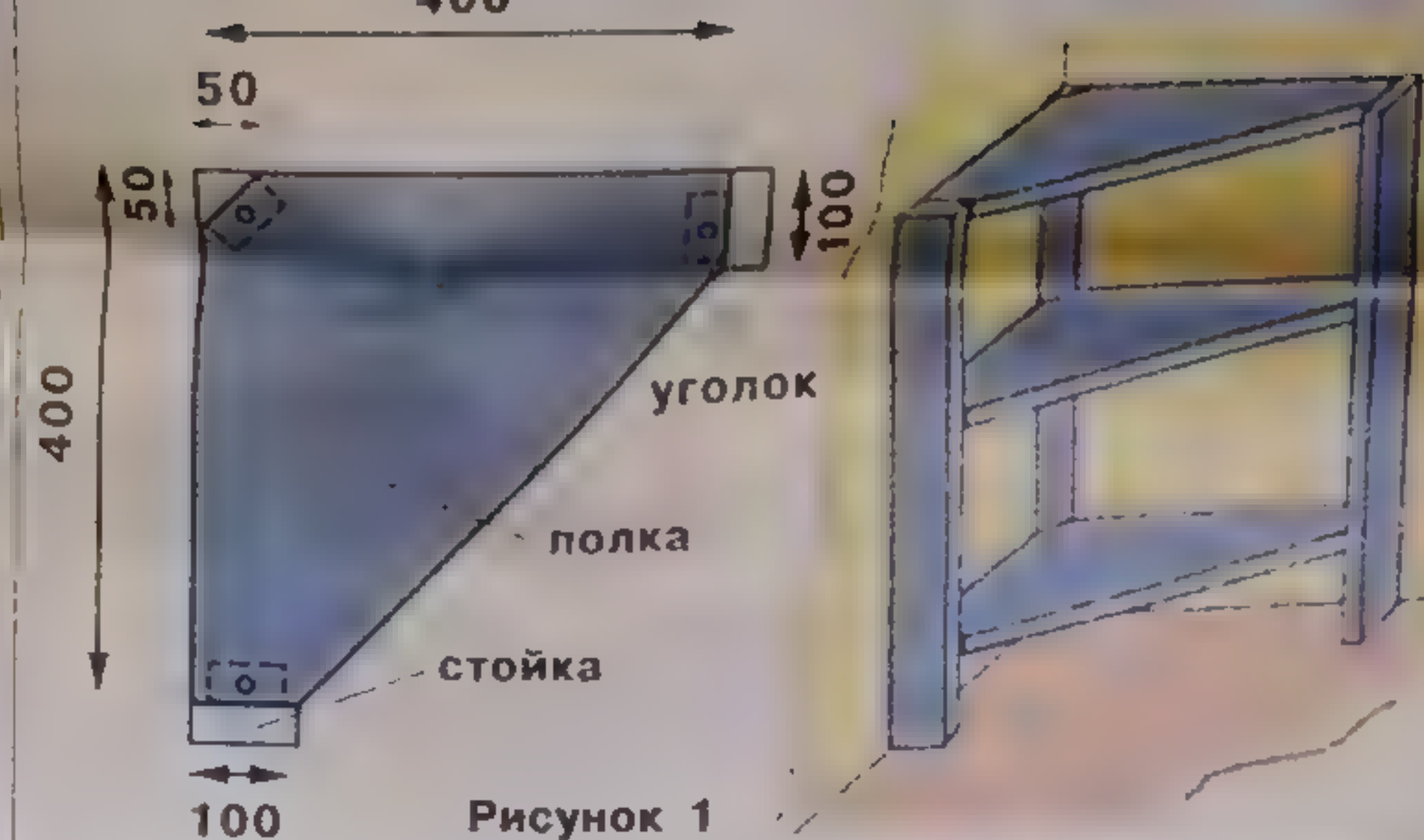


Рисунок 1

Так как же рационально организовать пространство угла? Во-первых, если в комнате мало мебели и углы открыты для обзора, в них можно разместить группу комнатных растений, отдельно стоящую тумбу или подставку под теле-, радиоаппаратуру, угловые книжные полки. Во-вторых, если существующая мебель размещается по периметру комнаты и угол остается "нерабочим", в нем можно устроить разнообразные встроенные элементы: разместить полки, стеллаж.

На представленных рисунках даны примеры угловых элементов, которые можно сделать самостоятельно из древесно-стружечной плиты, толстой фанеры, стекла, пластика. Для кухни, ванной или комнаты подойдет угловой стеллаж, высота которого определяется по месту и по функциональной необходимости. Он может стоять на полу или подвешиваться на нужной высоте (**рисунке 1**).

Для его изготовления понадобятся вертикальные деревянные стойки сечением 80х30 мм, полки из ДСП или фанеры, металлические уголки или полкодержатели. Стойка, расположенная в углу, должна иметь треугольное сечение. Две другие стойки - прямоугольные. Для большей прочности все стойки следует прикрепить к поверхности стены при помощи металлических уголков. К стойкам в местах установки полок прикрепляются полкодержатели, на которых размещаются полки. Расстояние между полками определяется в зависимости от того, что на них будет размещаться. Например, для книг достаточно 300 мм, для кухонного инвентаря по-

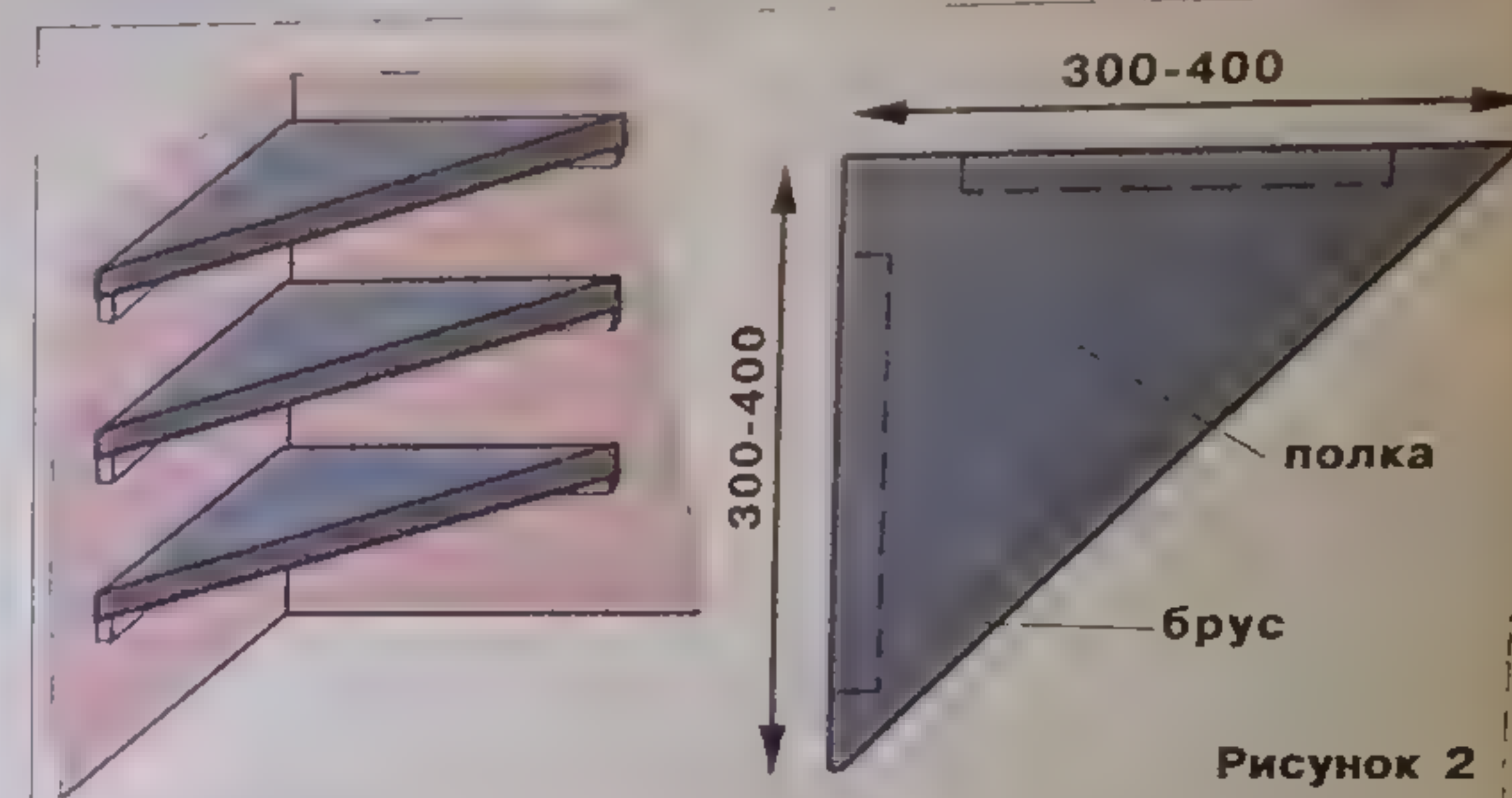


Рисунок 2

дойдет 350-400 мм. Полки из древесины можно покрыть лаком, окрасить, оклеить декоративной пленкой. Для детской комнаты они могут быть яркого контрастного цвета. Красиво выглядят стеклянные полки.

Угловые полки и столы, показанные на **рисунке 2**, подойдут также для любого помещения квартиры. В этом случае полки прикрепляются непосредственно к стенам при помощи деревянных брусков 20х20 мм или металлических уголков. Для таких полок используется различный прочный материал. Габариты полок выбираются в зависимости от площади в углу комнаты и предназначения этой конструкции.

Так, для ванной комнаты достаточно взять полки размерами 300х300 мм или 250х250 мм (по

увеличить до 300х300 мм или 400х400 мм. При этом треугольник может быть разносторонним. Данную конструкцию удобно применить и для устройства углового стола. В этом случае столешница должна иметь размеры не менее 600х600 мм, а полки, расположенные над ней или под ней, - меньшего размера.

В любом случае принцип крепления полок остается неизменным - обработанные деревянные рейки или металлические уголки прикрепляются на необходимом расстоянии к

стене, и на них размещаются полки. Торцы полок желательно хорошо обработать: зашкурить, покрасить или облицевать специальной пластиковой лентой.

Более сложная, но интересная конструкция показана на **рисунке 3**. В данном случае в углу устанавливается вертикальная деревянная или металлическая опора, на которую как бы нанизаны круглые в плане полки из пластика, стекла или толстой фанеры. Стойка устанавливается "в распор" между полом и потолком. На таком стеллаже удобно разместить цветы, безделушки, небольшие коллекции.

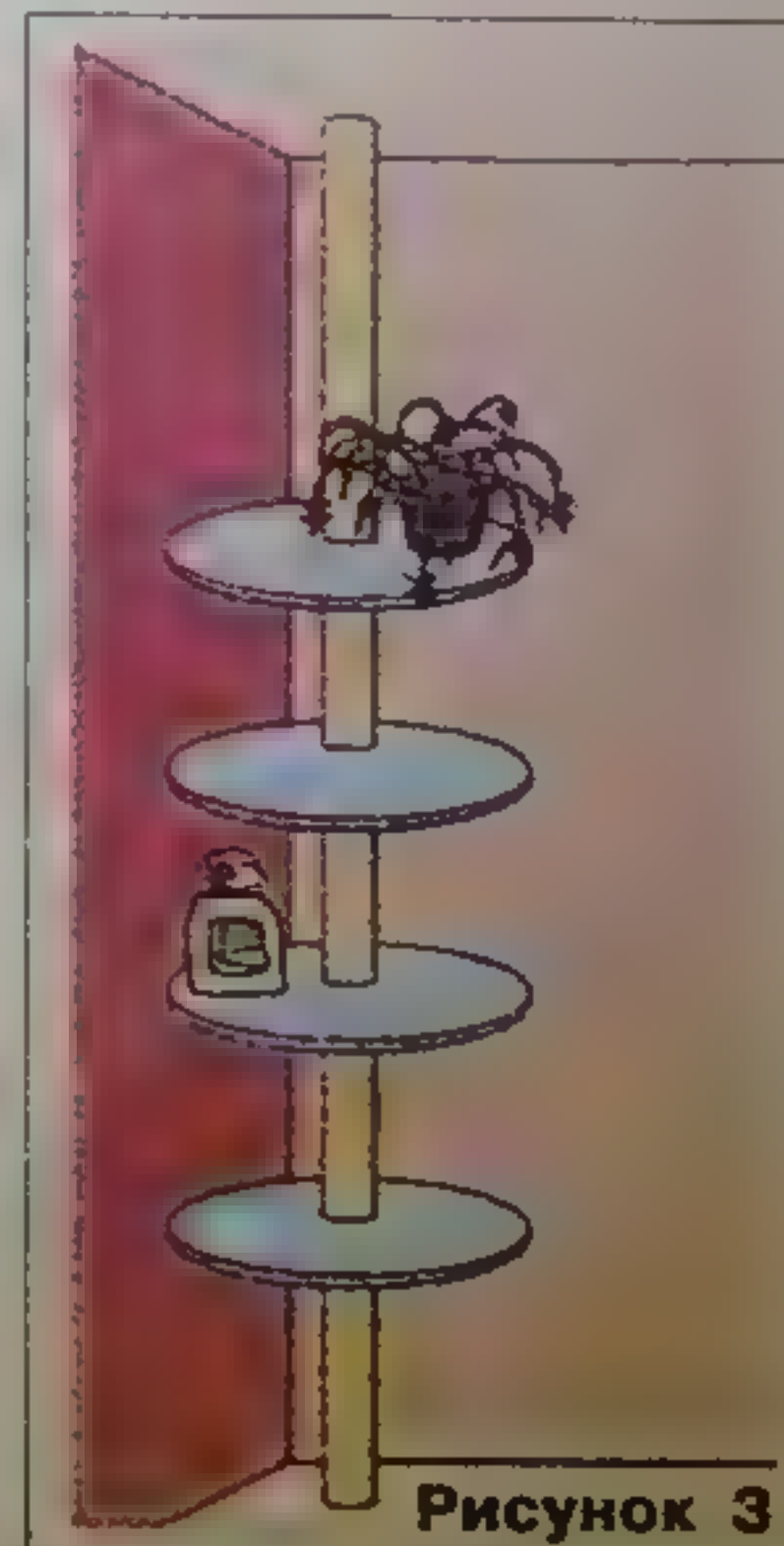


Рисунок 3





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### РЕЦЕПТЫ КУРИЦЫ

#### АПЕЛЬСИНОВАЯ КУРИЦА

Вам потребуется кроме курицы 1 л молока, апельсин, лимон, мука.

Курицу разделите на порционные кусочки. Залейте молоком и оставьте на 2 часа. Затем посолите, обваляйте в муке и поджарьте до золотистой корочки. Апельсин и лимон разрежьте на 8 частей каждый. Добавьте на сковородку к курице. Тушите под крышкой 10 минут.

#### КУРОЧКА С ОВОЩАМИ

Возьмите курицу, смесь мороженных овощей, полбанки консервированного перца в томате "Лечо", растительное масло, соль, перец.

Смесь мороженных овощей обжарьте на сковороде в растительном масле. Добавьте лечо. Немного потушите и выложите порезанную на куски курицу. Тушите до готовности. Блюдо готовится очень быстро и получается невероятно вкусным.

#### САЛАТ "КУРИЦА НА ЛИСТЬЯХ"

Вам потребуется: 2 отварные куриные грудки, листья салата, зелень укропа, 4 зубчика чеснока, майонез.

Куриное мясо мелко порубите. Промойте и просушите листья салата. Порежьте их вместе с укропом. Чеснок измельчите. Соедините все и заправьте майонезом.

#### НЕЖНАЯ КУРОЧКА

Вам потребуется курица или цыпленок для жарки, лимон, бульонный кубик, соль, майонез, специи.

Курицу слегка обмажьте майонезом и натрите специями по вашему вкусу. Лимон надрежьте в нескольких местах. Вместе с бульонным кубиком положите лимон внутрь куриной тушки. Запекайте в духовке до готовности.

Курицу порежьте на куски и полейте образовавшимся соком.

#### ПОДВЫПИВШИЙ ЦЫПЛЕНОК

Вам потребуется: 2 цыпленка, 300 г копченого сала, стакан пива, стакан белого сухого

вина, соль, перец.

На противень разложите половину всего сала, порезанного ломтиками. Сверху - кусочки цыплят, разрезанных на 4-6 частей. На каждый кусочек положите по ломтику сала. Посолите и поперчите. Залейте пивом и вином. Запекайте в духовке сначала на сильном огне, потом огонь убавьте и готовьте 40-45 минут.

#### БЛЮДО ПРАЗДНИЧНОЕ

Вам потребуется: баранина или свинина, грибы, сладкий красный перец, картофель, специи по вкусу, зелень, репчатый лук, растительное масло, бульонный кубик.

Мясо порежьте и обжарьте в масле. Добавьте картофель, грибы, перец, лук и специи. Потушите 10-15 минут. Затем залейте бульоном, приготовленным из кубика, так, чтобы жидкость едва прикрывала мясо. Закройте крышкой и держите на огне примерно 30 минут. За 5 минут до готовности посыпьте зеленью.

#### РУЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С ОГУРЦАМИ

Вам потребует-



скрепите деревянными палочками. Получившиеся рулетики выложите на противень и залейте майонезом. Можно посыпать небольшим количеством тертого сыра. Запекайте в духовке 30-40 минут.

#### САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ, С ГРИБАМИ

Возьмите банку консервированных шампиньонов и банку кукурузы, майонез.

Грибы проварите минут 10 и порежьте на небольшие кусочки. Если грибы не варить, они будут безвкусные и немного резиновые. Смешайте их с кукурузой и заправьте майонезом.

#### ЗАКУСКА ИЗ РЫБЫ "ШЛЮМ"

Вам потребуется красная соленая рыба, остро-сладкий томатный соус, репчатый лук.

Горбушу или кету предварительно замочите. Затем порежьте на кусочки. Лук мелко нашинкуйте.

*Я пенсионерка и инвалид II группы. Денег, сами понимаете, немного. Решила я поучаствовать в конкурсе и описать меню бедной пенсионерки.*

### ПЕНСИОНЕРКИ НЕ УНЫВАЮТ - БЛИНЫ ПЕКУТ, ВАРЕНЬЕ ВАРЯТ

#### СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Добавьте к ней соленый огурец, натертый на терке, измельчите дольку чеснока, заправьте растительным маслом.

#### ГЕРКУЛЕСОВЫЙ СУП

На крупной терке натрите большую и 2 маленькие морковки. Вскипятите воду и положите в нее морковку. Посолите и варите 10 минут. Добавьте картошку, нарезанную кубиками. Через 20 минут заправьте суп овсяными хлопьями. Дайте супу покипеть и положите нарезанную зелень, поджаренный на растительном масле лук. Поварите еще несколько минут.

Я во все супы сначала кладу натертую на терке морковку, а потом уже все остальные продукты. Морковь не пассерую. Витамины сразу идут в кипящий бульон. Все, кто ел мои первые блюда, отмечают, как они вкусные.



ложите порезанную на куски курицу. Тушите до готовности. Блюдо готовится очень быстро и получается невероятно вкусным.

Курицу порежьте на куски и полейте образовавшимся соком.

### ПОДВЫПИВШИЙ ЦЫПЛЕНОК

Вам потребуется: 2 цыпленка, 300 г копченого сала, стакан пива, стакан белого сухого

вино.

Мясо порежьте и обжарьте в масле. Добавьте картофель, грибы, перец, лук и специи. Потушите 10-15 минут. Затем залейте бульоном, приготовленным из кубика, так, чтобы жидкость едва прикрывала мясо. Закройте крышкой и держите на огне примерно 30 минут. За 5 минут до готовности посыпьте зеленью.

### РУЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С ОГУРЦАМИ

Вам потребуется: свинина, соленые огурцы, соль, перец, майонез.

Свинину нарежьте ломтиками, каждый посолите и поперчите.

Заверните в отбивные по дольке соленого-огурца и

и варите 10 минут. Добавьте картошку, нарезанную кубиками. Через 20 минут заправьте суп овсяными хлопьями. Дайте супу покипеть и положите нарезанную зелень, поджаренный на растительном масле лук. Поварите еще несколько минут.

Я во все супы сначала закладываю натертую на терке морковь, а потом уже все остальные продукты. Морковь не пассерую. Витамины сразу идут в кипящий бульон. Все, кто ел мои первые блюда, отмечают, как они вкусны.

### ЗАКУСКА ИЗ РЫБЫ "ШЛЮМ"

Вам потребуется красная соленая рыба, остро-сладкий томатный соус, репчатый лук.

Горбушу или кету предварительно замочите. Затем порежьте на кусочки. Лук мелко нашинкуйте. Смешайте с рыбой и заправьте соусом. Можно добавить немного сахара и черного молотого перца. Все перемешайте и дайте постоять.

Людмила КУНШИНА.  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

### БЛИНЫ ЭКОНОМНЫЕ

Многие рецепты блинов основаны на большом количестве яиц. А я обхожусь одним. Сахара совсем не кладу. Он только портит вкус блинов. Правда, у меня волшебная сковородка - досталась мне от мамы. И блины на ней получаются тонкие, недревятые, поджаристые.

Возьмите 16 столовых ложек с верхом муки, полтора литра молока или воды, яйцо, 3 столовые ложки растительного масла. Замесите тесто консистенции жидкого киселя. Посолите по вкусу и выпекайте.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

На 3 кг ягод возьмите 1 кг яблок, 500 г алычи, 4,5 кг сахара.

Ягоды уложите в емкость слоями, перекладывая их вишневыми листьями. Заполнив емкость до краев, залейте холодной водой и подержите 36 часов. Затем воду слейте. Снова налейте стакан чистой воды и поставьте на огонь пробланшировать ягоды. Когда они пропарятся, прибавьте к ним столовую ложку нарезанной цедры апельсина, дольки яблок и алычу. Все это упарьте. Затем засыпьте сахар и мешайте, пока он не растворится. Дайте варенью закипеть и проварите минут 5. Снимите кастрюлю с огня и оставьте на 8 часов. Повторите эту процедуру еще дважды. В конце последней варки я кладу ванилин на кончике ножа. Горячее варенье разлейте по банкам и закройте пластмассовыми крышками.

Банки я храню в комнате, больше нигде. Но поскольку сахара я кладу много, то с вареньем ничего не случается. Хранится всю зиму.

Нина МАКСИМОВА.  
Псков.

### СУП "МОРЕ ЛЮБВИ"

Вам потребуется: 2,5 л мясного бульона, 7 сухих или свежих грибов, 200 г плавленого сыра, 400 г белокочанной капусты, луковица, 2 столовые ложки рубленой зелени, соль, перец по вкусу.

Мясной бульон заправьте солью, перцем. Положите в него плавленый сырок и поварите 2-3 минуты. Горячим бульоном залейте нашинкованную капусту, лук, грибы. Доведите до кипения и поварите 15-20 минут. Перед подачей на стол положите в тарелки зелень и сметану.

## "ПРИНЦ" НА ВТОРОЕ

### САЛАТ "ТЕТ-А-ТЕТ"

Вам потребуется: пол чайной ложки сухой горчицы, 3 столовые ложки трехпроцентного винного уксуса, полстакана оливкового масла, стакан измельченной зелени

сельдерея, 100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 100 г яблок, полстакана майонеза, 100 г вареного картофеля, 100 г вареной свеклы, зелень петрушки.

Горчицу, уксус, оливковое масло размешайте и залейте зелень и корень сельдерея. Поставьте на час в холодильник. Затем добавьте нарезанные соломкой ветчину, грибы, яблоки. Смешайте с майонезом. Переложите в блюдо и украсьте дольками вареного картофеля, свеклы, веточками петрушки.

### МЯСО "СКАЗОЧНЫЙ ПРИНЦ"

Вам потребуется: 700 г мяса говядины или телятины, 2 луковицы, 8 яиц, полстакана молока, 50 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Мясо нарежьте брусочками. Посолите и обжарьте с луком до готовности. Яйцо взбейте с молоком. Посолите. Мясо разложите в горшочки, залейте омлетной смесью и запеките в духовке.

### НАПИТОК "БЕЛЫЕ НОЧИ"

3 яйца и 75 г сахара взбейте в пену. Добавьте 3 чайные ложки растворимого кофе, 100 г сливок, 30 г порошка какао. Постоянно помешивая, влейте 1 л кипящего молока. Разлейте в маленькие чашечки и горячим подавайте к столу.

Наталья ПОЛЯНСКАЯ.  
пос. Винодельненский Ставропольского края.

В равном количестве возьмите морковь, свеклу, капусту и картошку. Овощи

помойте и почистите. Прокрутите через мясорубку вместе со средней луковицей. Добавьте 2-3 дольки чеснока, мелко нарезанный зеленый перец, 1-2 яйца. Посолите по вкусу.

Отожмите сок из фарша и слепите котлеты. Обваляйте их в манной крупе и обжарьте в растительном масле с двух сторон. Подавайте на стол с макаронами или с картофельным пюре.

Виктория ПЕШИКОВА.  
г. Гвардейск Калининградской области.

### ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Очищенную цветную капусту разберите на соцветия и проварите до готовности.

Затем откиньте на дуршлаг и дайте жидкости стечь. Подсушенную капусту разложите на сковородку кочерыжкой вниз. Залейте молочным соусом.

Для его приготовления столовую ложку муки пожарьте в 1-2 столовых ложках сливочного масла. Залейте стаканом горячего молока, размешайте, чтобы не было комков. Залитую соусом капусту сбрызните маслом, посыпьте тертым сыром и на 10-15 минут поставьте в духовку для запекания.

### СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С УРЮКОМ И ОРЕХАМИ

Вам потребуется: 100 г творога, 2 чайные ложки манной крупы, 3 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки молока, яйцо, 30 г урюка, 25 г очищенных грецких орехов.

Из крупы и молока сварите манную кашу. Свежий сухой творог протрите через сито и соедините с манной кашей. Добавьте желток, сахар и растопленное сливочное масло. Белок взбейте отдельно и добавьте в творог.

Орехи истолките и соедините с мелко нарубленным урюком и с творожной массой. Вымесите и выложите в форму для запекания, смазанную маслом. Запеките. На стол подавайте со сметаной.

Ольга ОМЕЛЬЧЕНКО.  
пос. Усть-Ваеньга  
Архангельской области.



## ЕШЬТЕ, ДЕТИ, НА ЗДОРОВЬЕ!

Эти блюда, простые, по моему взгляду, достаточно оригинальные и вкусные, охотно едят дети. К тому же они еще и полезны. Так что мои рецепты в первую очередь для молодых мам.

### БУТЕРБРОДЫ

Ломоть хлеба толщиной 1,5 см разрезают на 2 части, чтобы получились треугольники, обмакивают в подготовленную смесь и обжаривают в масле. Смесь готовят так: яйцо взбивают с солью и столовой ложкой майонеза. На обжаренные кусочки хлеба кладут дольки свежего помидора, сверху украшают зеленью.

Яйца варят вкрутую, очищают, разрезают пополам вдоль. Листья салата промывают, откидывают на дуршлаг, затем укладывают на блюдо. На листья салата кладут половинки яиц, солят. Из сыра вырезают треугольные "паруса". В каждую половинку яйца втыкают тонкую деревянную палочку, на которую нанизывают "паруса" из сыра.

### САЛАТЫ

#### ИЗ ГРУШ, СЛИВ, ВИНОГРАДА

Фрукты промывают, обсушивают. Груши очищают, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками, а затем полосками, обмакивают лимоном. У винограда удаляют косточки, разрезают пополам. У слив удаляют косточки, нарезают дольками. Фрукты смешивают, посы-

ют сердцевину и нарезают сначала ломтиками, потом соломкой. Вынув косточки, абрикосы нарезают дольками. Сахар растворяют в горячей кипяченой воде, соединяют с фруктами, добавляют лимонный сок, остужают.

#### ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Тыкву очищают от кожицы, удаляют мякоть с семенами, промывают. У яблок удаляют сердцевину. Тыкву и яблоки натирают на терке, добавляют сахар,



лимонный сок, немного ванилина. Украшают салат яркими ягодами или кусочками яблок.

#### ПЕСТРЫЙ

Огурцы, редис, салат хорошо промывают. Редис нарезают тонкими ломтиками, огурцы - кружочками, затем пополам, салат - короткими полосками. Зеленый лук, укроп промывают, обсушивают и мелко нарезают. Сметану смешивают с сахаром, солью, лимонным соком, луком и укропом и поливают ею нарезанные овощи.

#### ИЗ ЦЫПЛЕНКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

заправьте мелко нарезанными и спассерованными на сливочном масле овощами: луком, морковью, зеленью.

#### РАЗНОЦВЕТНОЕ ПЮРЕ

Готовят пюре из 10-12 картофелин, добавляют 5 взбитых белков. Разделяют пюре на 4 части. Одну оставляют белой, в другую добавляют 2 столовые ложки пюре из зеленого горошка, в третью - томат-пюре, в четвертую - 2 взбитых желтка. Укладывают на блюдо слоями,

украшают яйцами. Такое пюре подают с мясным блюдом.

#### ЕЖИКИ

Рис переберите, промойте, залейте горячей водой и варите до полуготовности. Откиньте на дуршлаг, охладите, соедините с мясным фаршем. Посолите, перемешайте, сформируйте шарики, обваляйте их в муке и слегка обжарьте в масле. Положите в неглубокую кастрюльку, залейте бульоном и тушите в духовке 20-25 минут. Затем снимите крышку, чтобы ежики подрумянились. Подавайте на тарелке, полив бульоном, в котором они тушились или сметаной.

вые клецки откиньте, подавайте со сметаной и сахаром.

#### КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ

Сырой картофель очистите, разрежьте пополам, удалите середину, оставляя стенки толщиной 1 см. Приготовьте фарш, тщательно смешивая творог, яйцо, муку, брынзу. Полученной массой нафаршируйте половинки картофеля. В кастрюле растопите сливочное масло, положите половинки картофеля (фаршем вверх) и нагревайте так, чтобы картофель подрумянился. Влейте стакан воды, закройте крышкой и тушите до готовности. Подавайте со сметаной.



#### КОТЛЕТКИ ИЗ МОЗГОВ

Промытые мозги проварите в подсоленной воде 3-4 минуты. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Порубите (не очень мелко) ножом, добавьте яйцо, соль и нарезанный мелкими кубиками белый хлеб, сформируйте котлетки, запанируйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле.

#### ЯИЧНИЦА С МОЛОКОМ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ

2 яйца взбейте с сахаром, добавьте немного соли, разведите полтора стаканами молока и процедите смесь через марлю. Две фарфоровые кружечки смажьте сливочным мас-

#### МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ С ЯГОДАМИ

Яйца разотрите с сахаром, добавьте крахмал, хорошо размешайте, влейте горячее молоко. Дайте смеси закипеть, продолжая помешивать, охладите, добавьте ванилин, затем разлейте в вазочки. В каждую вазочку положите подготовленные ягоды и охладите.

#### ГРЕЙПФРУТЫ НА ДЕСЕРТ

Вымытые грейпфруты разрежьте пополам, отделите мякоть от кожицы и надрежьте ее от середины. На каждую половинку положите варенье или джем. Отдельно подайте сахарную пудру.



ют тонкую деревянную палочку, на которую нанизывают "паруса" из сыра

## САЛАТЫ

### ИЗ ГРУШ, СЛИВ, ВИНОГРАДА

Фрукты промывают, обсушивают. Груши очищают, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками, а затем полосками, сбрызгивают лимоном. У винограда удаляют косточки, нарезают пополам. У слив удаляют косточки, нарезают дольками. Фрукты смешивают, посыпают сахаром.

### ИЗ ЯБЛОК И АБРИКОСОВ

Яблоки и абрикосы промывают. Яблоки очищают, удаля-

ют тонкую деревянную палочку, на которую нанизывают "паруса" из сыра

### ПЕСТРЫЙ

Огурцы, редис, салат хорошо промывают. Редис нарезают тонкими ломтиками, огурцы - кружочками, затем пополам, салат - короткими полосками. Зеленый лук, укроп промывают, обсушивают и мелко нарезают. Сметану смешивают с сахаром, солью, лимонным соком, луком и укропом и поливают ею нарезанные овощи.

### ИЗ ЦЫПЛЕНКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКАМИ

Мякоть вареного цыпленка нарезают, добавляют отваренный нарезанный соломкой сельдерей, сырое яблоко, очищенное и нарезанное кубиками, лимонный сок, соль, заливают сметаной или майонезом.

### ВИТАМИННЫЙ

Вымытый салат нарезают полосками, сладкий перец, помидоры, яблоки (без сердцевины) нарезают дольками. Апельсины разбирают на дольки. Все перемешивают, заливают заправкой из майонеза, сметаны, соли, сахара, лимонного сока

### СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С РИСОМ

Бульон можно сварить из четверти курицы. В готовый подсоленный бульон положите 2-3 столовые ложки заранее замоченного и перебранного риса, 2-3 очищенные и нарезанные кубиками картофелины. Готовый суп

подают с мясным блюдом.

### ЕЖИКИ

Рис переберите, промойте, залейте горячей водой и варите до полуготовности. Откиньте на дуршлаг, охладите, соедините с мясным фаршем. Посолите; перемешайте, сформируйте шарики, обваляйте их в муке и слегка обжарьте в масле. Положите в неглубокую кастрюльку, залейте бульоном и тушите в духовке 20-25 минут. Затем снимите крышку, чтобы ежики подрумянились. Подавайте на тарелке, полив бульоном, в котором они тушились, или сметаной.

### ОЛАДЫ С КАПУСТОЙ

Взбейте яйцо, соедините с кефиром или молоком, добавьте соль, сахар, растительное масло. Смешайте с мукой и тонко нарезанной капустой. Ложкой выложите тесто на смазанную растительным маслом сковороду. Подают эти оладьи со сметаной.

### МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Макароны отварите, откиньте, перемешайте с сахаром и мелко нарезанными яблоками, положите в кастрюлю с растопленным маслом, яйцо взбейте с молоком, залейте макароны и поставьте в духовку. Запеканку разрежьте и подавайте со сметаной

### ЯБЛОЧНЫЕ КЛЕЦКИ

Из яиц, молока, соли, муки приготовьте тесто, хорошо выбивая ложкой. Добавьте натертые яблоки, размешайте. С помощью двух ложек сформируйте клецки и опустите их в кипящую подсоленную воду. Гото-

мешайте, влейте горячее молоко. Дайте смеси закипеть, продолжая помешивать, охладите, добавьте ванилин, затем разлейте в вазочки. В каждую вазочку положите подготовленную иголку и охладите.

### ЯИЧНИЦА С МОЛОКОМ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ

2 яйца взбейте с сахаром, добавьте немного соли, разведите полтора стаканами молока и процедите смесь через марлю. Две фарфоровые кружечки смажьте сливочным мас-



лом, налейте яичную смесь и варите на водяной бане на слабом огне около 20 минут. Подавайте яичницу в той же кружечке.

### ГОРШОЧЕК ИЗ РЕПЫ

Отберите крупную круглую репку, очистите, срежьте верхушку, острым ножом выньте середину, наполните фаршем из мяса с рисом или рисом с изюмом, накройте срезанной верхушкой и тушите в глубокой сковороде с небольшим количеством воды. Можно добавить немного сметаны, ломтик помидора, зелень.

мешайте, влейте горячее молоко. Дайте смеси закипеть, продолжая помешивать, охладите, добавьте ванилин, затем разлейте в вазочки. В каждую вазочку положите подготовленную иголку и охладите.

### ГРЕЙПФРУТЫ НА ДЕСЕРТ

Вымытые грейпфруты разрежьте пополам, отделите мякоть от кожицы и нарежьте ее от середины. На каждую половинку положите варенье или джем. Отдельно подайте сахарную пудру.

### МОРКОВНЫЙ МУСС

Вареную морковь измельчите, смешайте с яблоками, изюмом, поджаренными орехами, добавьте сахар, лимонную кислоту, корицу, перемешайте. Мусс разведите кипяченым молоком, влейте прокипяченный желатин, взбейте, вылейте в форму и охладите.

### РИСОВАЯ БАБКА

Рис промойте горячей водой. Молоко доведите до кипения, всыпьте в него рис и варите на слабом

огне 25 минут (получится густая каша). Добавьте сливочное масло, промытые изюм и чернослив, орехи и соль. Яичные желтки взбейте с сахаром и ванилином, влейте в теплую кашу. Белки взбейте в крепкую пену, соедините с кашей. Массу выложите в форму, на сковородку или противень. Выпекайте в духовке 20-25 минут. Готовую бабку подают холодной с киселем или вареньем.

Галина ФЕДОРОВА.  
Санкт-Петербург.



Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

**Трудно бывает порой накормить малыша, когда у него нет аппетита. Но попробуйте приготовить детский обед с фантазией. И результат превзойдет ожидания.**

### ЯБЛОЧНЫЙ СУП

Возьмите яблоко, 4-5 штук кураги, столовую ложку риса, полстакана молока, чайную ложку сахара.

В кипящую воду добавьте порезанное дольками яблоко, курагу или сушеную фруктовую смесь. Варите до готовности, потом отвар процедите, пропустите фрукты через сито, подсолите по вкусу и заправьте сливочными клецками.

Для их приготовления рис сварите до полуготовности и

залейте горячим молоком. Добавьте сахар и поставьте на слабый огонь, закрыв крышкой. Готовую рисовую кашу выложите на блюдо ровным слоем толщиной в 1,5 см. Охладите и нарежьте ромбиками.

### ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Вам потребуется: 2 яблока, 100 г изюма, 50 г творога, сахар и варенье по вкусу.

Из яблок удалите сердцевину,

## СВЕТ ДЛЯ КАПРИЗУГИ

ну, не повредив "донышка". Изюм тщательно промойте и замочите в теплой воде для набухания. Затем обсушите.

Творог смешайте с изюмом, сахаром или вареньем. Заполните готовой массой яблоки и запеките в духовке при умеренной температуре.

### КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ

Вам потребуется: 150 г куриной мякоти, ломтик белого хлеба, полстакана молока, яйцо, 10 г сливочного масла, столовая ложка панировочных сухарей,

столовая ложка зеленого горошка.

Куриное мясо проверните через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом. Добавьте яйцо. Посолите. Фарш тщательно размешайте. Сделайте котлеты, положив в середину каждой по кусочку сливочного масла и немного зеленого горошка. Запанируйте в сухарях и обжарьте на слабом огне или приготовьте на пару.





# НЕ ВСЯКИМ МАСЛОМ КАШУ НЕ ИСПОРТИШЬ

**Выбор сливочного масла в магазинах до безобразия велик - просто глаза разбегаются. На чем остановиться? Нет времени размышлять - берешь привычное, с давно знакомым названием, хочешь поэкспериментировать - ищешь название позэкзотичнее. Но ведь и то и это - все сливочное масло. Какая между ними разница? Если судить по тесту, который провели эксперты журнала "Спрос", - они отличаются качеством. Лишь три из десяти исследованных образцов соответствовали требованиям стандартов. Так что не в названии дело...**

По ГОСТу 37-91 "Масло коровье" у сладкосливочного несоленого масла должны быть:

- вкус и запах - чистые, без посторонних привкусов и запахов, характерные для сливочного масла, с привкусом пастеризованных сливок или без него;
- консистенция - однородная, пластичная, плотная;
- поверхность на разрезе - слабоблестящая и сухая на вид или с наличием одиночных мельчайших капель влаги;
- цвет - от белого до желтого, однородный по всей массе.

Однако в магазинах и на рынках нам зачастую продают несколько иную продукцию - яркая упаковка скрывает различные огрехи производства и хранения. А тут только дай волю - миллионы микрококков, кишечных палочек, молочнокислых бактерий и прочей гадости накидываются на лакомый продукт. Да так, что человеку этого деликатеса уже не стоит и пробовать, ведь когда так называемая бактериальная зараженность превышает допустимые нормы, масло становится безнадёжно испорченным.

На сохранность масла влияют многое:

количество в нем влаги, воздуха, состав молочного жира, содержание солевой соли, естественный за-  
травливающий

вую очередь от степени обсеменения чужими, не молочнокислыми бактериями. Кроме того, чтобы закалить масло в борьбе с микроорганизмами, некоторые производители добавляют в свою продукцию специальные культуры дрожжей, подавляющие развитие плесени и препятствующие прогорканию.

Совсем недавно мы принимали за чистую монету надпись "масло" на импортных упаковках с так называемым легким маслом - совокупностью сливочных и растительных жиров - по-нашему, маргарином. Теперь, кажется, с

соображениям необходимо есть именно сливочное масло. Это прежде всего дети, а также люди, страдающие заболеваниями печени. Дело в том, что в процессе гидрогенизации жиров при производстве маргарина образуются химические соединения, неблагоприятно воз-

жили колонии плесени, видимые даже невооруженным глазом. Вкус и запах у этого образца - прогорклые, что неудивительно: масло портится под действием особых ферментов - липаз, попадающих в него при обсеменении бактериями и плесенью или при недостаточ-

ной пастеризации сливок. Жир окисляется - и масло приобретает горький вкус.

Аналогичный вкус и запах у масла "Новая Изидра".

А на поверхности масла "Крестьянское" образовался штафф - так называется верхний слой

действующие на печень.

Ругая сливочное масло за избыток холестерина, мы нередко забываем о полезных свойствах этого продукта. А их немало. Так, сливочное масло - поставщик жирных кислот, необходимых организму для синтеза незаменимых аминокислот и других органических веществ. В нем много минеральных веществ, лактозы, водорастворимых витаминов: А, D, E, группы B. Особую пищевую ценность придают маслу фосфолипиды (лецитин),

этим нет проблем. Вопрос обычно стоит иначе: что предпочесть - настоящее сливочное масло или его облегченный собрат? Что полезнее?

На Западе давно ответили на этот воп-

Жирность масла "Отечественное" немного (на 0,3 процента) превышает заявленные на этикетке 82,5 процента. Однако результаты исследований жирно-кислотного состава свидетельствуют о том, что в масле есть не только животные, но

и другие пищевые жиры.

Только три из десяти образцов - "Вологда", "Анкор" и "Президент" - по всем проверенным показателям соответствуют стандарту. Масло "Валио" не попало в тройку лидеров из-за маргаринового вкуса, хотя жирно-кислотный анализ не показал наличия других жи-  
ров.

Так что выбор на проверку оказывается не так уже велик. Например, вкус, запах, цвет,

темно-желтого цвета, который появляется в результате деятельности микроорганизмов.

У масла "Отечественное" и "Валио" маргариновый вкус не свойственен.



миллионы микроорганизмов, кислых бактерий и прочей гадости накладываются на лакомый продукт. Да так, что человеку этого деликатеса уже не стоит и пробовать, ведь когда так называемая бактериальная зараженность превышает допустимые нормы, масло становится безнадёжно испорченным.

На сохранность масла влияют многие:

количество в нем влаги, воздуха, состав молочного жира, содержание поваренной соли, естественных антиокислителей, ненасыщенных жирных кислот. Особенно важен режим хранения этого продукта.

Только холод может гарантировать его высокое качество, причем от завода до нашего холодильника.

Сберечь масло можно при температуре, не превышающей минус 6 градусов и влажности воздуха не более 80 процентов. Дома масло лучше хранить в морозильном отделении холодильника.

Сроки хранения масла очень разнообразны: от нескольких недель до года с момента изготовления. Они зависят от многих причин. В пер-

ных жиров - по-нашему, маргарину. Теперь, кажется, с

действующие на печень.

Ругая сливочное масло за избыток холестерина, мы нередко забываем о полезных свойствах этого продукта. А их немало. Так, сливочное масло - поставщик жирных кислот, необходимых

организму для синтеза незаменимых аминокислот и других органических веществ. В нем много минеральных веществ, лактозы, водорастворимых витаминов: А, D, E, группы B. Особую пищевую ценность придают маслу фосфолипиды (особенно лецитин), которые, взаимодействуя в организме с белками, участвуют в построении мембран клеток, нервной ткани. Потребность в этих веществах резко увеличивается при нервных напряжениях.

Сливочное масло лучше употреблять в пищу в натуральном виде - при этом сохраняются его вкусовые свойства и пищевая ценность. При жарке теряется 50-60 процентов его питательных веществ и на 70-80 процентов ухудшается органолептика.

Лабораторные исследования и дегустация образцов показали, что органолептика шести образцов из десяти не соответствует стандарту.

На поверхности масла "Крестьянское" эксперты обнару-

этим нет проблем. Вопрос обычно стоит иначе: что предпочесть - настоящее сливочное масло или его облегченного собрата? Что полезнее?

На Западе давно ответили на этот вопрос и старательно ограничивают употребление жирных продуктов, в том числе и масла. У нас постепенно тоже меняется отношение к этому традиционно любимому продукту, хотя спрос на него все еще велик. Тут немалую роль играет привычка. А кроме того, масло - это весьма неоднозначная штука: кому-то оно вредно, а кому-то - очень даже полезно.

Конечно, если вы - гипертоник или страдаете от избыточного веса, и поэтому врачи рекомендуют вам ограничить потребление сливочного масла, то прямой смысл перейти на легкие масла. Но ведь есть и такие, кому они противопоказаны, более того - им по медицинским

тельной командировке, и др. Если на вас двоих приходится жилая площадь менее 12 кв. м на человека, то вы имеете право на присоединение освобождаемой комнаты по ордеру.

Получили комнату в двухкомнатной коммунальной квартире. Как оказалось, еще до того, как мы получили ордер, соседи освободили вторую комнату. Можем ли мы теперь ее присоединить?

Супруги КРАВЕЦ.  
Москва.

Вынуждены вас огорчить. Если до вашего вселения в коммунальную квартиру комната уже была незаселенной, вам ее не предоставят по ордеру - на основании ст. 46 ЖК и ст. 16 зако-

на "Об основах федеральной жилищной политики". В законодательстве речь идет о площади, освободившейся в период проживания других нанимателей, а не об уже свободной к моменту их вселения. Поэтому вы можете воспользоваться лишь правом на ее выкуп или коммерческий наем.

Мы впятером ютимся в одной комнате в коммунальной квартире. А другая комната пустует - сосед в ней не живет, у него есть другая площадь. Разве это справедливо?

ИВАНОВЫ. Краснодар.

В данном случае речь идет не о справедливости, а о за-

темно-желтого цвета, который появляется в результате деятельности микроорганизмов.

У масла "Отечественное" и "Валио" маргариновый вкус, не свойственный сливочному маслу. Помимо того, у "Отечественного" не соответствующая ГОСТу консистенция - мягкая и неоднородная.

Аналогично недопустимо мягкое и масло "Ильинское". Кроме того, его вкус не характерен для данного продукта.

Масло "Доярушка" крошится, что также не соответствует требованиям стандарта.

"Домики в деревне" не отвечает требованиям ГОСТа 37-91 "Масло коровье" по всем проверенным физико-химическим показателям. Жирность этого масла ниже нормы на 5,9 процента, а содержание влаги - выше на 5,8 процента.

Незначительно - на 0,4 процента выше содержание влаги у масла "Отечественное".

У остальных образцов влага и жирность соответствуют норме.

и другие пищевые жиры. Только три из десяти образцов - "Вологда", "Анкор" и "Президент" - по всем проверенным показателям соответствуют стандарту. Масло "Валио" не попало в тройку лидеров из-за маргаринового вкуса, хотя жирно-кислотный анализ не показал наличия других жи-

ров. Так что выбор на поверку оказывается не так уж велик. Например, вкус, запах, цвет и консистенция масла "Домики в деревне" укладываются в рамки ГОСТа, однако в нем жира меньше, а влаги - больше нормы. "Отечественное", скорее всего, вовсе не масло, а маргарин, недаром у него маргариновый вкус и мягкая неоднородная консистенция. "Доярушка" крошится, у "Ильинского" нехарактерный для сливочного масла вкус. Горький вкус и прогорклый запах у масел "Новая Изидра" и заплесневелого - "Крестьянского".

Пусть вас не обольщают богатые витрины. Не каждой этикетке можно доверять. Особое внимание при покупке обращайтесь на срок годности. Он должен быть указан на этикетке. Правда, к сожалению, дата проставляется не всегда разборчиво. Но это должно вас насторожить: брать масло с нечитаемой датой опасно.

В нашей коммунальной квартире освобождается соседняя комната. Могу ли я претендовать на нее, если мы с братом, который сейчас служит в армии, занимаем одну комнатушку?

Зоя РОДИОНОВА.  
Санкт-Петербург.

Ваш брат, как призывник, считается временно отсутствующим по месту постоянного жительства (ст. 60 ЖК), и до окончания службы за ним сохраняются все права на жилплощадь, на которой он был прописан до призыва. Это же правило распространяется на курсантов военных училищ, военнослужащих - в течение пяти лет после заключения контракта, лиц, находящихся в дли-

конности. И в этом плане все в порядке: вы вправе занять (по ордеру либо на иных условиях) только освободившуюся в коммунальной квартире комнату. А то, что сосед в ней не живет, вовсе не означает, что он ее освободил. Освободившейся комната будет считаться лишь в том случае, если ее наниматель умрет либо расторгнет договор найма.

Правда, суд может признать жильца утратившим право на площадь. Но подать подобный иск на основании того, что наниматель на своей площади не проживает, могут только те, кто связан с ним единым договором найма - как правило, члены его семьи.

(Постановление Пленума Верховного суда "О некоторых вопросах, возникших в судебной практике при применении Жилищного кодекса РСФСР" от 26 декабря 1984 г.). Так что вам лучше перестать заглядывать на чужую комнату, а встать на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий.

Плюс подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"







## САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ ТАЛИСМАН

**Личность человеческая многогранна, она сочетает в себе черты прагматические и романтические. Как романтики, мы склонны верить в чудо. Как прагматики, мы связываем надежду на это чудо с некими реальными объектами - людьми или предметами. Например, с талисманами. Талисманы, заряженные энергией, закодированной на достижение определенной цели или просто на удачу, пользуются сейчас популярностью не меньшей, чем в древние времена.**

Заведомо наиболее сильные и безопасные талисманы - вещи, подаренные нам любящими нас людьми. Известно множество случаев, когда такие вещицы спасали жизнь. Но это факты из ряда особых.

А вообще-то можно ли поймать и тем более удержать удачу чужими руками? Привлечение посредника к делам, как ~~практическим~~, так и магическим, чревато ~~перегибанием~~ одеяла на этого самого посредника. Поэтому лучше всего действует тот талисман, который заряжен положительной энергией именно его владельца.

Зарядите свой талисман сами. Сила вашей веры умножит силу талисмана, и, разумеется, талисман не принесет никакой удачи, защиты, достижения цели, если вы не контролируете свою удачу на уровне мыслей, эмоций и действий.

Психологи утверждают, что удача с точки зрения эмоций - это ощущение полноты жизни, радости, некоторой нереальности и удивления перед свер-

каждой клеточкой тела. Это поле будет притягивать людей, вещи и события, необходимые вам.

Мысленно отождествляйте себя с образом чародея, героя, любимца судьбы. Все ваши мысли должны быть только об успехе, поскольку тем самым вы и притянете его к себе. Подобное притягивает подобное - это одно из основных правил магии.

А теперь сфокусируйте энергию своей удачи на заряжаемом вами предмете, сосредоточьтесь на нем все внимание и волю и настройте его словами: "Ты возьмешь мои лучшие мысли, настроение, удачу и сохранишь это для меня".

Формулировки можно варьировать и рифмовать. Не случайно в сказках и легендах маги и колдуны часто творят свои заклинания в виде стихов - это усиливает эффект.

Талисман надо беречь, поскольку, если он потеряется, или его украдут, или отнимут, эффект станет отрицательным в той же степени, в какой до того момента был положительным. Пушкин в день дуэли оставил дома свой перстень-оберег - всем известно, чем это кончилось...

Поэтому воля к достижению цели, воля, проявляемая в обычных реальных поступках и в магических ритуалах, - лучший талисман из всех возможных.

**Ковалия МОСКВИНА, астролог.**

Какие есть варианты складывания салфеток?

**Анастасия БЕРСЕНЕВА.**  
г. Никольск  
Вологодской области.

## СТОЛОВОЕ ОРИГАМИ

Согласитесь, обыкновенная столовая салфетка вполне может прекрасно оформить праздничный стол, совсем не уступая свечам, цветам и прочим аксессуарам. Вариантов сложения салфеток великое множество, все зависит, для чего сервирован стол - деловой ли это обед или романтический ужин.

**Карман.** Этот способ очень хорош для официальной обстановки.

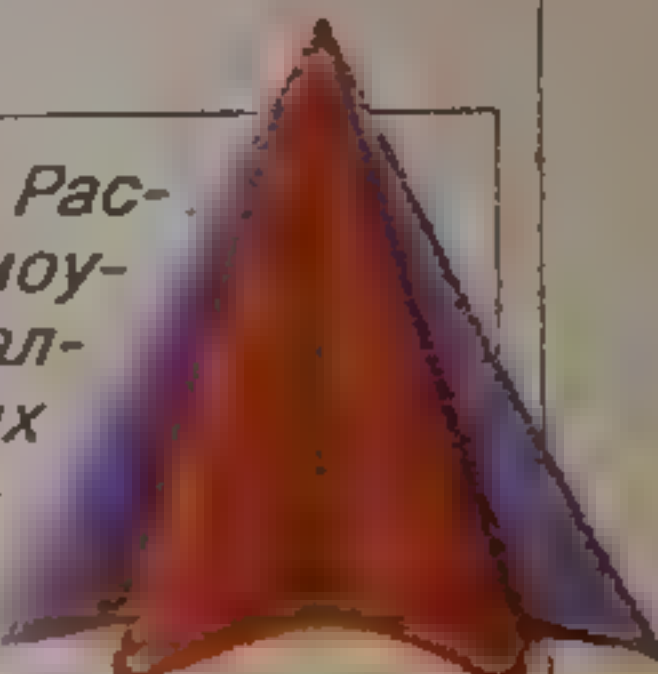
Сложите верхний слой салфетки, как показано на рисунке. Согните следующий слой в треугольник и, повторив предыдущий шаг, загните его под первый слой.

При мерно на четверти ширины отогните назад боковые стороны. В получившийся карман уберите столовые приборы.



Следующие варианты подходят для любой сервировки.

**Карусель.** Раскройте в прямоугольник две салфетки разных цветов. Загните вниз верхние углы обеих салфеток. Положите треугольники друг на друга, поставьте их на стол и придайте окончательную форму. Салфетки контрастной расцветки, например красная и фиолетовая, будут хорошо смотреться в современном интерьере, а если выбрать пастельные тона - голубой и бежевый, то этот вариант сложения украсит любой стол.



Еще один способ, которым можно оформить деловую сервировку, это **Маяк**.

Согните треугольником нижний угол салфетки. Верхние слои сложите в небольшие треугольнички, в нижний загните назад и вложите один в другой.

**Лист.** Раскройте сал- фетку и сло- жите ее в треуголь- ник. Загните вверх нижние углы и ниж- ний край. Вложите салфетку в

На улице, в транспорте не знакомясь с посто- янным с которым иногда об- щаются заставляя обмен- ными случайный фразой. Если

# ДАВАЙТЕ



ние посредника к делам, как  
ким, правого пера и магичес-  
одеяла на этого самого посред-  
ника. Поэтому лучше всего  
действует тот талисман, кото-  
рый заряжен положительной  
энергией именно его владель-  
ца.

легко, получалось как бы само  
собой. Переживите заново вол-  
нения, переживания эйфории от  
этих событий. Наполните свое  
тело прекрасным ощущением  
легкой радостной дрожи.

Вообразите цвет, образ, зву-  
чение вашей удачи, окутайте  
себя ее полем и вдохните его

Поэтому воля к достиже-  
нию цели, воля, проявляемая в  
обычных реальных поступках и  
в магических ритуалах, - луч-  
ший талисман из всех возмож-  
ных.

**Ковалия МОСКВИНА,**  
астролог.

## ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

На улице, в транспорте не  
принято знакомиться с посто-  
ронним, с которым иногда об-  
стоятельства заставляют обме-  
няться случайной фразой. Если  
же вы идете со знакомым и  
встречаете друга, неизвестно-  
го вашему попутчику, то сле-  
дует их познакомиться, иначе это  
может быть расценено как же-  
лание скрыть от кого-то свои  
отношения.

В доме, в компании люди  
чувствуют себя неловко среди  
незнакомых людей, занятых  
разговором друг с другом. Но  
тарашить глаза или переми-  
наться с ноги на ногу не стоит,  
если хозяин или хозяйка вече-  
ра не представили собравшимся  
нового гостя. В таком слу-  
чае нужно их попросить пред-  
ставить вас, особенно женщи-  
нам.

Мужчины между собой зна-  
комятся просто, без излишних  
церемоний. Здесь важно инту-  
итивно почувствовать паузу,  
когда кто-то освобождается  
от разговора с другими, и бы-  
стро подойти для знакомства.  
Младший или низший по рангу  
представляется первым более  
старшему или занимающему  
более высокое положение  
лицу.

Мужчины примерно одно-  
го возраста просто называют  
фамилию, имя и отчество  
(в зависимости от возраста)  
без приставки своей должнос-  
ти или звания, если общение  
не происходит в кругу коллег  
или близких по профессии  
людей. Они пожимают друг  
другу руки - и ритуал знаком-  
ства закончен. Держаться сле-  
дует прямо, с доброжелатель-  
ным выражением лица или  
улыбкой и смотреть прямо в  
глаза новому знакомому, а не  
себе под ноги. При знаком-  
стве обычно четко произно-  
сят свою фамилию, имя и от-  
чество, в ответ говорят: "Рад  
познакомиться с вами" - и по-  
жимают имя и отчество нового

знакомому. Так лучше запо-  
нить, как его зовут.

Если вы встречаете челове-  
ка, с которым когда-то имели  
шапочное знакомство, но он вас  
не признает, следует напо-  
мнить свое имя. Это поможет пре-  
одолеть неловкость при даль-  
нейшем общении.

При нынешнем полном ра-  
венстве полов в правилах при  
знакомстве и представлении для  
мужчины и женщины есть ню-  
ансы. Например, мужчина все-  
гда представляется женщине, а  
не наоборот, за исключением  
случаев, когда речь идет о де-  
вушке и молодой женщине.

При знакомстве принято по-  
жимать руки. Правда, англосак-  
сы более сдержанны в этом от-  
ношении и ограничиваются ру-  
копожатиями по таким поводам,  
как отъезд или возвращение,  
праздники, соболезнования.  
Европейцы же повседневно  
жмут руки.

Мужчина, если он не пре-  
клонного возраста, не протяги-  
вает руку первой женщине, а  
ждет встречного движения. При  
рукопожатии принято, чтобы  
женщина первой протянула  
свою руку мужчине, но если он  
делает это первым, то отказы-  
ваться от рукопожатия не сле-  
дует.

Какими бы ни были чувство  
привязанности или эмоциональ-  
ный настрой, рукопожатие не  
должно превышать нормаль-  
ную продолжительность. На воп-  
рос, как сильно нужно жать руку,  
французские специалисты по  
этикету отвечают: так, чтобы

рукопожатие было в меру энер-  
гично-деловитым и не раз-  
дражало.

В какой-то степени оно ил-  
люстрирует характер и темпе-  
рамент натуры. Люди застен-  
чивые, стеснительные зачас-  
тую протягивают не всю кисть,  
а кончики пальцев. Резкий же,  
по-молотобойски, захват руки  
скорее свидетельствует не об  
уверенности, а о нервозности  
человека и шокирует, особен-  
но дам. В то же время мягкие  
пальцы вяло протянутой кисти  
вряд ли вызовут расположе-  
ние.

Избегая подобных крайно-  
стей, женщина обычно подает  
слегка расслабленную, но не  
ватную ладонь. Ее рука часто  
сигнализирует об определен-  
ном настроении или теплоте,  
направленных конкретному  
лицу.

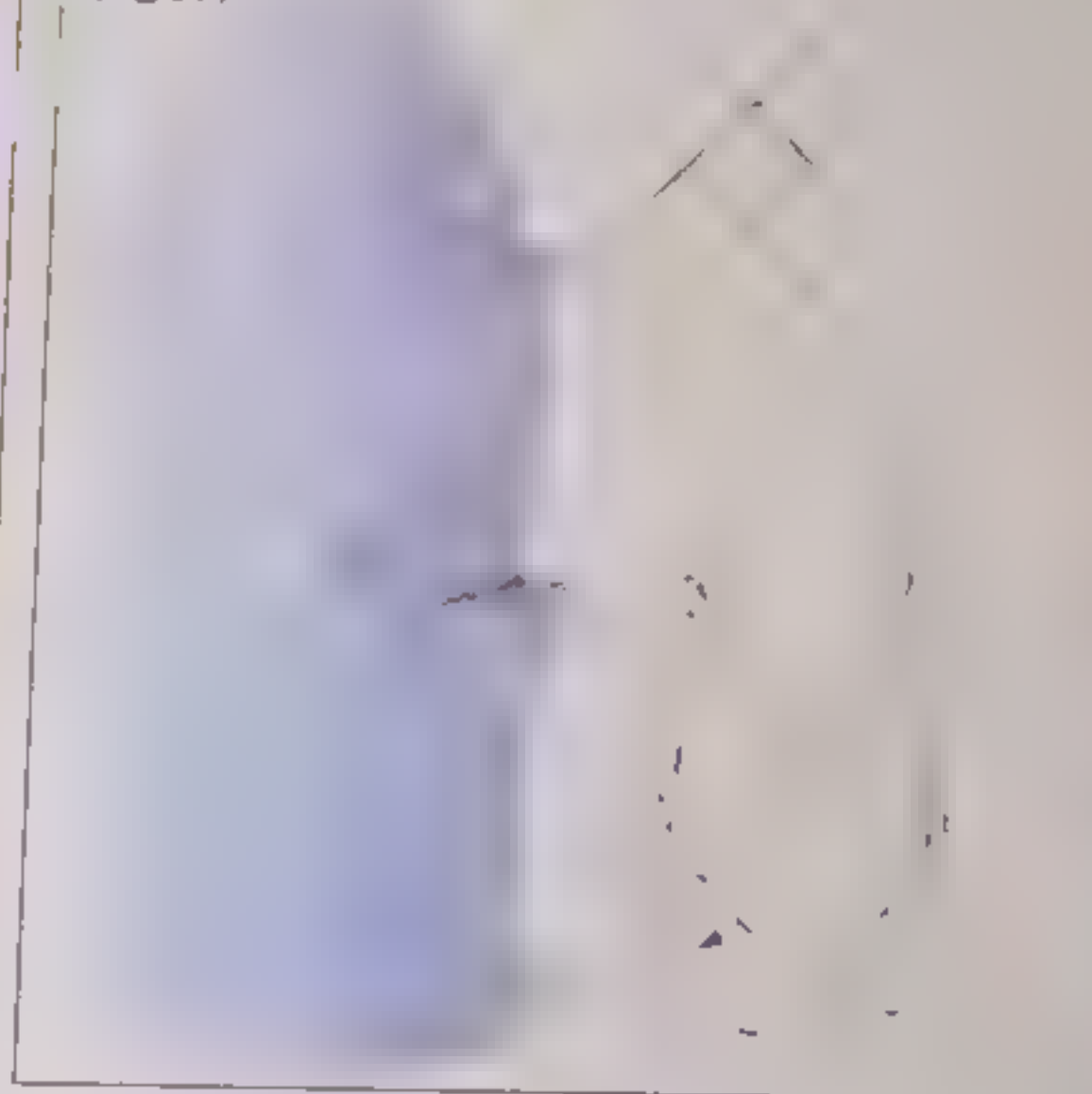
Когда знакомятся женщи-  
ны, обычно более молодая  
представляется первой более  
старшей по возрасту. Девушке  
неуместно протягивать руку  
первой, если это незнакомые  
ровесники. Она обычно ждет,  
когда кто-либо старший по  
возрасту, мужчина или жен-  
щина, подадут руку. То же  
самое делает молодой человек  
или подросток в отношении  
старшего по возрасту лица не-  
зависимо от пола.

Жена обычно представляет  
своего мужа фразой: "Зна-  
комьтесь, мой муж". Мужчина  
может представить свою жену  
таким же образом.

**Юрий ЗИНН.**

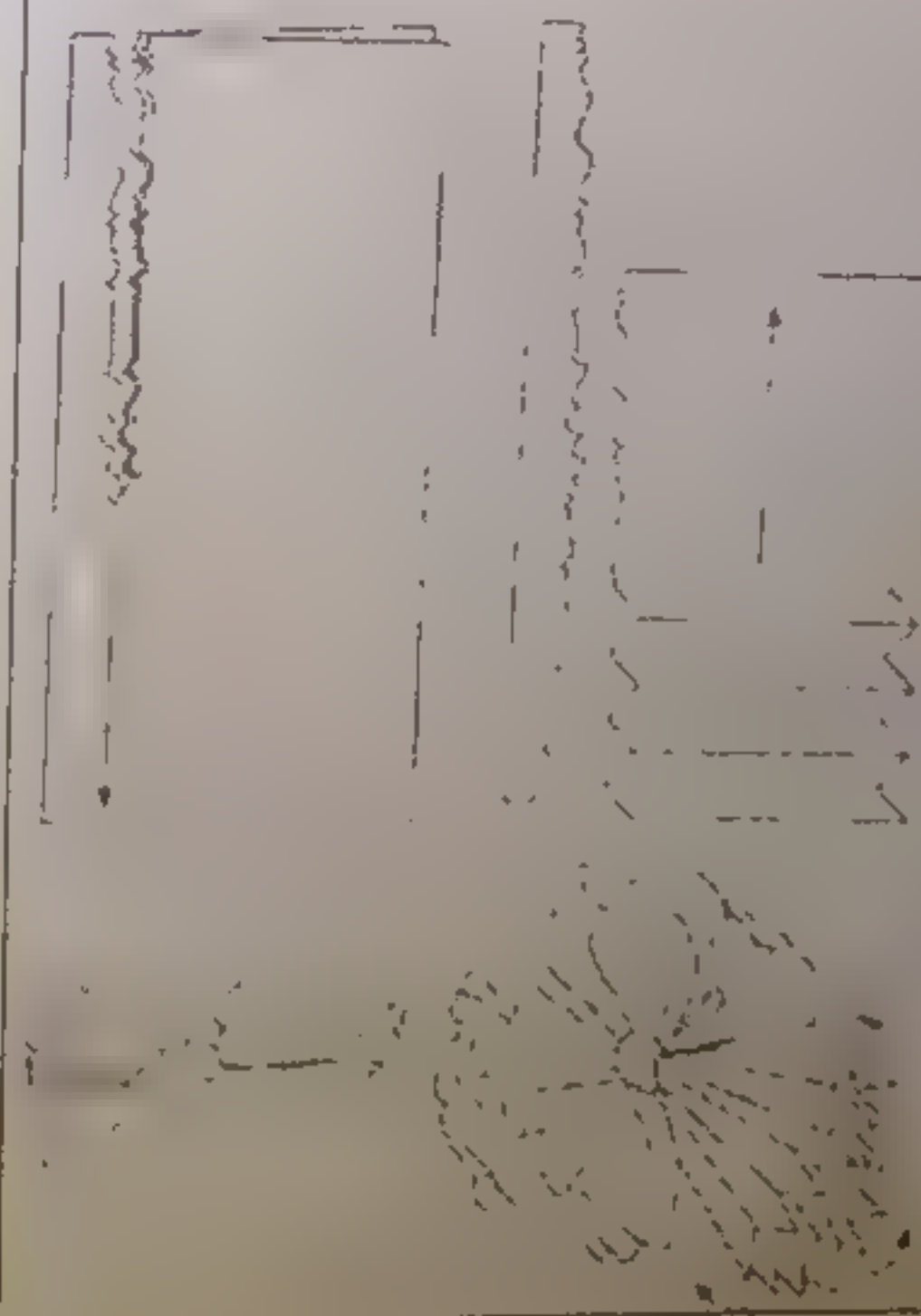
можно оформить деловую сер-  
вировку, это **Маяк.**

Согните треугольником  
нижний угол салфетки. Верх-  
ний слой сложите в небольшие  
треугольни-  
ки, а нижние  
загните назад  
и вложите  
один в дру-  
гой.



**Гвоздика.** Пожалуй, сал-  
феткой, сложенной таким об-  
разом, лучше всего оформить  
утренний стол.

Сложите  
салфетку в  
прямоу-  
гольник,  
оторвите  
со сторо-  
ны линии  
сгиба полос-  
ку шириной примерно 1 см.  
Сложите салфетку в гармошку  
и завяжите в середине ото-  
рванной полоской. Расправь-  
те слои салфетки в лепестки.  
Сложенная таким образом сал-  
фетка очень хорошо смотрит-  
ся в хрустальном фужере.



**Лист.** Рас-  
кройте сал-  
фетку и сло-  
жите ее в  
треуголь-  
ник. Загните  
вверх нижние  
углы и ниж-  
ний край.  
Вложите  
салфетку в  
кольцо и при-  
дайте ей нуж-  
ную форму.



**Петуши-  
ный гребе-  
шок.** Сложите сал-  
фетку в треу-  
гольник. Заг-  
ните нижние  
углы в сере-  
дину нижней  
кромки. Загните  
нижние кромки  
назад и вверх.  
Затем сложите  
салфетку по-  
полам и при-  
поднимите  
гребешок.

**Таисия МАРКАРЬЯНЦ.**







### Напишете мне письмо

Меня зовут Инна. Мне 14 лет. Хочу переписываться с девочками и мальчиками от 14 до 15 лет. Я люблю природу, современную музыку, собираю заметки о звездах музыки и кино. Жду писем.

Мой адрес: 676411, Амурская область, Свободненский р-н, с. Костюковка. САРАНЧИНОЙ Инне.

Поваренка

Меня зовут Света. Мне 13 лет, и я очень люблю готовить, особенно мне нравятся салаты. Вот я и хотела предложить несколько любимых рецептов.

#### САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ"

Для него требуется одно яблоко, 200 г сырой тыквы, столовая ложка меда (в крайнем случае, можно взять сахар), немного цедры лимона, лимонный сок и толченые орехи.

Яблоко и тыкву натрите на терке, все остальное добавьте по своему вкусу.

#### САЛАТ "ПРЕЛЕСТЬ"

Возьмите одну морковь, одно яблоко, обжаренные овсяные хлопья, сгущенное молоко. Морковь и яблоко натрите на терке, добавьте по своему вкусу жареные хлопья и сгущенку.

#### ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Возьмите 400 г петрушки вместе с

корнем, два яблока, две головки репчатого лука, растительное масло.

Корень петрушки натрите на терке, зелень порежьте, смешайте с мелко нарезанными яблоками, добавьте лук, немного уксуса или лимонной кислоты, посолите, заправьте растительным маслом.

#### ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Для него нужны 100 г абрикосов, 2 яблока, 50 г клубники, 3 столовые ложки сахара.

У абрикосов удалите косточки, нарежьте их полосочками, яблоки очистите от кожицы и семян и тоже нарежьте полосочками. Все фрукты выложите в маленькие вазочки и залейте сахарным сиропом.

#### САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ"

Возьмите 100 г сельди, 150 г свеклы, 150 г моркови, 100 г яблок, 300 г репчатого лука, 80 г зелени петрушки, 6 штук яиц, 200 г майонеза, 100 г орехов.

Свеклу и морковь отварите, очистите и натрите на терке. Яблоки очистите и тоже натрите на терке, орехи мелко порубите. Лук нарежьте и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Затем все перемешайте, посолите, заправьте майонезом, выложите горкой в салатник. Посыпьте рубленым яйцом, зеленью петрушки. Филе селедки порежьте на кусочки и украсьте ими салат.

Света ЧУРСИНА.

г. Киселевск

Кемеровской области.

### Напишите мне стих

Если вам очень скучно, то лучшее занятие - отгадывать загадки. Во-первых, это интересно, а во-вторых, с помощью веселых загадок-стихов Владимира КРЕМНЕВА легко можно выучить и названия грибов, и атмосферных явлений.

Владимир КРЕМНЕВ



КОНОПАТЫЙ  
ЕТОРКА

Далее мы должны  
ВЕДОЛЖНО  
БЫТЬ ПРЕКРАСНО

кого можно называть настоящей леди и что должно быть ей присуще?

Людмила ДОБРОДЕЕВА.  
г. Советск  
Калининградской области.

Говорят, чтобы перестать быть джентльменом, достаточно один раз не побриться. В принципе, это так.

быть гармонично. И внешность, и манеры, и стиль поведения.

Со статусом леди категорически несовместимы плохая прическа, траурная кайма под ногтями (кроме того момента, когда леди ухаживает за любимыми растениями), несвежая одежда, нечищенная обувь. Что касается манер - ей должны быть присущи сдержанность, но не замкнутость; гордость, но не высокомерие.

шепаться в компании. И уж конечно не использовать ненормативную лексику.

Начать самовоспитание следует с внешности. Бытие действительно определяет сознание, и одежда диктует нам стиль поведения. Конечно, настоящая леди останется таковой и в шортах, но предпочесть следует сдержанно-строгий стиль. Скромные платья, костюмы не позволят тебе скакать козой, заставят двигаться спокойно и грациозно. Можно также попробовать некоторые приемы из арсенала наших прабабушек. Например, сидеть за столом, зажав пальцы ног под





### ЗЛЮКА

Огненной в полнеба  
розгой  
Злюка взмахивает грозно,  
Озаряя лес вокруг,  
Деревенку, низу, луг.  
В гулкий бубен громко бьет,  
Хлуря брови, слезы льет.  
(Гроза)

### ЦВЕТНАЯ АРКА

Сияет в поднебесье ярко  
Палогая цветная арка.  
Необычайна и красива.  
Природой создана на диво.  
Наш взор мгновенно  
успокаивает;  
Бесследно вскоре  
пропадает.  
(Радуга)

### НАПИСАТЬ МНЕ ПИСЬМО

Привет! Меня зовут Наташа.  
Мне 12 лет. Люблю слушать  
музыку, танцевать и просто обо-  
жаю плести из бисера.  
Хочу переписываться с де-  
вочками любого  
возраста. Если вы  
хотите найти вер-  
ного друга по пе-  
реписке, то пишите  
мне! Жду ваших писем,  
отвечу всем без исклю-  
чения.  
Мой адрес: 309990,  
Белгородская область,  
г. Валуйки, ул. Калинина,  
д. 37 "Д", кв. 37. Наталья.

### ВМЕСТО ПАСПОРТА

Сколько прожил молодец  
Лет на белом свете,  
Столько в нем найдем  
колец  
Кто скопил их, дети?  
(Овечьи)

### ДЕТКИ В БЕРЕТКАХ

Виснут гроздьями  
на ветках  
Детки-голыши в беретках,  
Повзрослев, соскочат  
с веток -  
Очутятся без береток.  
У кудрявого их папы  
Ни беретки нет, ни шляпы.  
(Железные и деревянные)

### ЕГОРКА В ЕРМОЛКЕ

Принимать привык Егорка  
От людей земной поклон.  
Как заря, на нем ермолка.  
Ждет нас под осиной он.  
(Подоморожен)

### КОНОПАТЫЙ

На красном грибочке -  
Белесые точки,  
Словно конопушки  
Или же веснушки  
На носу весной...  
Что за гриб такой?  
(Мухомор)

### ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК

На клумбе голубой  
Шар-цветок золотой  
По утрам расцветает.  
Жар и свет излучает.  
(Электрический и солнечный)

Кого можно назвать  
настоящей леди и что долж-  
но быть ей присуще?  
Людмила  
ДОБРОДЕЕВА.  
г. Советск  
Калининградской  
области.

Говорят, чтобы пе-  
рестать быть джентль-  
меном, достаточно один раз не  
побриться. В принципе это же  
справедливо и для леди. Нео-  
прятность, непродуманный гар-  
дероб, плохая прическа с этим  
понятием несовместимы. Конеч-  
но, внешний вид - не главное.  
Да главного и нет: все должно

быть гармонично. И внешность,  
и манеры, и стиль поведения.

Со статусом леди категори-  
чески несовместимы плохая при-  
ческа, траурная кайма под ног-  
тями (кроме того момента, когда  
леди ухаживает за любимыми  
растениями), несвежая одежда,  
нечищенная обувь. Что касается  
манер - ей должны быть прису-  
щи сдержанность, но не замкну-  
тость; гордость, но не гонор. И  
обязательное следование основ-  
ным правилам этикета: уметь  
пользоваться ножом и вилок за  
обедом, не ставить локти на стол  
во время еды, не почесываться,  
не зевать на людях, не говорить  
на повышенных тонах, не пока-  
зывать на что-либо пальцем, не

шептаться в компании. И уж  
конечно не использовать не-  
нормативную лексику.

Начать самовоспитание сле-  
дует с внешности. Бытие дей-  
ствительно определяет созна-  
ние, и одежда диктует нам стиль  
поведения. Конечно, настоя-  
щая леди останется таковой и в  
шортах, но предпочесть сле-  
дует сдержанно-строгий стиль.  
Скромные платья, костюмы не  
позволят тебе скакать козой,  
заставят двигаться спокойно и  
грациозно. Можно также по-  
пробовать некоторые приемы  
из арсенала наших прабабу-  
шек. Например, сидеть за сто-  
лом, зажав под мышками по  
книге, - так ты научишься не  
сучить локтями за обедом. По-  
ходку хорошо отрабатывать,  
зажав между ягодицами моне-  
ту. Осанку прекрасно "ставит"  
книга на голове - попробуй  
походить с нею по квартире  
час-другой.

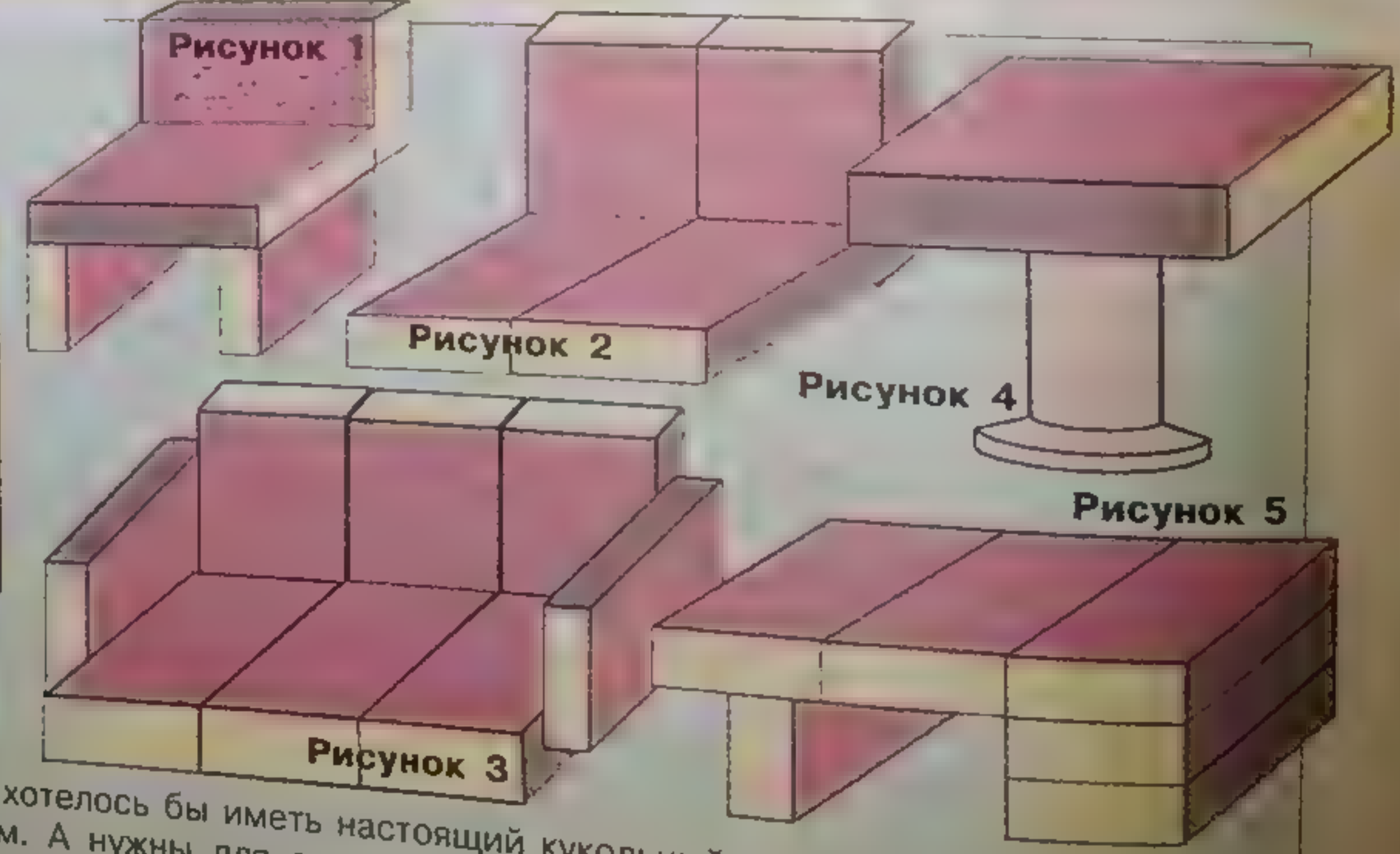
И разумеется, не забывай  
об образовании. Побольше  
читай, причем классику, не ув-  
лекайся "мыльными" сериа-  
лами (здорово портит вкус). Уме-  
ние отличать Баха от Фейерба-  
ха, Гоголя от Гегеля и не путать  
Джона Рэмбо с Артюром Рембо  
(ударение на последнем сло-  
ге) - неременная черта насто-  
ящей леди

Алексей ТУМАНОВ.

Привет! Меня зовут Настя. Мне 12 лет. Хочу  
найти друзей по переписке. В свободное время  
люблю рисовать и танцевать. Мне нравится ка-  
таться на лыжах, велосипеде и роликах. Очень люб-  
лю кошек и собак.  
Буду ждать ваших писем. Отвечу всем!  
Мой адрес: 670010, Республика Бурятия,  
г. Улан-Удэ, ул. Ермаковского, д. 41,  
кв. 119. ЦЫБИКЖАПОВОЙ Анастасии.



### Своими руками МЕБЕЛЬ



Наверное, многим девочкам хотелось бы иметь настоящий кукольный дом с мебелью. Но ведь это  
же очень просто сделать самим. А нужны для этого только обыкновенные спичечные коробки.  
Из четырех коробков можно сделать кресло (рисунок 1), кровать (рисунок 2), из восьми - диван  
(рисунок 3), из одного коробка и пустой катушки - столик перед диваном (рисунок 4), из шести  
А времени, чтобы сделать такую обстановку, потребуется совсем мало.

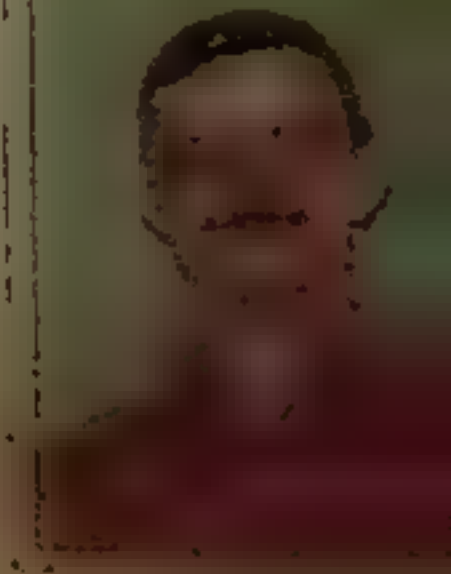
Ира ШАТУНОВА. г. Северск Томской области.

ность име-  
тения. Сам-  
каются уже  
та можно п-  
разом, что  
каются один-  
ние всего л-

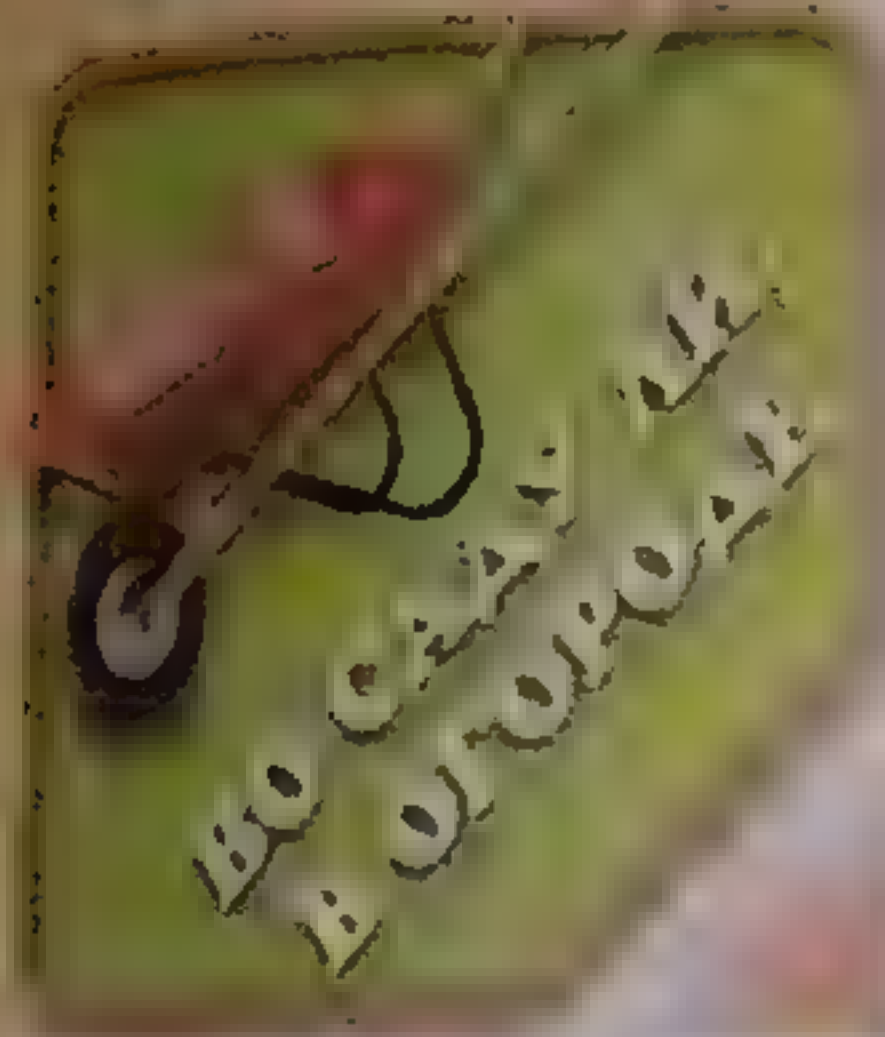
### ЧЕМ ТЕМ

При выр-  
что они чр-  
мального  
южных око-

Если с-  
ильно выт-  
зуют густы-  
плохо цвет-  
всем.  
Пример-  
новидност-  
лежащем у-  
да дости-  
него возрас-  
получается,  
хамециреу-  
быстро раз-  
на стеблях  
ные цветки  
Вы може-  
шую коллен-  
тущих кругл-







## ТАМ ЛИЛИИ ЦВЕТУТ



**Лилиями иногда называют растения, которые ничего общего с лилиями не имеют. Например, такие известные комнатные цветы, как амариллис, гиппеаструм или кливию. Водяных лилий тоже не бывает, хотя именно так называют кувшинку и кубышку.**

Впрочем, подобная путаница вполне объяснима. Ведь в природе растет множество разнообразных видов этих растений. Но еще больше было выведено человеком. По сравнению с другими луковичными культурами лилии имеют немало преимуществ. Например, они реже болеют грибковыми заболеваниями, чем гладиолусы или тюльпаны. У большинства сортов этих растений крупные и нередко ароматные цветки. При этом каждая разновидность имеет свой период цветения. Самые ранние распускаются уже в начале июня. Сорта можно подобрать таким образом, что они будут распускаться один за другим в течение всего лета. Луковицы ли-

лий могут расти на одном месте от 5 до 20 лет и более, не требуя ежегодных пересадок.

Большинство сортов лилий цветет в середине лета. Если погода жаркая и засушливая, то растения необходимо периодически поливать. При этом надо стараться, чтобы вода не попала на листья и стебли. При недостатке влаги стебли растений будут короткими, а цветы мелкими. Слишком высокая температура верхнего слоя почвы затрудняет развитие корней, поэтому землю вокруг лилий следует замульчировать опилками, торфом или скошенной травой. В первый год после посадки цветение лилий обычно бывает слабым. Луковица еще

мерзнет. Глубина посадки находится в пределах 15-25 см. В первую зиму луковицы лилий могут быть повреждены морозами. Поэтому осенью до наступления морозов место посадки лилий следует присыпать перегноем или торфом.

Весной это укрытие нужно убрать. Луковицы лилий рассаживают лишь в том случае, когда они начнут теснить друг друга. Ведь вокруг главной, материнской, луковицы каждый год образуется несколько дочерних.

Лилии могут долгое время оставаться свежими и в срезанном виде, поэтому их выращивают и как садовые растения, и как цветы для букетов.

Следует помнить, что стебли этих растений нельзя срезать под самый корень, потому что оставшаяся в земле луковица нуждается в питании.

Обычно срезают только половину или в крайнем случае две трети цветоноса. Чтобы в вазе лилии не увядали как можно дольше, их следует срезать после того, как распустится первый бутон. Ну а если вы собираетесь сделать из этих

## ДЛЯ СВЕТА И ТЕНИ

**Какие цветы  
подойдут  
к условиям вашей  
квартиры**

Понятие "комнатные растения" весьма неоднозначное. Потому что одним видам нужны яркий свет и тепло, другие предпочитают прохладную полутьку. Иными словами, для условий конкретной комнаты нужно подбирать конкретные растения. И лишь немногие экземпляры могут расти практически в любых условиях. Такие цветы можно отличить даже по внешнему виду. Как правило, они имеют утолщенные листья и стебли, в которых собирается запасная влага. И кроме того, окраска таких растений ровная, без цветных пятен и полос, темно-зеленая. Эти цветы не завянут даже в том случае, если полив будет нерегулярным. Также они могут вполне нормально расти в условиях недостаточного освещения. Самые неприхотливые виды были уже давно замечены цветоводами. К ним относятся толстянки, седумы, эхеверии, стапелии, филодендроны, конечно же кактусы и некоторые другие.

В свое время очень популярны были фикусы. Потом их незаслуженно забыли, но сегодня интерес к этим мощным и красивым растениям вновь возрождается, да и в продаже появляются новые разновидности. Например, фикус бенджамина и фикус лировидный. Вот только не стоит забывать, что эти растения относятся к группе крупномерных. То есть в зрелом возрасте они могут достигать довольно солидных размеров - 3-4 метра, а то и выше.

Впрочем, такая проблема возникает со всеми крупномерными растениями. Наверное, не один обладатель пальмы, монстеры или гибискуса задавался вопросом куда девать разросшееся деревце?

Различные виды папоротников по внешнему виду напоминают маленькие пальмы. Правда, для нормального роста этим обитателям тропиков требуется достаточно высокая влажность воздуха, но как известно, тропики без исключения не являются идеальными условиями. Но даже у нефролеписа есть один существенный недостаток. Проблема в том, что папоротники никогда не цветут. Даже в ночь на Ивана-Купалу.

Впрочем, в комнатных условиях не цветут и многие другие растения, но зато их листья порой окрашены не менее ярко, чем лепестки. Это целая группа так называемых декоративнолистных





разом, что они будут распускаться один за другим в течение всего лета. Луковицы ли-

камия, торф или скошенной травой. В первый год после посадки цветение лилий обычно бывает слабым. Луковица еще

недостаточно хорошо укоренилась, и поэтому формирование бутонов затруднено. Некоторые садоводы в первое лето просто срезают все соцветие. Благодаря этому растение легче переносит адаптацию и на следующий год начинает нормально цвести.

Луковицы лучше всего пересаживать осенью, до того, как поверхность почвы за-

обрабатывается несколько дочерних.

Лилии могут долгое время оставаться свежими и в срезанном виде, поэтому их выращивают и как садовые растения, и как цветы для букетов.

Следует помнить, что стебли этих растений нельзя срезать под самый корень, потому что оставшаяся в земле луковица нуждается в питании. Обычно обрезают только половину или в крайнем случае две трети цветоноса. Чтобы в вазе лилии не увядали как можно дольше, их следует срезать после того, как распустится первый бутон. Ну а если вы собираетесь сделать из этих цветов подарочный букет, то не забудьте удалить их крупные пыльники. Иначе вы можете испачкать яркой пылью лицо или одежду.

пальмы, монстеры или гибискуса задавался вопросом куда девать разросшееся деревце?

Различные виды папоротников по внешнему виду напоминают маленькие пальмы. Правда, для нормального роста этим обитателям тропиков требуется достаточно высокая влажность воздуха, но, как известно, правил без исключений не бывает. Папоротник нефролепис прекрасно приспособлен к обычным комнатным условиям. Но даже у нефролеписа есть один существенный недостаток. Проблема в том, что папоротники никогда не цветут. Даже в ночь на Ивана-Купалу.

Впрочем, в комнатных условиях не цветут и многие другие растения, но зато их листья порой окрашены не менее ярко, чем лепестки. Это целая группа так называемых декоративнолистных растений. Самые известные среди них - колеус (декоративная крапивка), клатая, бегонии, кротоны, драцена, кордилина и другие. Чтобы окраска сохранялась яркой, такие растения должны находиться в условиях хорошего освещения. В тени листья могут изменить свой необычный цвет на зеленый.

## ЧЕМ ГОРШОК ТЕСНЕЙ, ТЕМ КАКТУС ЗДОРОВЕЙ

*При выращивании кактусов в комнате не забывайте, что они чрезвычайно светлюбивы, поэтому для нормального роста и цветения лучше поставить их около южных окон.*

Если света мало, кактусы сильно вытягиваются, не образуют густых и ярких колючек, плохо цветут или не цветут совсем.

Примерно половина из разновидностей кактусов при надлежащем уходе зацветает, когда достигнет трех-четырёхлетнего возраста. Лучше всего это получается, если выращивать хамецереус силвестра. Он быстро разрастается, а летом на стеблях появляются красивые цветки.

Вы можете собрать небольшую коллекцию кактусов, цветущих круглый год. Если идея

нравится, рекомендуем следующие не очень сложные для выращивания виды: эхинопсис, гимнокалициум, лобивия, маммиллярия, нотокактус, пародия, ребуция.

Цветущие кактусы всегда держите одной стороной к солнцу, иначе они не зацветут.

Горшочки для кактусов выбирайте самые маленькие, тесные. Корни у них слабые, застой воды для них губителен, поэтому дренаж нужно делать особенно тщательно, оставляя для земли только две трети высоты горшка.

Пересаживают кактусы весной, когда они начинают расти, в апреле или в начале мая. Виды, цветущие весной, пересаживают сразу после цветения. В молодом возрасте кактусы нуждаются в ежегодной пересадке, крупные экземпляры - раз в 2-3 года. Для того чтобы определить необходимость пересадки, выньте земляной ком из горшка и

внимательно рассмотрите. Если корни здоровые, полностью оплетают земляной ком, то не тревожьте корневую систему и перевалите растение в посуду большего размера. Если же имеются высохшие или загнившие корни, обрежьте их до здоровых участков, присыпьте срезы толченым углем и посадите кактус в горшочек, соответствующий размерам корневой системы.

Для посадки можно воспользоваться готовым почвенным грунтом "Кактус" или приготовить смесь, состоящую из дерновой и листовой земли, торфа, перегноя и крупнозернистого песка (2:1:2:2:4) с добавлением кусочков древесного угля, мелко раздробленного кирпича и извести. Нижнюю часть стеб-

лей в землю заглублять нельзя, так как они легко загнивают. Вокруг корневой шейки насыпьте чистый песок или кусочки древесного угля.

Для большинства кактусов желательна холодная и сухая зима при температуре не выше 10 градусов. Зимой поливайте кактусы только по необходимости, примерно через 7-10 дней, а крупные - 2 раза в месяц. Однако кактусы могут существовать зимой и при более высоких температурах, но тогда они требуют полива. В таком случае они не проходят должным образом период покоя, вытягиваются и не образуют цветков.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Какая почва подходит для комнатных папоротников?*

**Ольга ТОЛМАЧЕВА,**  
г. Рязань  
Рязанской области.

В природе эти растения обитают во влажных тропических лесах. Почвы там рыхлые, богатые органическими веществами, постоянно влажные. Эту особенность нужно учитывать при составлении земляных смесей. Обычно используют почву, состоящую из равных частей садовой земли, листового перегноя, торфа и песка.

**Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ**







## ЛЫЖА ЕЩЕ ПОЕДУТ

Как в домашних условиях склеить лыжу (нос)?  
**Артем СОСНОВИКОВ.**  
г. Шуя  
Ивановской области.

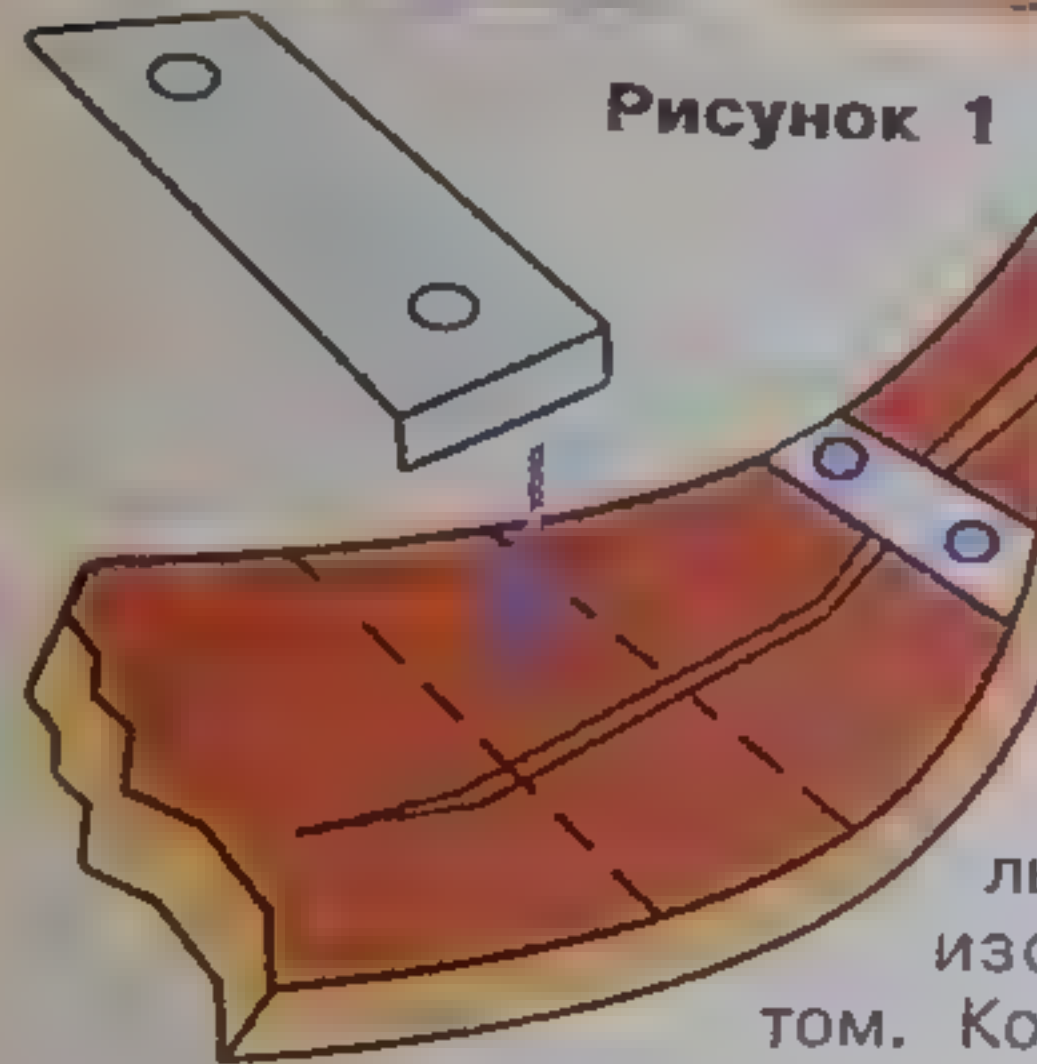


Рисунок 1

Ничего сложного в этом нет. Просто пользоваться надо гидроустойчивым клеем, ведь лыже придется постоянно соприкасаться со снегом. Специальный клей можно купить в любом хозяйственном магазине.

Если трещина продольная, дело вовсе простое. Вносим в трещину клей и плотно сжимаем лыжу, обматывая ее изоляцией, шпагатом. Когда клей полностью засохнет, наложите с помощью маленьких (3 мм) шурупчиков одну-две шины на трещину (рисунок 1). Шины можно вырезать из жести, но лучше использовать более жесткий, слегка пружинящий металл.

Поперечную трещину можно "вылечить" только в том случае, если она довольно близко к мыску лыжи и не испытывает нагрузки. Принцип ремонта тот же: сперва клей, затем треугольная, вырезанная и вытянутая по форме мыска лыжи шина-накладка (рисунок 2).

Алексей ТУМАНОВ.

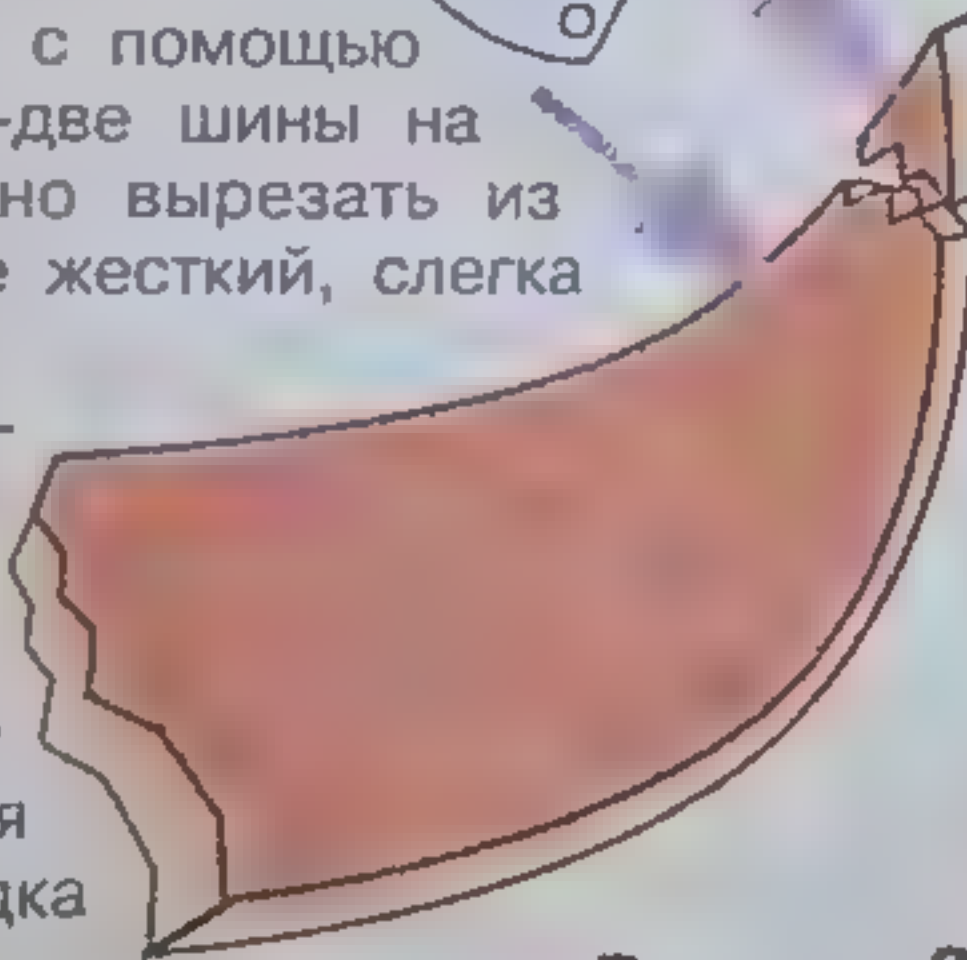


Рисунок 2

Если старая краска "сидит" прочно и шпатель (скребок) ее не берет, приготовьте специальный состав: 1,3 кг негашеной извести, 0,45 кг поташа и вода. Консистенция раствора - как у густой сметаны. Намажьте рамы этим составом и оставьте на 12-14 часов. После этого краска счищается без труда.

Очищенную поверхность надо отполировать (при необходимости) шкуркой, щели, трещины зашпаклевать специальной масляной шпаклевкой (про-

## САМО ОТВАЛИТСЯ

Каким образом удалить старую краску с окон и как правильно их красить?  
**Людмила ДИКАЛЬЧУК.**  
г. Топки  
Кемеровской области.

дается в любом хозяйственном магазине и стоит недорого).

Если вы отскребли рамы до чистого дерева, можно промазать их олифой, затем покрыть

грунтовкой, хотя это и необязательно - можно просто положить краску в несколько слоев.

Перед покраской удалите с рам все, что может помешать: ручки, шпингалеты. Наклейте вдоль рам, вплотную к ним, полоски широкого скотча по периметру окна - скотч предохранит стекло от случайного попадания краски.

Алексей ТУМАНОВ.

## ВЕРСТАК НА КУХНЕ



Рисунок 1

Можнопилить, точить, паять на любом столе - хоть на письменном, хоть на ку-

хонном, достаточно его чем-нибудь застелить. Правда, это не всегда уберегает поверхность стола от повреждений, особенно если надо привернуть к столу тисочки или прижать что-либо струбциной. Поэтому лучше потратить немного времени и соорудить мини-верстак из доски и пары стульев.

Основа верстака - доска (щит) длиной 1000 мм. На доску снизу набиваем "посадочные места" из двух реек сечением 20х40 мм. Берем два стула, ставим их сиденьями друг к другу и стягиваем ножки или струбцинками, или металлическими хомутиками на винтах. На спинки стульев кладем доску (ширина доски - по ширине опинки стула). "Посадочные места" долж-



Рисунок 2

ны лежать на спинках плотно, без люфта. Конструкция в сборе - на рисунке 1.

К такому верстаку можно прикручивать все что угодно, можно капать на него олово, ронять тяжелые предметы... А когда сделаете все, что надо, верстак разбирается за считанные секунды.

И еще один совет из моей практики: если у вас нет тисочков, их роль сыграют две маленькие струбцинки - рисунок 2.

Андрей ИЗЮТОВ.  
Кемерово.

- Жизнь учит: все двери, запоры и заборы, - от честных людей. "Домушник"-профессионал справится с любым замком за несколько минут. Другой вопрос, что крутой профессионал в квартиру рядового обитателя, где самые цен-

## КТО ОТКРОЕТ ЭТУ ДВЕРЬ?

Бывает, возвращается хозяин с дачи (с работы), а дверь нараспашку, и все нажитое да накопленное неизвестно где. Обокрали... К сожалению, от подобной беды не застрахован никто. И даже если воров найдут, большинство украденного они обычно успева-

устройства. В тот торец двери, к которому крепятся петли, врезают пару штырей, а в косяке высверливают пару отверстий, чтобы при закрытой двери штыри в них входили. Другой вариант - привернуть третью "об-

Как правильно побелить потолок в ванной комнате?

грунтовка и валик на длинной ручке.



- Жизнь учит: все двери, запоры и заборы - от честных людей. "Домушник"-профессионал справится с любым замком за несколько минут. Другой вопрос, что крутой профессионал в квартиру рядового обывателя, где самые цен-

**Бывает, возвращается хозяин с дачи (с работы), а дверь нараспашку, и все нажитое да накопленное неизвестно где. Обокрали... К сожалению, от подобной беды не застрахован никто. И даже если воров найдут, большинство украденного они обычно успевают сбыть. Как обезопасить от жуликов свое жилище, рассказывает строитель Федор ЗАЙЦЕВ.**



ружу. Это самая сложная часть работы - придется помудрить над дверной коробкой. В этом случае вышибить дверь будет гораздо сложнее. Ставить металлическую коробку необязательно, достаточно укрепить деревянную. Режете арматуру на куски, чтобы с учетом толщины бруса коробки они могли войти в стену примерно на 100-150 мм. Затем сверлите брус и, как только дойдете до кирпича, пускайте в ход перфоратор. По вертикальным брускам - по три отверстия, по горизонтальным - по два. Куски арматуры в отверстия лучше посадить на цемент с "жидким стеклом" (силикатным клеем). Затем - противосъемные

ные вещи - холодильник, телевизор и портрет любимого дедушки, просто не полезет. Среднестатистической (то есть очень небогатой) квартире грозит, скорее, визит бомжа, команды подростков, залетного "гастролера"... Для таких хорошая дверь зачастую становится непреодолимой преградой. Причем укрепить дверь вполне по силам любому домашнему мастеру: не потребуется ни лома, ни отбойного молотка, ни сварочного аппарата - только молоток, арматура, отвертки, дверные петли и дрель с перфоратором. Прежде всего перевесьте дверь так, чтобы она открывалась не внутрь квартиры, а на-

Конечно, можно. Оптимальный вариант - поставить металлическую стяжку: болт с шайбами большого диаметра под головку и гайку (смотрите рисунок). Однако сильно стягивать не стоит - дерево ведь не металл, и болт должен играть роль лишь фиксирующей конструкции. А собственно трещину надо зашпаклевать и закрасить.

В качестве шпаклевки можно применить столярный клей (густой), ПВА пополам с опилками или специальные составы (шпаклевка "Молто").

**У нас треснул брус дверной коробки. Можно ли трещину заделать?**  
**Олег НАРБУТОВ.**  
**Омск.**

Сначала хорошенько очистите трещину от щепок, сора, затем заполните ее шпаклевочным составом. Если применяете фирменную шпаклевку, не поленитесь прочитать инструкцию на этикетке. В некоторых случаях шпаклюемую поверхность надо смочить водой, в других - растворителем, чтобы состав лучше держался. Затем разровняйте поверхность шпателем, отшлифуйте, загрунтуйте и покрасьте - коробка будет как новая!

**Алексей ТУМАНОВ.**

Основа верстака - доска (шиит) длиной 1000 мм. На доску снизу набиваем "посадочные места" из двух реек сечением 20х40 мм. Берем два стула, ставим их сиденьями друг к другу и стягиваем ножки или струбцинками, или металлическими хомутиками на винтах. На спинки стульев кладем доску (ширина доски - по ширине спинки стула). "Посадочные места" долж-

ронять тяжелые предметы. А когда сделаете все, что надо, верстак разбирается за считанные секунды.

И еще один совет из моей практики: если у вас нет тисочков, их роль сыграют две маленькие струбцинки - **рисунок 2.**

**Андрей ИЗОТОВ.**  
**Кемароно.**

**Как правильно побелить потолок в ванной комнате?**

**Наталья ПРОКОПОВА.**  
**Волгоград.**

## ЗАЧЕМ БЕЛИТЬ? ЛУЧШЕ ПОКРАСИТЬ!

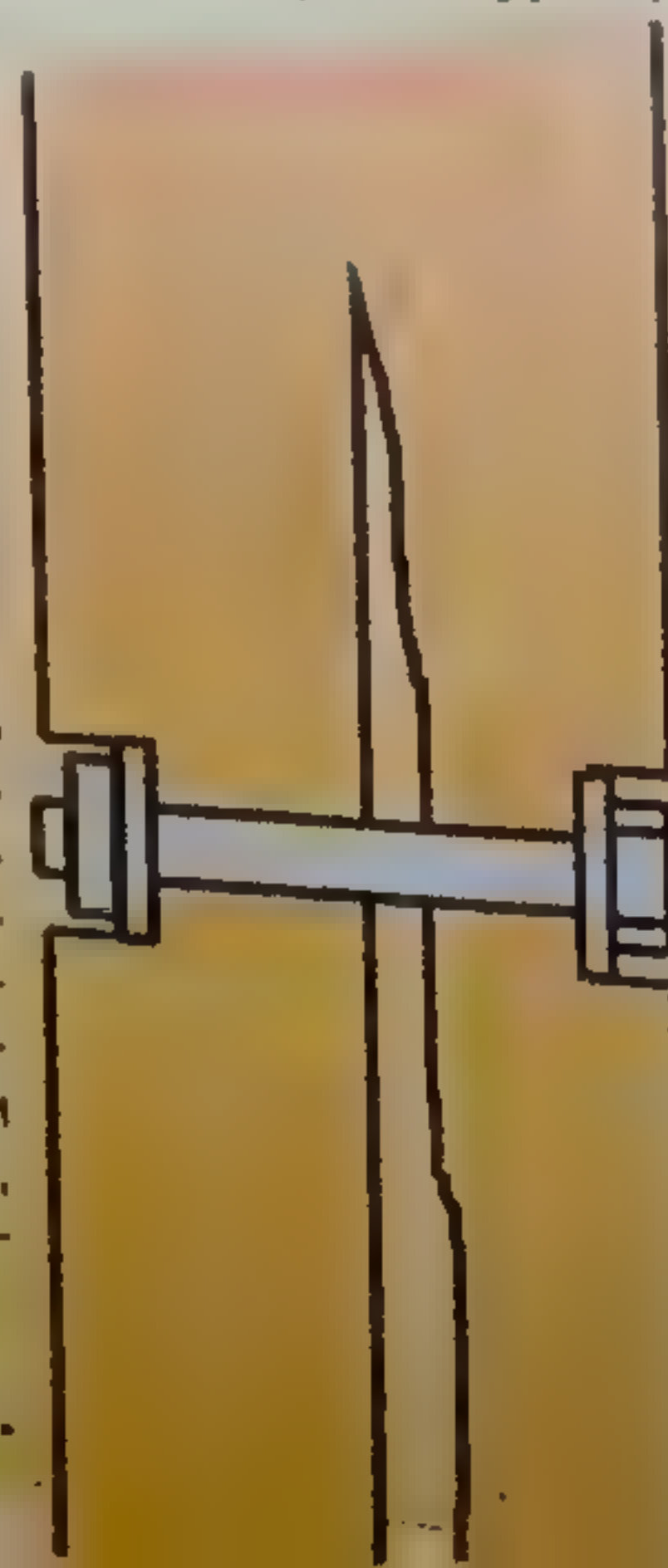
Белить потолок в ванной не следует - влажность, брызги воды, попадающие на побелку, очень быстро ее испортят. Для этих работ применяется специальная вододисперсионная краска. Можно в целях экономии купить нашу, но импортная хоть и дороже, зато лучше. Помимо краски вам потребуются скребок, шпатель (лучше резиновый), шпаклевка (водостойкая), шкурка,

кой потолок отскребать полностью не надо, достаточно хорошенько его помыть и отдрать краску там, где она вздулась или отстала.

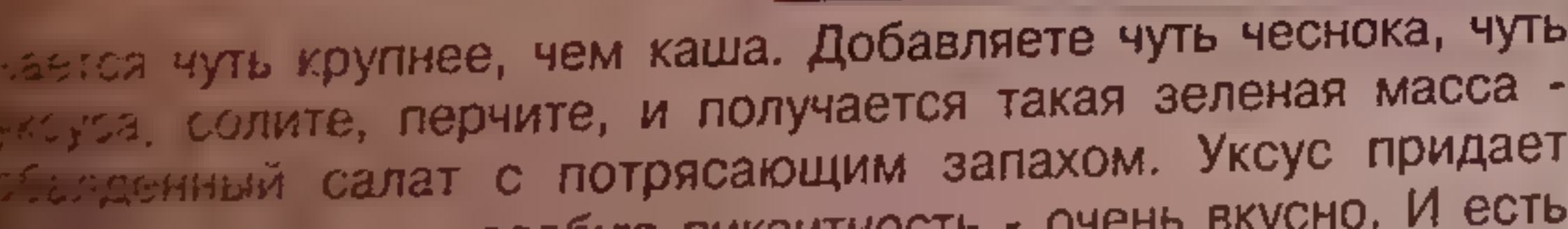
Теперь - шпаклевка. Надо зашпаклевать все щели, трещины, выбоины и неровности. Шпаклевку наносите на слегка увлажненную поверхность, излишки шпаклевки своевременно удаляйте со шпателя. Когда шпаклевка засохнет, отшлифуйте потолок шкуркой и загрунтуйте. Кстати, лучше наносить шпаклевку в два-три тонких слоя - она лучше просохнет.

Когда потолок подготовлен, берите в руки краску и валик. Краску лучше налить в какой-нибудь поддон, чтобы валик помещался там целиком. Красить надо весь потолок сразу в одном направлении, от света, то есть начинать покраску от окна, лампы и идти продольными мазками. Для более ровной и прочной покраски следует красить дважды - второй раз после того, как первый слой высохнет.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
**строитель.**







минут на маленьком. Но вообще надо смотреть, когда сыр расплавится и образуется такая приятная корочка. Готовую пиццу посыпьте зеленью.

чаются очень вкусные трубочки. После того как они испеклись, их можно посыпать сахарной пудрой, орешками или корицей. А начинку из мажигана можно заменить или точным шоколадом, который, как это ни странно, при приготовлении не растекается.



уже, наверное, и позабывал все. Хотя нет, вот недавно понравился мне один салат. Берете свежие огурцы, натираете на мелкой терке, полу-

кой, окунаю в этот кляр овощи и фрукты и в масле жарю. Получаются очень вкусные оранжевые пончики.

## ШУФУТИНС "Мелкий" салат

чается чуть крупнее, чем каша. Добавляете чуть чеснока, чуть уксуса, солите, перчите, и получается такая зеленая масса - обалденный салат с потрясающим запахом. Уксус придает особую пикантность - очень вкусно. И есть можно с чем угодно, как гарнир.

- Обожаю готовить мясные рулеты. Могу рассказать рецепт: мясо нарежьте, отбейте, посолите и поперчите. В него заверните все самое вкусное: соленые огурчики, жареный лук, омлет с горошком, а для сочности добавьте тонкие ломтики сала. Все это обвяжите ниткой и тушите в духовке, в соусе, пока гости не начнут терять сознание от идущих с кухни ароматов.

К чаю я готовлю красивое печенье, украшая его орешками, разноцветной крошкой, ко-

рицей и маленькими кусочками мармелада. Для приготовления берется 22 столовые ложки муки, 300 г сметаны, 300 г сливочного масла, 600 г мармелада в пластинах. В муку влейте сметану, смешайте, добавьте сливочное масло и порубите ножом масло с мукой до образования однородной массы. Скатайте два шара, положите в холодильник на 30 минут. Раскатайте как можно тоньше и разрежьте на небольшие треугольники. В треугольники заверните по кусочку мармелада. Полу-

чаются очень вкусные трубочки. После того как они испеклись, их можно посыпать сахарной пудрой, орешками или корицей. А начинку из мармелада можно заменить плиточным шоколадом, который, как это ни странно, при приготовлении не растекается.



## Ксения ГЕОРГИЕВНА Дистьевская Тефтели

- Я люблю все овощное и фруктовое. Не ем мяса, не ем ничего жирного. Могу посоветовать диетические тефтели. Продукты берутся приблизительно в равных пропорциях. Морковка, мелко дробленый ячмень или дробленая пшеница, кабачки, соевый фарш, лук репчатый, чуть-чуть растительного масла, обязательно яйцо, петрушка, чуть-чуть муки. Овощи натирают на терке, петрушку нарезают и все ингредиенты смешивают вместе. Затем надо поперчить, посолить по вкусу, сформовать тефтели и все это - в духовку. В емкость можно добавить немного растительного масла. Готовится блюдо минут 20-25. Получаются очень вкусные тефтели, от которых за уши не оттащишь.

## Ирина ГРИГУЛЕНКО Курица и сосиски

- Памятуя свою юрмальскую жизнь на хуторе, я могу научить читателей, как самим сделать настоящую коптилку, причем из подручных материалов. Для этого надо взять трубу длиной метра два с полуметровым коленом. Сама труба зарывается не очень глубоко в землю так, чтобы колено торчало наружу, на него потом надевается бочка без дна, которая и будет коптилкой. А на другом конце трубы выкладывается небольшая печка с боковым отверстием. Верх бочки в форме солнышка выкладывается спицами или шампурами, а лучше тонкой арматурой. Можно положить железную сетку. На эту сетку кладутся сосиски, курица, рыба, в общем, то, что вы хотите подкоптить.

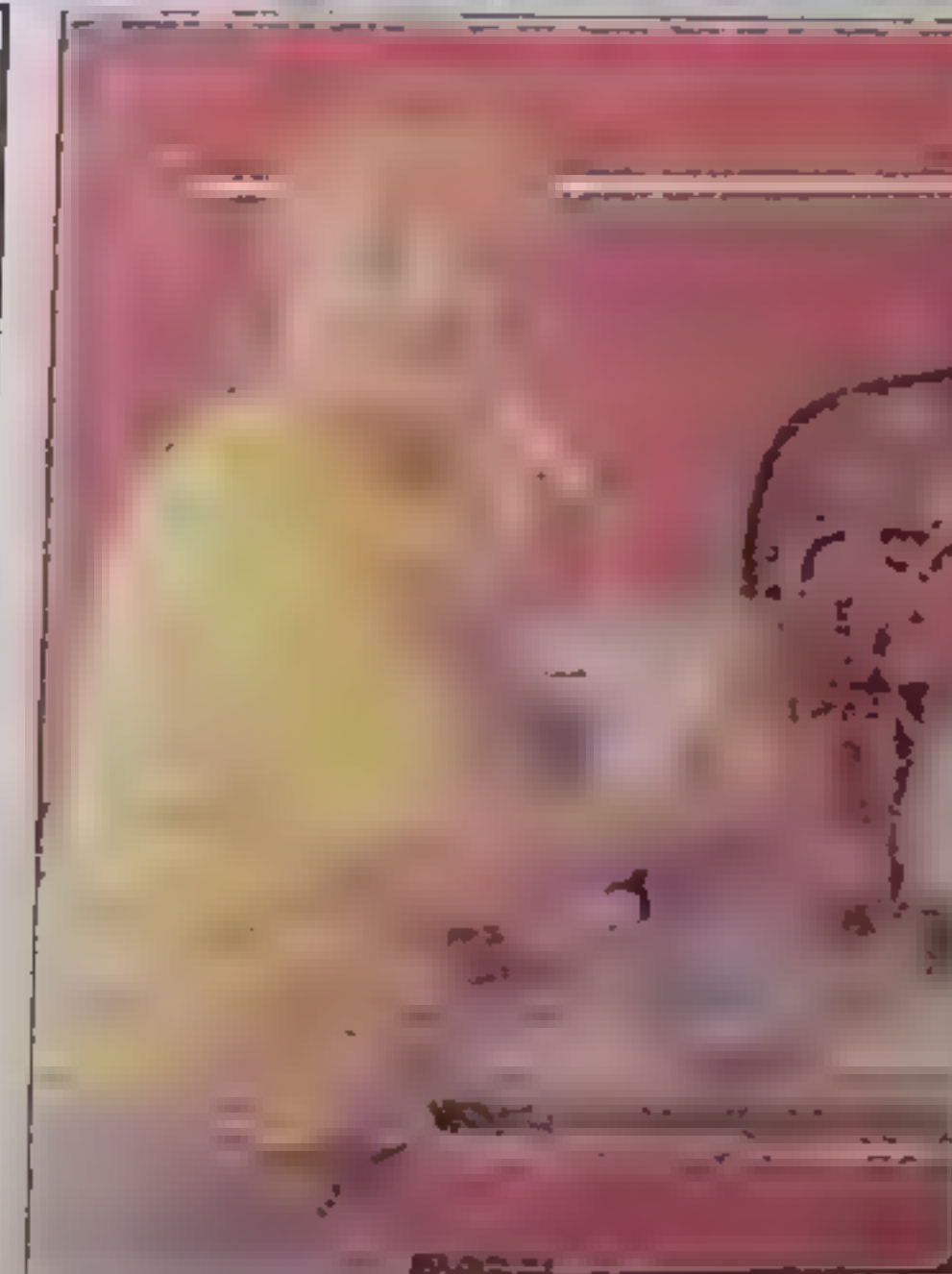
Коптите все до готовности. Для курицы нужен примерно час, плюс-минус минут 10-20, в зависимости от того, какой дым, какая тяга. Как обычно, пробуете вилкой, если выделяется прозрачный сок - курица готова. Рыбе и сосискам надо минут двадцать.

Печку лучше всего растапливать ольховыми или осиновыми опилками, и обязательно добавлять сырые ветки для того, чтобы придать дыму золотистый цвет, чтобы он был не черным, а золотым. Если нет опилок, то можно использовать обычные дрова, но тоже ольховые или осиновые.



- Берете глубокую чугунную обливную кастрюлю или тефлоновую. На дно наливаете растительное масло. В этом году в лесах было много лисичек, к тому же это такой гриб, который сложно с чем-то спутать, поэтому лучше взять их и обжарить в растительном масле. Затем добавить нарезанный ломтиками

## Наталья ГВОЗДИКОВА Все ингредиенты по вкусу



дички, бросаете туда любой бульонный кубик, например куриный, а в идеале - грибной. Можно чуть-чуть добавить сахара, соли и предпочитаю не добавлять, и получается на второе такое легкое и вкусное овощное рагу, только с грибами.

или колечками (кто как любит) баклажан, большую луковицу, если есть перец, то нарезанный тонкими ломтиками, пару помидоров и яблоко. Кстати, я люблю, когда все порезано крупно, потому что ты видишь, что ешь, советую и вам попробовать порезать все покрупнее. Если нет перца и яблока, а есть кабачок, можно использовать его. Затем добавляете в кастрюлю немного во-



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. "Кто беден любовью, тот скупится даже своей вежливостью" (немецкий философ). 3. Надувная игрушка. 5. Шерстяная пряжа. 7. Американская кинозвезда по имени Шарон. 8. Потомок от брака европейца и негритянки. 10. Кондитерское изделие. 11. Прекрасная виновница Троянской войны. 12. Самое престижное агентство профессиональных моделей. 15. Словесное блюдо на две персоны. 16. Сеть трещинок на глазури. 18. Оздоровительная процедура. 20. Булочка из слоеного теста. 24. Приправа к пище. 25. И косой, и затажной, и грибной. 26. Внезапная мысль. 30. Пучок прилегающих друг к другу волос. 31. Период времени, первую половину которого нам отравляют родители, а вторую - дети. 32. Погубитель пушкинской Земфиры. 33. Торжественное стихотворе-

ние. 34. Имя литературной матери Эркюля Пуаро.

**По вертикали.** 1. Часть чайника. 2. Мужчина с точки зрения кухарки. 3. Французская фирма, выпускающая знаменитые духи. 4. Его невозможно закончить, его можно только прекратить. 5. Косметическое средство. 6. Холодная закуска. 7. Религиозное объединение. 9. Детская присыпка. 13. Благородный родственник стакана. 14. В музыке быстрое и многократное повторение звуков. 15. Добрая жена ... сбережет, а плохая - рукавом растрясет (поговорка). 17. Первая дама на Земле. 19. Старинная женская одежда. 21. Тирольское пение. 22. Супружеский символ на руке. 23. То, под чем все люди голые. 24. Маленькая, тонкая и очень сухая баранка. 27. И голубика, и морошка. 28. Что лопал Лев Толстой, когда писал "Анну Каренину" (по мнению Лизы из "12 стульев")? 29. Деревенский дом.

нения ценностей. 30. Представитель вечно кочующего народа. 31. Рыбья кожа. 32. Книга, утверждающая, что "нет Бога, кроме Аллаха". 33. Именно его, по мнению Владимира Высоцкого, съели аборигены. 34. Мелкая прибыль мелкого бизнесмена.

**По вертикали.** 1. Фазенда в лагере строгого режима. 2. Марка популярной фотопленки. 3. Познавательный вид спорта. 4. В спорте его то устанавливают, то быют. 5. Часть бильярдного стола. 6. Дело, заканчивающееся заведением дела. 7. "А ... вернулся, а он - голубой" (песенное). 9. Одицавший хряк. 13. "Общий предок" человека и кирпича. 14. Он большой, ему видней (песенное). 15. Девятый на картине И. Айвазовского. 17. Страна "хромой утки" Клинтона. 19. Особь мужского пола. 21. Что Платон называл подвижным образом вечности? 22. Спортсмен, занимающийся конным спортом. 23. Хоккейный удар. 24. "Гонщик" из известного романа. 27. Музыкант, играющий для всяких гадюк. 28. Кража "тачки". 29. Известнейший среди советских вратарей.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Рекордсмен мира по прыжкам с шестом. 3. Бублик с точки зрения геометрии. 5. Бывает у тех, кому и хочется, и колется. 7. Человек, работающий с газом и тормозом. 8. По Дону гуляет кто молодой? 10. Количество рублей в тугрике или долларе. 11. То, без чего даже дети не получают, по мнению Иосифа Раскина. 12. Подходящая одежда для игры на волынке. 15. Кузнец с хутора близ Диканьки. 16. Искусство извлекать деньги из чужого кармана, не прибегая к насилию. 18. Лучшее средство от седины. 20. Весенний пикник революционеров. 24. Ошейник для рабочего быка. 25. Спортсмен, который может любого "задышать". 26. Несгораемый шкаф для хра-





Количество рублей в турки или долларе. 11. То, без чего даже дети не получают, по мнению Иосифа Раскина. 12. Подходящая одежда для игры на волынке. 15. Кузнец с хутора близ Дижаньки. 16. Искусство извлекать деньги из чужого кармана, не прибегая к насилию. 18. Лучшее средство от седины. 20. Весенний пикник революционеров. 24. Ошейник для рабочего быка. 25. Спортсмен, который может любого "задзюдохать". 26. Несгораемый шкаф для хра-

платона (песенное). 14. Он большой, ему видней (песенное). 15. Девятый на картине И. Айвазовского. 17. Страна "хромой утки" Клинтона. 19. Особь мужского пола. 21. Что Платон называл подвижным образом вечности? 22. Спортсмен, занимающийся конным спортом. 23. Хоккейный удар. 24. "Гонщик" из известного романа. 27. Музыкант, играющий для всяких гадов. 28. Кража "тачки". 29. Известнейший среди советских вратарей.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Тренога для установки фотоаппаратов. 7. Суетливый ребенок. 8. Звуковое сопровождение сна. 9. Он появляется, когда одно число не делится нацело на другое. 10. Царь зверей, по мнению китайцев. 11. Большой камень. 12. Котлетный полуфабрикат. 15. Верный друг Винни-Пуха. 17. "До старости щенков" среди

жеребцов. 18. В шахматах - недостаток времени у игроков для обдумывания ходов.

По вертикали. 2. Киногерой Арнольда Шварценеггера. 3. Инструмент для колки дров. 4. Удивительная "птица" - на спине "крыло" вертится (загадка). 5. Бородатый друг Вольки. 6. "Одежда" для лица. 13. Комнатная собачка. 14. Электрический житель моря. 16. Минимальный размер пьесы.

#### ОТВЕТЫ

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Мопс. 7. "Сосёды". 8. Фетр. 9. День. 10. Жалюзи. 13. Тост. 15. Дюма. 16. Забава. 17. Игра. 18. Ирис. 20. Людовик. 21. Юла. 22. Регана. 24. Дама. 27. Пюре. 28. Унисон. 29. Гамаюн. 30. Утка. 31. Тьма.

По вертикали. 1. Софа. 2. Меню. 3. Миди. 4. Пеньюар. 5. Перо. 6. Брат. 10. "Жизель". 11. Лебедь. 12. Завивка. 13. Таис. 14. Стрела. 18. Икра. 19. Иоганн. 21. "Юность". 23. Бюст. 24. Дега. 25. Мими. 26. Юнна. 28. Уют.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 3. Кафе. 7. Железо. 8. Поло. 9. Нона. 10. Насыпь. 13. Ожог. 15. Янус. 16. Садист. 17. Трон. 18. Пыль. 20. Синкопа. 21. Бод. 22. Роберт. 24. Этна. 27. Гриф. 28. Брянск. 29. Фигаро. 30. Буре. 31. Гипс.

По вертикали. 1. Жена. 2. Весы. 3. Конь. 4. Финансы. 5. Морж. 6. Борг. 10. Насест. 11. Седина. 12. Паспорт. 13. Ость. 14. Оборот. 18. Пара. 19. Либеро. 21. Бренди. 23. "Арау". 24. Эффе. 25. Нога. 26. Вкус. 28. Бра.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Стыд. 5. Уход. 8. Улей. 9. Трап. 10. Торт. 11. Ливрея. 12. Веко. 15. Ударник. 16. Лошадь. 17. Устав. 20. Трамвай. 24. Умение. 25. Острота.

По вертикали. 2. Турне. 3. Дупло. 4. Медведь. 6. Хвоя. 7. Дата. 10. "Тетрис". 12. Валет. 13. Кошка. 14. Пила. 15. Удав. 17. Уйма. 18. Тент. 19. Веер. 21. Рис. 22. Мир. 23. Аут.

Рисунок Дмитрия ПОЛУХИНА.



Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО «ОГФ-НН», г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74.  
Тираж 131.800 экз. Тип. № 07

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№ 29/153  
2000  
НОЯБРЬ<sup>С</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ  
четыре раза  
в месяц



## НАХОДЧИВАЯ ПЕНСИОНЕРКА

“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям составляет **300 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в “Друге дома” № 28 приз за лучшие кулинарные рецепты получает **Нина Тимофеевна МАКСИМОВА** из Пскова, познакомившая читателей с меню находчивой пенсионерки. А приз за лучший совет отправится в Кемерово **Андрею Ивановичу ИЗOTOVУ**, который рассказал, как соорудить мини-верстак из доски и пары стульев.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **1500 рублей** на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию

анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливики — десять читателей, которым достанутся призы по **150 рублей**



**Наталья САФРОНОВА**  
с коллегами по работе

## ДЕТСКАЯ



# ДЕТСКАЯ КОМНАТА

Мебель для детской комнаты - это не просто набор шкафчиков и стульчиков - это целая вселенная, в которой ребенок живет, играет, постигает мир. И если для взрослого человека диван нужен, чтобы на нем лежать или сидеть, то малышу на нем необходимо еще прыгать и кувыркаться. А детская фантазия с легкостью превращает его в огромного дракона, с которым нужно сражаться, или замок принцессы, где скоро начнется кукольный бал. Поэтому очень важно творчески подойти к выбору мебели для детской комнаты.

В первую очередь она должна соответствовать росту ребенка. Например, дети часто крутятся во сне. Поэтому ширина

кроватки должна быть такой, чтобы малыш не упал. Также нужно обращать внимание и на жесткость матраса. Если он слишком жесткий, некоторые изгибы позвоночника начинают провисать. Впрочем, слишком мягкая мебель тоже вредна. Оптимальный вариант - средние по величине подушки, которые лежат на жесткой основе.

Крышка письменного стола должна располагаться на уровне груди. Стул лучше выбирать с подлокотниками и с прямой спинкой. Оптимальное положение спинки - под небольшим тупым углом. Для того чтобы не испортить осанку, под ногами у ребенка должна быть подставка или скамеечка. Тогда, занимаясь, он не будет уставать. По-

старайтесь, чтобы не было острых углов и сложных конструкций, в которых рука или нога ребенка может застрять. Полки и ящики стеновых шкафов должны легко открываться и закрываться. А вот верхние полки, до которых ребенок еще не дорос, надо закрыть.

Не забывайте о том, что детская мебель выполняет еще и обучающую функцию: расставляя игрушки по местам, убирая их в шкафчик, малыш учится самостоятельности. Поэтому даже в однокомнатной квартире у ребенка должен быть свой уголок, где он - единственный хозяин, и никто не должен вмешиваться, в каком порядке разложены его игрушки и книжки.

Кстати, очень хорошо, если мебель будет трансформироваться в зависимости от возраста и потребностей ребенка. Это "превращение" станет для малыша увлекательной игрой.

Особое внимание нужно обратить на цветовую гамму. Детская мебель должна быть пастельных тонов - оптимально, если это будут светло-зеленый или голубой цвет. Эти тона имеют очень высокий коэффициент отражения (40-60 процентов), поэтому значительно повышают естественную освещенность комнаты. К тому же такие тона успокаивают и не раздражают детские глаза.

Оксана ЛОБАНОВА,  
педиатр.

Такой вот замечательный стишок прислала нам Катя Казаченко из с. Нижняя Омка Омской области. И то правда. Что делать в этой

Америке и прочем забугорье без "Друга дома"?! Куда ближе да и дешевле сходить на почту и оформить подписку на любимую газету.

Найти "Друга дома" можно в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в 1-м томе на стр. 64. Наш индекс - 34199.

Москвичи могут оформить подписку на льготных условиях прямо в редакции. Справки по телефону 229-87-98.

"Друг дома" - в каждый дом!

Говорила баба деду:  
"Я в Америку поеду".  
"Да ты что! - воскликнул дед. - Там же "Друга дома" нет!"

ISSN 1563-2334  
9 771563 233006

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 1500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, за-

полненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 150 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 27 ноября 2000 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.



Армен  
МУРАДЯН



Виталик  
ПАХТУСОВ



Лариса  
Павловна  
АКСЕНОВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 29

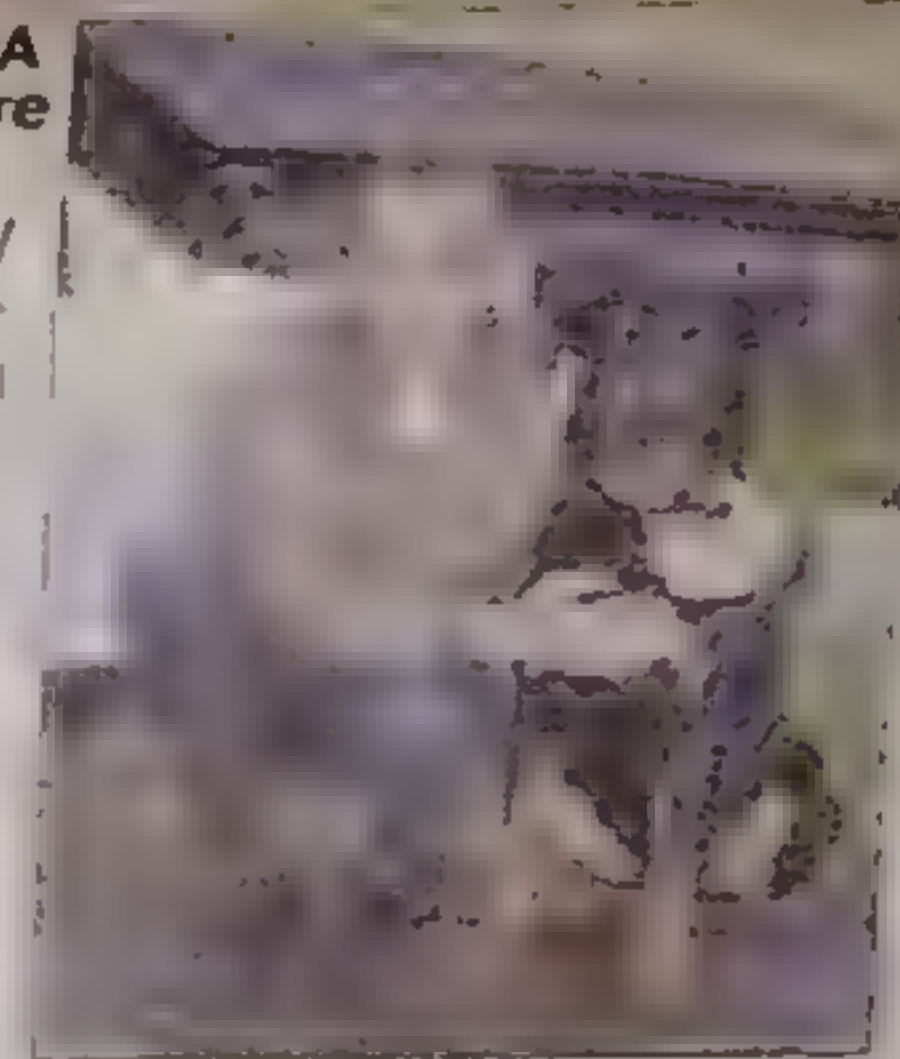
Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 27.11.2000 г.



Роман ВАГИЗОВ





## ЭТИКЕТ ДЛЯ МАЛЫША

Как научить ребенка правильно вести себя за столом?

Ольга МОРОЗОВА.  
Волгоград.

Во-первых, самому соблюдать правила этикета. Конечно, в обычной жизни мало кто из нас за обедом пользуется специальной рыбной вилкой, но хотя бы элементарные правила соблюдать нужно. Всегда помните: если ребенок видит, что руки после обеда вытирают салфеткой или специальным полотенцем, то он не станет использовать для этих целей скатерть или занавеску.

Но если общие правила ребенок усваивает, глядя на родителей, то некоторые конкретные навыки ему нужно прививать. Причем чем раньше, тем лучше. Буквально начиная с грудничкового возраста старайтесь кормить ребенка в фар-тушке. К году он уже настолько привыкнет к этому, что без фар-туки просто не сядет за стол.

Фруктовые и овощные пюре старайтесь давать малышу с ложечки, даже если консистенция позволяет есть их из бутылки. Дело в том, что детям,

сами. Попутно объясняйте, что картошечку из супа или огурчик из салатика нужно доставать все-таки ложкой, а не пальцами. Конечно, самостоятельно ребенок много не съест, поэтому и нужна вторая, мамина, ложка, но необходимые навыки получит.

Еще один очень важный момент. Как бы ребенок ни был избирателен в еде, нельзя ее насильно в него запихивать, превращая каждый обед в настоящую трагедию. "Ах, он опять ничего не съел!" - зачастую восклицают мамы, а особенно бабуш-

кроет рот, впихивать туда кашу ложкой за ложкой. Здесь нужен настоящий творческий подход. Во-первых, можно заинтересовать ребенка той картинкой, которая покажется на дне тарелки, когда каша будет съедена. Во-вторых, поедание каши - это исследовательский процесс: сначала можно попробовать с одной стороны тарелки, затем с другой, потом из середины. Игра будет значительно интереснее, если предварительно мама с одной стороны тарелки положит изюм, с другой - кусочек яблока. Ту же самую кашу можно есть "по спирали" - продвигаясь ложкой от края тарелки к центру. В конце концов, это может быть не просто каша, которую



## РАЗВОД БЕЗ РАЗВОДА

Прочитала в 22-м номере "Друга дома" статью психолога Аллы Поволяевой "Разводясь - разводись" и с горечью отметила: это же вариант моей бывшей невестки Галки! Случай Галки не совсем идентичен описанному в статье, но ситуация такая же. Галка после развода с моим сыном Игорем (прошло уже 12 лет) никак не может устроить свою личную жизнь, несмотря на прекрасные внешние данные, хорошую профессию и горячее желание - и свое, и своих родителей. И по аналогичной причине: слишком большое место в ее жизни занимает бывший муж - мой сын Игорь.

Брак у них был не ранний и хорошо осмысленный. Когда собрались жениться, оба уже получили образование, твердо стояли на ногах и поженились только тогда, когда у Галки решился квартирный вопрос - родители купили ей "двушку" в о-о-чень отдаленном районе. Таком отдаленном, что других претендентов на эту двухкомнатную квартиру не было, и Галку прописали туда одну в нарушение всех законов кооперативного строительства.

Живи они не так далеко, мы бы помогли, подстраховали, подстелили соломки. Но ехать два часа в один конец, чтобы помочь молодым навести порядок в квартире и приготовить им сносный обед и ужин... Конечно, время от времени их навещали и мы с супругом, и Галкины родители. И честно признавались друг другу, что такого бардака, как у наших детей

лированным семейным обязанностям: Лада безропотно отпускала его к Галке ("Там же Паша растет!"), а Галка не требовала больших денег и дефицитных вещей для ребенка ("У него же еще двое детей!"). Детство моих внуков пришлось на начало 90-х, а эти времена были немногим легче послевоенных лет. Но все пережили и берегли и здоровье, и детей, и отношения.

Кризис наступил, когда слегка подрос Паша, и коснулся этот кризис только Галки. События разворачивались так. После каких-то малозначащих мелкотравчатых ухахеров у Галки появился отличный парень Миша, проявивший серьезные намерения по отношению к Галке и Пашке. Миша был представлен всей родне, включая меня, и я уже видела в Мише будущего Пашкиного отчима.

Миша был деликатен, корректен, нетребователен и снисходителен. Но он с трудом выдерживал постоянные Галкины упоминания про бывшего мужа Игоря в разных контекстах и Галкины пространственные рассказы о том, где они с Игорем познакомились, где виделись, как поженились. Он даже морщился, когда Галка заговаривала о своем "бывшем". Но Галка ничего не замечала. Привозя ко мне Пашку на выходные, они загромождали ее своим другом и докладывали: "Ой, Миш, я дождался Игоря, он обещал заскочить к маме. С ним увижусь, потом к тебе поеду". Или обговаривали



что руки после обеда вытирают салфеткой или специальным полотенцем, то он не станет использовать для этих целей скатерть или занавеску.

Но если общие правила ребенок усваивает, глядя на родителей, то некоторые конкретные навыки ему нужно прививать. Причем чем раньше, тем лучше. Буквально начиная с грудничкового возраста старайтесь кормить ребенка в фартуке. К году он уже настолько привыкает к этому, что без фартука просто не сядет за стол.

Фруктовые и овощные пюре старайтесь давать малышу с ложечки, даже если консистенция позволяет есть их из бутылки. Дело в том, что детям, как правило, нравятся эти сладкие прикормы, они едят их с удовольствием, поэтому очень благосклонно относятся к пище из ложки - ведь там обязательно будет что-то вкусное. То же можно сказать и о соках, которые после полугода можно давать в стаканчике. К 10-12 месяцам ребенок способен кушать не жидкое протертое пюре, а настоящую еду "в кусточках". Предлагайте ему разнообразные салаты и винегреты, мелко нарезанное мясо и котлетки. Очень важно, чтобы ребенок научился пережевывать пищу, иначе и в дальнейшем вплоть до 2-3 лет он будет требовать протертые блюда, выплевывая все остальное. На этом же этапе познакомьте малыша с вилок. Лучше, правда, предлагать ему специальную детскую, которой нельзя пораниться.

Годовалые малыши весьма охотно учатся кушать самостоятельно. Предоставьте ребенку эту возможность - одну ложку дайте ему, другой кормите



ки, глядя на оставшуюся в тарелке кашу. А буквально через полчаса дают малышу бутерброд с колбасой, еще через час - сладкую булочку, а потом очень удивляются, что за обедом ребенок категорически отказывается есть суп. И совсем не потому, что суп ему не нравится, - просто он не успел проголодаться. Поэтому старайтесь, чтобы в промежутках между едой ребенок ничего не жевал, за исключением фруктов, а вот за час до обеда можно предложить ему яблоко - оно хорошо возбуждает аппетит.

В принципе же лучший способ пробудить интерес к еде - это игра. Причем не наипростейший вариант - включить телевизор и, когда малыш, поглощенный приключениями Малыша и Карлсона, доверчиво рас-

полчаса назад сварила мама, а борщ пилота межзвездного корабля, пища, добытая храбрым воином индейского племени, или каша красоты для маленьких принцесс. Здесь все зависит от вашей фантазии.

Если ребенок отказывается есть котлету обычной формы, сделайте "котлетного" зайчика или медвежонка. Картошку можно пожарить не традиционными ломтиками, а, например, порезав ее с помощью специальных фигурных ножей. Все эти маленькие хитрости смогут разнообразить меню даже самого капризного малыша.

Не следует забывать и о том, что дети очень любят помогать маме на кухне. Ребенок может с гораздо большим удовольствием съесть обед, в приготовлении которого он принял участие.

Очень важно, чтобы у ребенка был свой набор посуды, свои персональные столовые приборы. Если к малышу приходят гости, угощайте их соком, фруктами, чаем, накрыв специальный маленький детский стол. Можете быть уверенными, что, став взрослыми, они будут вспоминать, как у вас пили сок из специального синенького графинчика, разливая его в голубые стаканчики.

Еля ПРОКОФЬЕВА,  
психолог.

натную квартиру не было, и Галку прописали туда одну в нарушение всех законов кооперативного строительства.

Живи они не так далеко, мы бы помогли, подстраховали, подстелили соломки. Но ехать два часа в один конец, чтобы помочь молодым навести порядок в квартире и приготовить сносный обед и ужин... Конечно, время от времени их навещали и мы с супругом, и Галкины родители. И честно признавались друг другу, что такого бардака, как у наших детей, в жизни не встречали: полы в этом доме не мылись и не подметались, Пашкины игрушки-погремушки и пеленки-распашонки были равномерно распределены по всей территории вперемешку с грязными носками молодого папаши, на стуле могли висеть Галкины колготки, а на диване красоваться ее исподнее, причем изрядно несвежее.

Мой слабонервный сынуля выносил семейную жизнь ровно два года - год до рождения Пашки и год после. А потом трусливо сбежал. К сожалению, не обратно в отчий дом, а к девушке Ладе, самостоятельной и хозяйственной, тоже обеспеченной отдельным однокомнатным жильем, но чистым, аккуратным и уютным. Как он с Ладой познакомился и как "подружился" - до сих пор не знаю. Оба молчат. Подозреваю, что Игорек просто пошел на запах пирогов, которые Лада печет мастерски и виртуозно (при этом кухня остается чистой, противень непригорелым, а пальцы необожженными).

Развод и регистрация нового брака прошли "без шума и пыли" - нельзя сказать, что безболезненно, но удивительно тихо и быстро: Лада торопила по причине пятимесячной беременности, оскорбленная гордая Галка не удерживала.

Дальнейшие отношения развивались вроде бы тоже цивилизованно - свои отцовские обязанности Игорь исправно выполнял, мы тоже вполне справились с тремя внуками, разбросанными по разным районам.

Обе мои невестки - Галка и Лада - вели себя на удивление корректно по отношению друг к другу, к Игорю и к его продуб-

го мужа Игоря в разных контекстах и Галкины простран-ные рассказы о том, где они с Игорем познакомились, где виделись, как поженились. Он даже морщился, когда Галка заговаривала о своем "бывшем". Но Галка ничего не замечала. Привезя ко мне Пашку на выходные, она запросто звонила своему другу и докладывала: "Ой, Миш, я дождался Игоря, он обещал заскочить к маме. С ним увижусь, потом к тебе поеду". Или обговаривала точку свидания таким образом: "Миш, встретимся на Маяковской, там удобный выход, мы с Игорем всегда там назначали". Или и вовсе ударялась в воспоминания: "Миш, а знаешь, мы с Игорем ездили на теплоходе, я еще студенткой была". Ну разве можно так с любимым человеком, за которого собираешься выходить замуж?

Миша этот амур-де-трау терпел довольно долго, но однажды взорвался прямо у меня дома, когда они с Галкой приехали забирать Пашку и у той хватило ума начать показывать бедному Мише какие-то свежие фотки Игоря, случайно оказавшиеся на столе. После этого срыва отношения Миши и Галки как-то быстро пошли на убыль, и вскоре Миша бесследно исчез.

После Миши у Галки был Саша, потом Олег, потом Федор Иванович. Кое с кем разворачивались вполне перспективные отношения, но после какого-то периода ухаживаний кавалеры безвозвратно пропадали, к великому Галкиному недоумению и изумлению. Советовать ей что-либо бессмысленно - она слушает с широко открытыми глазами и все пропускает мимо ушей. Как верно определила ее мама: "Слушает, не врубаясь".

Конечно, Галка не может сказать про Игоря: "Он мне теперь никто, чужой человек". И не может вычеркнуть его из своей памяти и жизни - есть общий сын. Но если она все-таки собирается стать счастливой с другим мужчиной и это желание идет у нее от сердца, то никакого другого мужчины в ее сердце уже не должно быть - даже отца ребенка.

Ольга БЕЛОВА,  
Москва.



# ЕСЛИ МУЖ ПОШЕЛ НАЛЕВО...

Увы, с этой проблемой сталкивается практически каждая вторая женщина. Причины мужской измены стары как мир, но каждый раз, сталкиваясь с этим, мы, женщины, впадаем в панику. То судорожно начинаем собирать ему пресловутый чемоданчик, то звоним маме или подруге и рыдаем в подушку ночи напролет...

- Мы с Сашей прожили вместе почти пять лет, - рассказывает Вика, - все, и соседи, и подруги, завидовали мне. Еще бы, мой муж очень выделялся на фоне остальных мужчин - статный, красивый, быстро сделал сногшибательную карьеру, при этом он был ласковым и нежным, всячески заботился обо мне. И я старалась как могла - содержала в порядке дом, готовила изысканные блюда, так и жили. Наверное, мое счастье тянулось бы годами, но однажды, совершенно случайно проснувшись среди ночи, я услышала, как мой муж в соседней комнате разговаривал с кем-то по телефону. Слов я не разобрала, но интонации... Так он говорил со мной только в минуты интимной близости. Кровь прилила к лицу, я еле сдержалась, чтобы не наброситься на него с кулаками! Мне как-то сразу стали понятны и его задержки на работе, и чересчур внимательное отношение к своему внешнему виду. Я с трудом заставила себя вернуться в комнату и сделать вид, что сплю. Но в эту ночь я так и не уснула, в голове все время вертелась одна и та же мысль: что делать? А к утру я приняла решение. Во-первых, срочно обзвонила всех своих знакомых и попросила помочь мне с устройством на работу. Во-вторых, записалась в парикмахерскую, солярий и косметический салон. В-третьих,

позвонила своему школьному приятелю и попросила его позвонить мне после десяти вечера и тут же бросать трубку, если ее возьмет мой муж, а заодно пару раз в неделю оставлять мне под дверь цветы. Тот посмеялся, но согласился помочь. А в-четвертых, я заняла денег и прошлась по самым дорогим магазинам. Где-то через месяц я нашла увлекательную работу, полностью сменила имидж и теперь выглядела так, что на меня многие мужчины с восхищением оборачивались на улице. Кстати сказать, мой характер тоже стал меняться - если раньше я в основном сюсюкала со своим благоверным, то теперь вела себя так, будто являюсь пределом мечтаний для всех мужчин на свете.

И вот настал мой день рождения. Собрались гости, пришли те, с кем мы дружили семьями несколько лет. Сколько восхищенных слов услышала я в свой адрес! Но самое главное, я услышала, как мой супруг разговаривал в коридоре со своим приятелем. "Слушай, - говорил ему тот, - твою Вика просто не узнать, помолодела, похорошела, вся словно светится, твоей Катке теперь далеко до нее". "Да нет уже давно никакой Катки, - разозлился мой благоверный, - я что, дурак, что ли, недооценивать мою Викалю, у меня словно глаза раскрылись, как я мог с кем-то ее сравнивать, на кого-то менять, я весь изнервничался - то ей звонит кто-то, то цветы под дверь оставляет, да и сегодня гости просто глаз не отрывают, нет, я такую женщину никому не отдам". И тут я поняла

я выиграла!  
Виктория, видимо, интуи-

*Вот вы и вышли замуж. Казалось бы, все хорошо, лучшего и желать нельзя, жить бы да радоваться. Но проходит какое-то время, и вы начинаете замечать, что с мужем происходит что-то странное: то какие-то непонятные командировки, то поздние задержки на работе, то что-то еще. И однажды вдруг в вашу голову закрадывается мысль: а вдруг...*

тивно воспользовалась самым верным способом удержать мужа - не слезами, упреками или истериками, а изменением себя и, следовательно, ситуации в семье. Она быстро и резко сменила надоевший в глазах мужа образ "образцовой супруги", чем заново привлекла его внимание к себе. Увы, лишь очень немногие мужчины способны терпеть семейные монотонные будни, представители сильного пола устроены так, что им периодически нужно устраивать некие встряски, им необходимо постоянное ощущение новизны, смены обстановки. И если в семейной жизни этого не происходит - они умудряются находить новые ощущения и эмоции на стороне.

Существуют и другие причины мужских измен. Иногда мужчины изменяют "за компанию", поддавшись на уговоры приятелей типа "Ну ты же мужик". Некоторые заводят любовниц потому, что "статус обязывает". К примеру, какой же ты бизнесмен, если у тебя нет любовницы, считают некоторые. Но также существует тип мужчин-"многолюбов". Они так

устроены, что просто в силу своего психофизического состояния должны иметь несколько женщин или менять их

с разной периодичностью. И этот случай - самый тяжелый. Потому что изменить натуру человека практически невозможно. И в этой ситуации женщина просто должна сделать выбор. Если она не мыслит себе жизни без этого мужчины, то нужно просто принять его таким, каков он есть, и не требовать от него невозможного, просто радоваться каждому дню, проведенному с ним вместе. Но если такое положение вещей угнетает женщину и она не может с этим смириться, то лучше сразу разорвать отношения с подобным типом, а не надеяться, что положение когда-нибудь исправится. И не мучить ни себя, ни его

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.





эту ночь я так и не уснула, в голове все время вертелась одна и та же мысль: что делать? А к утру я приняла решение. Во-первых, срочно обзвонила всех своих знакомых и попросила помочь мне с вторых, записалась в парикмахерскую, солярий и косметический салон. В-третьих,

ныи, - я что, дурак, что ли, недооценивать мою Викулю, у меня словно глаза раскрылись, как я мог с кем-то ее сравнивать, на кого-то менять, я весь изнервничался - то ей звонит кто-то, то цветы под дверью оставляет, да и сегодня гости просто глаз не оторвут, нет, я такую женщину никому не отдам". И тут я поняла - я выиграла!  
Виктория, видимо, интуи-

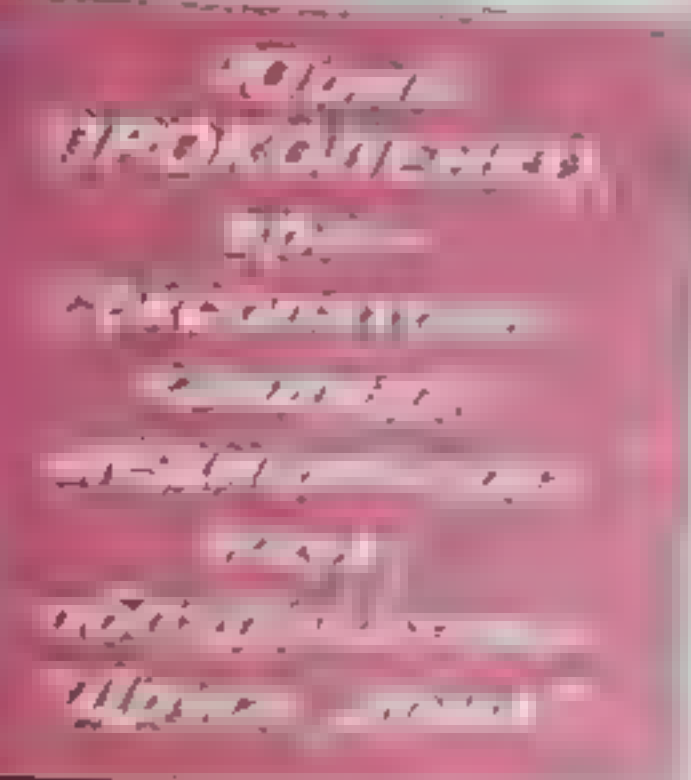
Существуют и другие причины мужских измен. Иногда мужчины изменяют "за компанию", поддавшись на уговоры приятелей типа "Ну ты же мужик". Некоторые заводят любовниц потому, что "статус обязывает". К примеру, какой же ты бизнесмен, если у тебя нет любовницы, считают некоторые. Но также существует тип мужчин-"многолюбов". Они так



# КОМПЛЕКС ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ

Чем может быть вызвано отсутствие эякуляции во время орального секса? К сожалению, еще ни разу я не испытывал во время этого процесса оргазм, хотя живу половой жизнью уже более 5 лет. Не является ли это патологией или это связано только с моим психологическим настроем? Я пытался решить эту проблему с разными партнершами - ничего не помогает, а в остальном половая жизнь нормальная.

**В. АБРАМОВ. Тверская область.**



Для многих отношение к минету и орально-генитальным ласкам вообще складывается еще в детстве, когда родители постоянно подчеркивают, что гениталии грязные, что их нельзя трогать, что это поведение "плохих детей". Уже став взрослым, человек подсознательно продолжает

Оральный секс, то есть стимуляция ртом половых органов мужчины, ныне используется весьма часто. Так, если в начале века к таким ласкам прибегали не более 10-12 процентов женщин, состоящих в браке, то среди родившихся после 1950 года - свыше 70 процентов.

Отношение общества к минету было различным - от осуждения, как к проявлению разврата, до веры в то, что минет присущ только человеку и является проявлением вторичного сексуального рефлекса, как выражение любви. Однако под флагом последнего утверждения американские проститутки стали требовать оплаты за то, что не просто обслуживают клиента, а любят его, поэтому вопрос был снят.

относиться к чужим и даже своим половым органам, как чему-то грязному и запретному. Таким людям присущи скованность в ласках, стимуляция эрогенных зон только "выше пояса", пуританский стиль интимных отношений.

Поэтому нередко первый минет женщина расценивает как самоотдачу, желание удовлетворить партнера даже "за свой счет". Однако, если отношения в паре хорошие, постепенно орально-генитальные контакты будут привычными и встанут в один ряд с ласками рукой и поцелуями других эрогенных зон. Кстати, о самоотдаче: каждая десятая женщина время от времени (или даже постоянно) во время минета испытывает оргазм. Конечно, это происходит только с горячо любимым

мужчиной, которому действительно хочется отдаться, по отношению к которому нет никаких преград, который не скрывает своего возбуждения и удовольствия от женской активности.

Принуждение к минету, как, впрочем, и к любой другой деятельности, не дает ничего хорошего. Женщина будет, пока сможет, избегать насилия над своей волей, а совершая оральные ласки, не получит никакого удовольствия. Поэтому мужчины, считающие, что раз им процедура нравится, то автоматически должна нравиться и партнерше, а потому активно склоняющие ее к минету, рубят сук, на котором покоится благополучие их пары.

Нередко минет практикуют исходя из физиологических соображений. Например, мужчины с низким половым влечением и слабой эрекцией ласки половых органов могут быть просто необходимы для достижения "боевой готовности". Также женщина может практиковать оральный подход, если хочет склонить партнера к повторному сношению. Со своей стороны мужчина с ускоренным семяизвержением может прибегать к стимуляции ртом половых органов женщины для полного ее удовлетворения. Наконец, как способ предохранения от беременности, минет может входить в "сношение в рассрочку": вначале обычным сношением мужчина удовлетворяет женщину, а затем они совершают минет. Риск бере-

менности практически исключен. А теперь о вопросе, заданном вначале. Само его появление указывает на то, что у мужчины имеется некий комплекс предубеждения против минета. Скорее всего, это связано с воспитанием или особенностями полового влечения. Подсознательный страх того, что партнерша причинит боль, или вполне осознанный страх оказаться "грязным", боязнь критических замечаний по поводу размеров или формы пениса и еще великое множество других поводов могут привести к тому, что возбуждение, достаточное для достижения эрекции, не растет дальше, до такого уровня, на котором происходит семяизвержение.

С другой стороны, вполне возможно, что ощущения при минете не совпадают с теми, какие бывают при сношении, и потому не могут привести к оргазму. Ведь сексуальное поведение, как и любое другое, во многом опирается на условные рефлексы. У многих мужчин, а у женщин особенно, даже небольшое отклонение от обычного течения интимного контакта может полностью преградить путь к достижению удовлетворения. Но и это не патология. А может, в основе проблемы лежит чисто детское стремление к неизвестному. Возможно, что, испытав оргазм при минете хоть однажды, мужчина успокоится и вообще больше не будет стремиться к такому контакту.

А пока тяга к минету у данно-

го мужчины сравнима с женским невротическим ожиданием, будет ли оргазм или опять, как последние 5 лет, его не будет. Зацикливаясь на проблеме, мы тем самым многократно умножаем ее, сами себе отрезая пути к решению проблемы. Вместо того чтобы спокойно или даже с гордостью сказать самому себе: "Вот такой я оригинальный!" - мужчина раз за разом, с напряжением и некоторым насилием над собой заставляет себя что-то переживать. Это порочный путь, ведущий только к утяжелению проблемы.

Самое лучшее в таком случае - просто забыть о существовании минета, используя в интимных контактах весь остальной арсенал сексуальных техник. Оральные контакты будут применяться лишь как часть ласк, а не способ достичь эякуляции. Вполне возможно, что со временем, когда исчезнет сверхценность минета, семяизвержение наконец-то произойдет - к удовольствию и успокоению обеих сторон.







## ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - КЛАНЯЙСЯ

**С Валерием Андреевичем БАЕВЫМ, талантливым врачом из Оренбурга, я познакомилась в Крыму на Международном конгрессе по энергоинформационным взаимодействиям в природе и обществе. Его идеи о значительном продлении человеческой жизни опираются на тысячелетний опыт различных духовных школ. Они просты, эффективны и укладываются в свод правил, которыми нужно руководствоваться в современной жизни.**



телесному. И путь к самосовершенствованию проще всего начинать с оздоровления тела, чтобы духу было куда войти.

О совершенном теле, как первооснове здоровья, говорили еще врачеватели и философы древности. Гиппократ, который жил в IV веке до нашей эры, например, был уверен, что все болезни происходят от плохого состояния позвоночника.

И это абсолютно верно, утверждаю как врач. Но бессмысленно лечить заболевания, исправляя

человек сам восстановил свой позвоночник, а еще лучше - предупредил возможные его нарушения в будущем, и предлагаю для этого простое упражнение - поклоны, которые, кстати, приняты во всех религиях.

Согласно христианской традиции, надо делать 40 поклонов каждое утро. Мусульмане ежедневно совершают 60 поклонов: по 12 поклонов пять раз за сутки. Глубокий смысл видится в самом акте поклонения - не только проявление смирения и любви к Творцу, но и ритуал поддержания здоровья, необходимая гимнастика для тела, которую нужно совершать на благо и Богу, и себе самому.

В поклоне участвует все тело. В первой фазе поклона вы должны максимально согнуть спину, как бы обозначая свою покорность, и высказать просьбу. Во второй фазе нужно взять, что просишь: поднять вверх и широко развести руки, запрокинуть голову. Распахнутые руки, обращенные к небу, это еще и жест благодарности. Магометане при этом ладони поворачивают к себе или вовнутрь, из-за чего плечевой пояс особенно напрягается - очень полезное упражнение для выправления грудного отдела позвоночника.

Изучив эзотерику поклона, я понял, что это одно из сильнейших оздоровительных упражнений. Поклоны сохраняют гибким и здоровым весь позвоночник, а следовательно, и поддерживают нормальную работу всех внутренних органов, поскольку все внутренние органы так или иначе связаны с позвоночником.

Чтобы иметь прямую гордую спину, кланяйтесь каждый день: солнцу, жизни, небу, творцу, самому себе. Чтобы поддерживать позвоночник в хорошей

форме, достаточно утром и вечером совершить по 12 поклонов. Только после упражнений нужно отдохнуть, а для этого лечь на живот.

Все животные - кошки, собаки, мыши, тигры, даже белые медведи - любят отдыхать на животе. На животе полезно лежать, особенно после еды - пища быстрее переваривается. Чуть медленнее этот процесс происходит, когда человек лежит на правом боку, но гораздо хуже, когда он находится на левом боку или спине. Когда стоите - совсем плохо. Недаром римские патриции вкушали блюда за долгими беседами, лежа на правом боку. Современный человек торопливо заглотнет свой бутерброд - и несется на работу, а потом жалуется на гастрит, колит, несварение желудка и прочие "прелести" неправильной работы желудочно-кишечного тракта. Засыпать тоже лучше всего, лежа на животе.

Итак, проснувшись, согласно методике В. Баева, нужно совершить 12 поклонов, затем 5-7 минут полежать на животе, после чего отправляться в душ. Под холодным душем нужно стоять минимум десять секунд. Можно обливаться холодной водой из обычного ведра. При этом сосуды сначала сокращаются, затем резко расширяются, в результате чего кровь приливает к коже, образуя вокруг человека мощный энергетический каркас. Нет ничего проще - всего десять секунд, и организм человека заряжен необходимым количеством энергии.

А вот вечером Баев советует принимать теплый душ, который смывает всю лишнюю, ненужную энергетику, унося с собой чувство усталости. Ну а после утреннего душа нужно соответствующим образом завтракать. Правильным

и наиболее подходящим для жителей России Баев считает питание, предусматривающее соблюдение православных постов. Это первый шаг к хотя бы частичному отказу от мясной пищи, что является важнейшим постулатом баевской методики оздоровления человека.

- Как врач, я могу утверждать, что по своему анатомическому устройству человек ближе к вегетарианцам, чем к мясоедам, - говорит Валерий Андреевич. - И если у человека возникает нравственная потребность или желание изменить себя, помочь своему здоровью, ему достаточно соблюсти хотя бы два поста - Великий и Рождественский.

Тому свидетельство - я и мои многочисленные пациенты. Организм за это время очищается, привыкает к более здоровой пище. Вы и представить себе не можете, сколько недугов у человека проходят как бы сами собой, без всякого лечения, особенно болезни хронические, мучившие его годами.

Татьяна Абрамова  
воздействует электромагнитным полем, проникая в очаг хронического воспаления на глубину до 8 см. Благодаря поочередному включению четырех источников импульсов

## ОСТАНОВИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

После продолжительного медикаментозного лечения травмы плеча по рекомендации врача прошел курс магнитотерапии аппаратом МАГ-303. Эффект от физиолечения превзошел все ожидания. Была снята боль, и вос-



- Сейчас все больше людей ходят в церковь, крестятся, молятся, но не все понимают, что вера без дела мертва. Человек должен стремиться к совершенству - как духовному, так и

разные дефекты позвоночника. Через некоторое время вправленный позвонок снова "съедет" на прежнее место и больному станет только хуже. Я призываю к тому, чтобы че-

всех внутренних органов, поскольку все внутренние органы так или иначе связаны с позвоночником.

Чтобы иметь прямую гордую спину, кланяйтесь каждый день: солнцу, жизни, небу, творцу, самому себе. Чтобы поддерживать позвоночник в хорошей

низм человека, зарплата, ходимым количеством энергии. А вот вечером Баев советует принимать теплый душ, который смывает всю лишнюю, ненужную энергетику, унося с собой чувство усталости. Ну а после утреннего душа нужно соответственно завтракать. Правильным

ровой пище. Вы и представить себе не можете, сколько недугов у человека проходят как бы сами собой, без всякого лечения, особенно болезни хронические, мучившие его годами.

Татьяна АБРАМОВА.

**Из письма:** - После продолжительного медикаментозного лечения травмы плеча по рекомендации врача прошел курс магнитотерапии аппаратом МАГ-30-3. Эффект от физиолечения превзошел все ожидания. Утихла ноющая боль, и восстановилась функция в суставе. Было бы интересно узнать, на чем основан принцип лечения электромагнитным полем?

● Чтобы выжить в современных условиях, необходимо уметь сохранить свое здоровье.

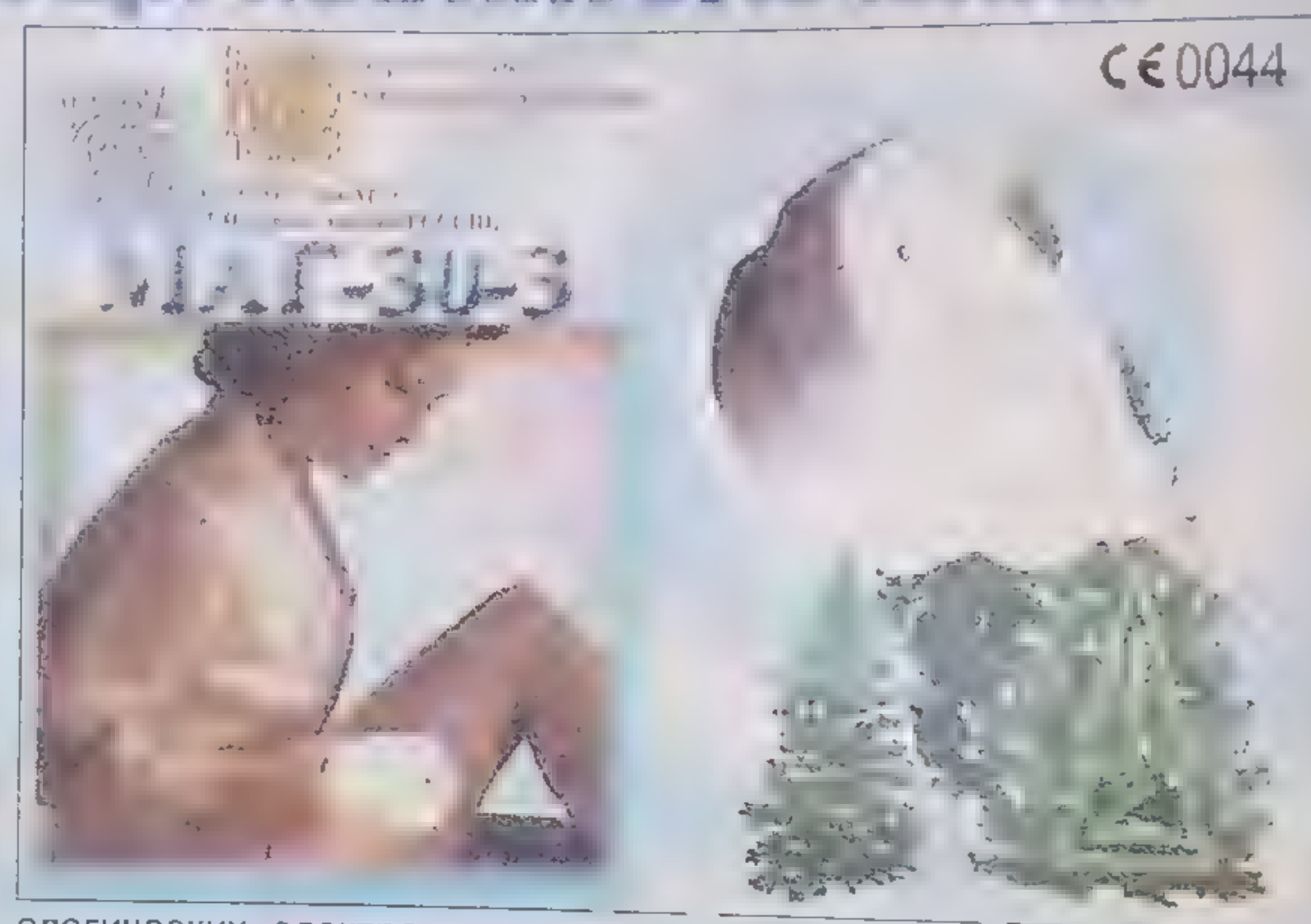
Традиционно в поликлиниках и стационарах отдается предпочтение медикаментозному лечению. Это не всегда оправданно. О побочных действиях лекарств знают все. Но незавершенное лечение так же опасно, как и сама болезнь. Получается замкнутый круг. Мнимое выздоровление довольно часто является началом многих хронических заболеваний. В перспективе: угнетение отдельных функций организма, снижение работоспособности, утрата самого главного - активного долголетия. Существуют различные способы, чтобы поправить свое здоровье, в том числе нетрадиционные. Сегодня при лечении своих пациентов многие российские медики отдают предпочтение магнитотерапии. Этот метод физиолечения многих хронических недугов за последние 10 лет стал наиболее популярным как у нас, так и во всем мире. Доказано, что воздействие лечебного электромагнитного поля не вызывает обострения других заболеваний, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

● Магнитолечение помогает собственному электромагнитному полю организма человека противостоять болезням.

Известно, что организм человека состоит не только из сбалансированного набора органических и неорганических соединений. Все мы являемся носителями биологического электромагнитного поля. Его активность напрямую зависит от состояния здоровья конкретного человека. Обменные процессы в тканях, сокраще-

## ОСТАНОВИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ МАГНИТОЛЕЧЕНИЯ

ние мышц, биение сердца и нервная проводимость находятся под постоянным контролем собственного электромагнитного поля человека. Под воздействием неблагоприятных факторов внешней среды, вредных микроорганизмов, при сильных физических нагрузках, стрессе нарушаются биологические параметры электромагнитной проводимости тканей на клеточном уровне. Если сопротивляемость организма ослаблена, как часто бывает при многих хронических заболеваниях, то разрушенное электромагнитное поле не успевает восстановить свои параметры. С этого момента внешне здоровый человек уже болен. Дальнейшее развитие заболевания проходит по обычной схеме и сопровождается ответной реакцией организма на болезнь: болью, воспалением, отеком и другими проявлениями. Своевременное применение лекарств улучшает состояние больного. Но еще длительное время после заболевания в организме человека происходит нормализация обменных процессов в тканях. Чем сильнее во время болезни пострадало собственное электромагнитное поле человека, тем продолжительнее бывает период до полного выздоровления. Продолжать медикаментозное лечение не всегда обоснованно. Напротив, под воздействием лекарств может произойти разрушение электромагнитного состояния клеток в других органах человека, ранее не вовлеченных в воспалительный процесс. В итоге этот вялотекущий процесс может продолжаться годами, усиливая тяжесть хронического заболевания. Именно на быстром восстановлении физи-



ологических электромагнитных параметров клеток основан современный метод магнитолечения.

● МАГ-30-3 - прибор массой 0,6 кг вместо сотен килограммов дорогостоящего оборудования физиокабинетов.

Сегодня в магнитолечении наиболее популярны и повсеместно применяются портативные устройства Елатомского приборного завода. С момента появления на потребительском рынке аппарата МАГ-30-3 прошло более 10 лет. По результатам наблюдений медиков установлено, что комплексное применение МАГ-30-3 и лекарственных средств усиливает терапевтический эффект при многих хронических заболеваниях. В начале лечения искусственный электромагнит МАГ-30-3 компенсирует потерю собствен-

ной электромагнитной проводимости в клетках, нарушенной в результате воспаления. Через несколько сеансов клетки тканей положительно реагируют на магнитолечение и начинают самостоятельно поддерживать свои электромагнитные параметры. Через 2-3 месяца после применения этого устройства многие хронические заболевания остаются в памяти как эпизод из истории болезни.

Таким образом, МАГ-30-3 является своего рода электромагнитным стимулятором и действует на клеточном уровне для нормализации обменных процессов.

● АЛМАГ-01 - ожерелье для моей любимой поясницы.  
Медицинские устройства нового поколения, где применяется принцип магнитолечения, более совершенны в конструктивном плане. Аппарат АЛМАГ-01

воздействует электромагнитным полем, проникая в очаг хронического воспаления на глубину до 8 см. Благодаря поочередному включению четырех источников импульсного электромагнитного поля достигнута возможность проведения объемной магнитотерапии. Другими словами, теперь нет необходимости выверять до миллиметра границу очага воспаления. При остеохондрозе позвоночника АЛМАГ-01 найдет корешковую боль независимо от места локализации заболевания.

Все медицинские устройства для магнитолечения, выпускаемые Елатомским приборным заводом, имеют много общего между собой. Малогабаритность и безопасность позволяют успешно использовать их для лечения в домашних условиях. Они удобны в обслуживании и доступны для всех социальных групп населения. В современных условиях метод магнитотерапии стал по-настоящему традиционным и занял свое достойное место при комплексном подходе лечения хронических заболеваний у людей.

Сергей ИВИН.

Посоветуйтесь с врачом (подробную информацию для консультации с врачом завод высылает бесплатно) и приобретайте медицинские аппараты - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" в аптеках и магазинах "Медтехника".

Адреса для заказа почтой.  
**Россия:** 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8914. **Цена 429 (МАГ-30-3), 1068 (АЛМАГ), 475 (ПГГ-01), 525 (ППК-01), 854 (УТП-01), 1740 (УЛЧТ-01) руб. плюс 8% почтовый сбор (авиатариф в цену не включен).** **Украина:** 29006, г. Хмельницкий, а/я 1315, тел. (03822) 9-49-15. **Казахстан:** 480012, Алматы, ул. Наурызбай батыра, 89, ф. "Время Казахстан", тел. 63-98-44.

**Завод (09131) 2-04-57, 4-38-29, Москва 374-28-24, 954-46-32, 196-06-12, 958-26-22, ВВЦ "Здоровье".**  
**E-mail: epz@elat.ryazan.su**  
**<mailto:epz@elat.ryazan.su>**



# НЕ БОЛИТ ГОЛОВА...

Когда приходит головная боль, весь мир кажется серым и тоскливым. Невозможно ни читать, ни работать, ни смотреть телевизор, ни разговаривать. Лекарства? Они не всегда помогают, а многие из них оказывают по-настоящему разрушительное воздействие на организм. Зато простые, безопасные и доступные всем способы помогут отвести от себя удар головной боли...

**1. Иглоукалывание.** Для облегчения головной боли врачи сосредотачивают внимание на точках, расположенных на голове, шее, руках и ногах, ставя на них тонкие, безболезненные иглы. Профессиональный врач, специалист по восточной нетрадиционной медицине, легко и быстро, всего за несколько сеансов, поможет избавиться от мигреней, подростковых головных болей, а также тех, которые напрямую связаны с переутомлением и стрессом. При посещении врача попросите у него лицензию и диплом об образовании, в этом нет ничего обидного, и каждый квалифицированный доктор, которому нечего скрывать, отнесется к подобной просьбе с пониманием.

**2. Точечный массаж.** Правильное использование древнекитайских приемов мануальной терапии может дать превосходные результаты, особенно с учетом того, что только китайский оздоровительный массаж в последние время встречает одобрение и полное одобрение со стороны всех направлений. Что-

лено по древним рецептам множество средств, помогающих при мигренях и стрессовых головных болях, в том числе препарат "Нукс вомика", избавляющий от подростковых и хронических мигреней и болей, вызванных употреблением алкогольных напитков, препарат "Бриония", помогающий при головных болях, сопровождающихся тошнотой и головокружением, и препарат "Белладонна", снимающий сильные, пульсирующие головные боли, наступающие внезапно.

**5. Диета.** Если вы страдаете головными болями, избегайте продуктов, способствующих их возникновению, в особенности копченого мяса и колбасы, плавленых и жирных сыров, бананов, шоколада и орехов. Врачи также советуют отка-

ный лук, овсяную кашу, апельсиновый сок, дрожжи.

**7. Имбирь.** Эксперты Национальной американской ассоциации по лечению головных болей провели тщательные исследования пациентов и установили, что содержащийся в имбире антигистамин и общие противовоспалительные свойства этого растения очень эффективно борются с мигренями. Об этом с незапамятных времен было известно на Востоке: в Индии и Китае имбирный чай является неотъемлемой частью ежедневного рациона. При появлении первичных симптомов головной боли растворите молотый имбирь в стакане теплой воды, добавьте немного сахара или заварки.

**8. Ароматотерапия.** При головных болях наиболее быстро и эффективно помогает лаванда, успокаивающие свойства которой хорошо известны. Вотрите немного эфирного масла лаванды в виски, в область у основания черепа и по линии роста волос. Помогает также лавандовое масло, добавленное в теплую ванну. Хорошо помогают при стрессовых головных болях ароматические эссенции с запахом пиона и пассифлоры.

**9. Народная медицина.** Наиболее эффективными против головных болей являются травяные чаи с добавлением листьев и цветков ромашки, лимонника и мяты перечной. Боярышник в жидком экстракте, в сушеном виде или в настойках применяют при головных болях, вызванных повышением артериального

Моему ребенку было 4 месяца, когда у него впервые начался диатез.

Никакие таблетки не помогали. Тогда я сделала мазь, состоящую из трех частей детского крема и одной части пихтового масла. Все хорошо перемешала, смазала воспаленные места.

Еще мы делали травяные ванночки. Возьмите три части травы крапивы, две части череды и одну часть тысячелистника. 3 столовые ложки этой смеси залейте литром кипятка, заварите и настаивайте до остывания, затем процедите, заполните ванну водой, добавьте отвар и купайте ребенка.

Сейчас моему малышу 2 года, он ест и сладости, и любые фрукты - и никаких покраснений.

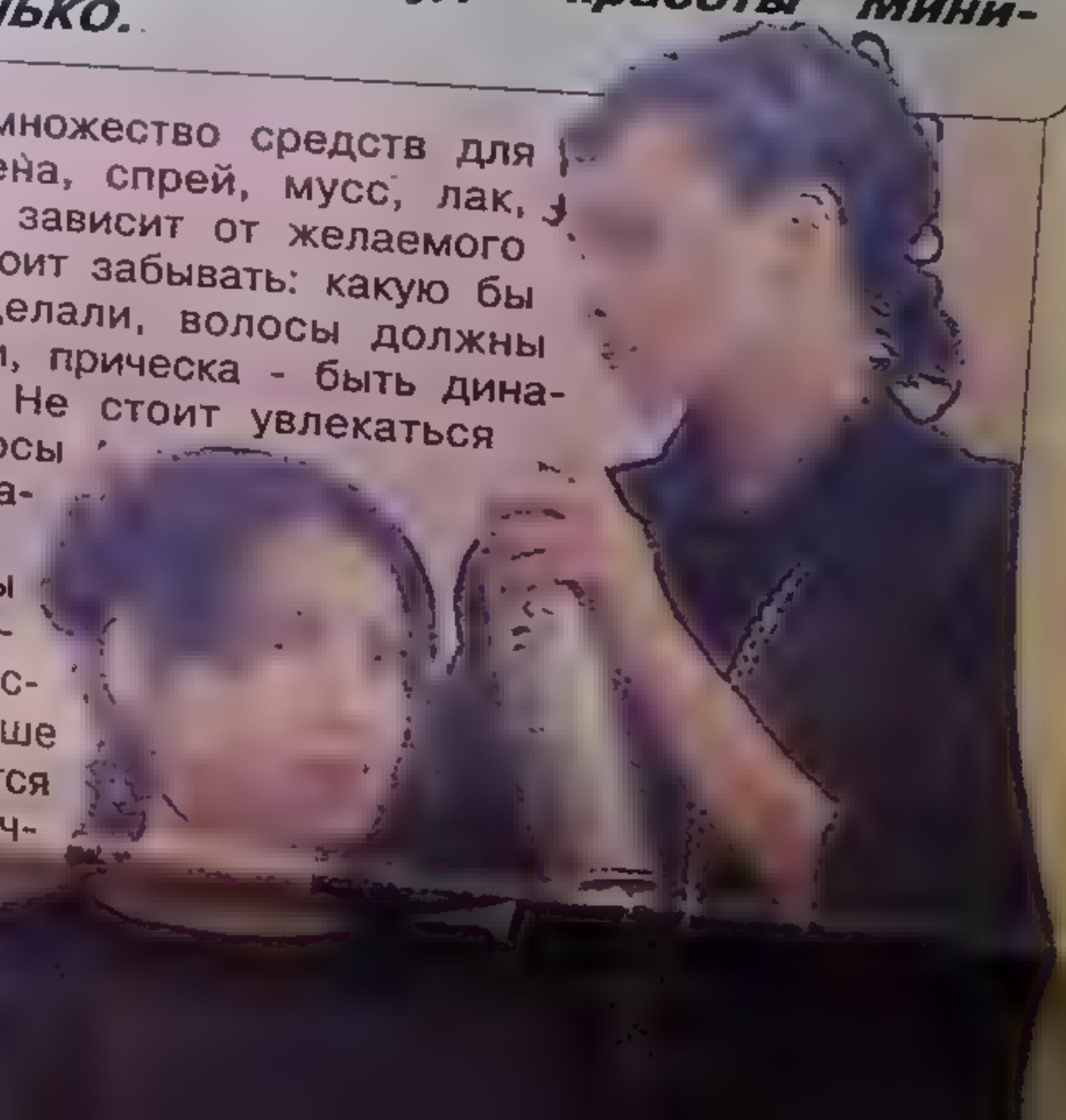
Елена ДМИТРУНЬ. с. Садовое, Калмыкия.

## ЭЛЕГАНТНАЯ УКЛАДКА

Во внешности женщины большую роль играет прическа. Хорошие волосы сделают красивым любого человека. Но если природа не наградила богатой шевелюрой, это можно исправить при помощи качественной укладки. Вот что рассказала об этом мастер-модельер московской студии красоты "Мини-Сан" Анна СОНЬКО.

- Существует множество средств для укладки волос: пена, спрей, мусс, лак, гель, воск. Выбор зависит от желаемого эффекта. Но не стоит забывать: какую бы прическу вы ни делали, волосы должны смотреться живыми, прическа - быть динамичной и легкой. Не стоит увлекаться лаком, чтобы волосы не выглядели как защитный панцирь.

Профессионалы салона предпочитают муссы, так как они лучше всего распределяются по волосам. Предпочтение отдается муссам слабой фиксации, потому что они позволяют хорошо оттянуть волосы. Оттягива-





доктор, которому нечего скрывать, отнесется к подобной просьбе с пониманием.

## 2. Точечный массаж.

Правильное использование древнекитайских приемов мануальной терапии может дать превосходные результаты, особенно с учетом того, что только китайский оздоровительный массаж в последнее время встречает одобрение врачей всех направлений. Чтобы добиться наилучших результатов, начните осторожно и несильно массировать кожную перемычку между большим и указательным пальцами. Продолжайте упражнение 20 секунд, затем 10 секунд отдыхайте. Повторите четыре раза.



## 3. Гидротерапия.

Приложите пакет со льдом ко лбу или к макушке. Это поможет снять резкую, пульсирующую головную боль. При ноющих тупых болях помогает тепловая терапия: приложите к задней части шеи влажное полотенце, смоченное в горячей воде, или теплую грелку.

## 4. Гомеопатия.

Гомеопатиями разработано и восстанов-

ляющие головные боли, наступающие внезапно.



## 5. Диета.

Если вы страдаете головными болями, избегайте продуктов, способствующих их возникновению, в особенности копченого мяса и колбасы, плавящихся и жирных сыров, бананов, шоколада и орехов. Врачи также советуют отка-



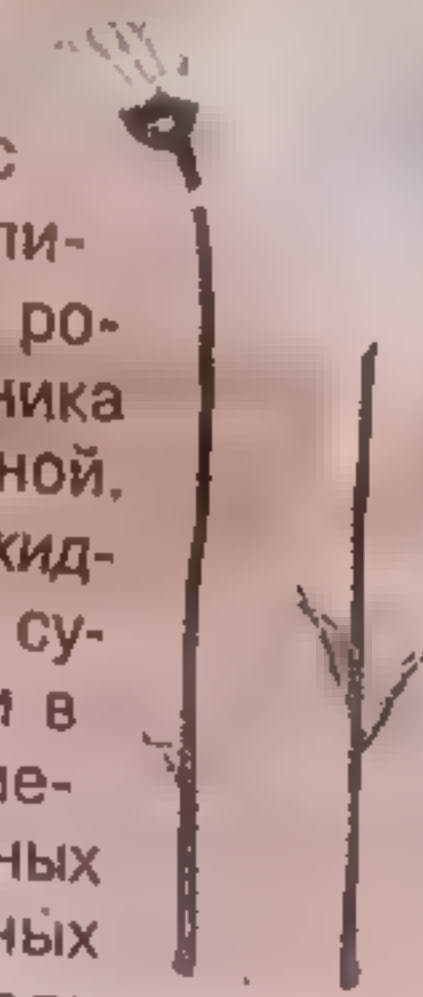
заться от готовых "упаковочных" приправ, в том числе бульонных кубиков, и полуфабрикатов, включая гамбургеры и хот-доги, в которых зачастую содержатся нитраты. Воздержитесь и от употребления кофеина.

## 6. Витамины.

Многие головные боли связаны с нехваткой в организме определенных веществ, в том числе и витаминов, особенно витамина В. Еще более полезно употреблять продукты, богатые этой группой витаминов: капусту брокколи, шпинат, зеленый горошек и зеле-

## 9. Народная медицина.

Наиболее эффективными против головных болей являются травяные чаи с добавлением лимонника, лимонника и мяты перечной. Боярышник в жидком экстракте, в сушеном виде или в настояках применяют при головных болях, вызванных повышением артериального давления, в том числе сопровождающихся головокружениями. Помогает также настойка из шишек хмеля, эффективно и быстро снимающая неприятные боли.



## 10. Массаж.

Слабый, аккуратный массаж снижает головные боли, вызванные стрессом, а также физическим, эмоциональным и психологическим перенапряжением, поскольку он улучшает кровообращение организма. Легкими, мягкими движениями помассируйте лоб, шею и особенно скальп так, словно вы моете голову. Энергичное расчесывание волос у корней при помощи деревянной или пластмассовой щетки также приносит облегчение головной боли.

Подготовила  
Полина ТУРСИНА.

смотреться живыми, прическа - быть динамичной и легкой. Не стоит увлекаться лаком, чтобы волосы не выглядели как защитный панцирь.

Профессионалы салона предпочитают использовать муссы, так как они лучше всего распределяются по волосам. Предпочтение отдается муссам слабой фиксации, потому что они позволяют хорошо оттянуть волосы. Оттягивают волосы специальным брашингом от корней к концам после нанесения мусса.

Для создания кудрей используют гель, мусс, воск. Если волосы непослушные и висят сосульками, то для придания объема лучше всего подходит спрей либо пенка-мусс для корней. Затем следует хорошо оттянуть волосы. Этот способ подходит как для коротких, так и для длинных волос.

Для тяжелых волос, чтобы подчеркнуть отдельные пряди, используют воск.

При накрутке на бигуди советую наносить на волосы мусс или спрей. Такая укладка держится долго. Горячие укладки нежелательны. При термической обработке волосы быстро истончаются.

Не обязательно вечером смывать средство, если вы утром сделали укладку. Волосы моют по мере загрязнения.

Желательно использовать косметику одной фирмы. У любой фирмы есть серии, включающие в себя комплекс средств - от мытья до укладки волос.

Некоторые фирмы выпускают средства для укладки волос с дополнительным эффектом: лечение, питание, защита. Например, у фирмы L'oreal есть "силиконовый" блеск для кончиков волос. Он наносится либо перед укладкой, либо после и помогает скрыть секущиеся концы.

Сейчас во всем прослеживается тенденция натуральности. Это в первую очередь относится к прическе. Главное - не переусердствовать с фиксирующими средствами. Волосы должны блестеть и быть подвижными.

Записала  
Юлия ГАПЕЕВА.



ЛОПУХ ПОМОЩЬ

Как лечить уплотнение в груди (мастопатия)? Существуют ли народные средства?

Татьяна ЛАЗАРЕВА.  
г. Кизел Пермской обл.

Самое простое и широко известное народное средство - привязывать на ночь к груди капустные листья или листья лопуха. Очень часто это помогает. Однако порой мастопатия принимает такие формы, что помочь может только оперативное вмешательство. По-

этому, прежде чем обвязываться лопухами, сходите к доктору.

Как избавиться от волдырей, которые покрывают все тело, когда я нервничаю?

Анна ПАНТЕЛЕЕВА.  
д. Сусолово  
Новгородской обл.

Очень просто - не нервничайте. А если серьезно, то появление волдырей на теле, скорее всего, является вашей индивидуальной реакцией на стресс. Более точно определить и соответственно назна-

чить курс лечения может только врач-специалист (невропатолог, психоневролог, дерматолог) после всестороннего исследования. Самостоятельно принимать какие-либо таблетки не следует, ибо подобная реакция может быть вызвана нарушением работы эндокринной системы организма. В этом случае необходимо лечение (а для начала консультация) у врача-эндокринолога. Единственное, что можно попробовать, - успокаивающие травы: отвары валерианы, пустырника, мешочек с сухой лавандой под подушку.

Андрей САСИН, врач.









мам удивительным. В строгих английских костюмах деловая женщина может быть так же привлекательна и элегантна, как и в кружевах, и оборках.

Каждый год мода приносит какие-то изменения в пропорциях, объемах, длинах, использовании новой технологии шитья и цвета, предлагает полную свободу в выборе дополнений, варьируя от чисто классического образа до почти спортивного.

В последние десятилетия деловой классический костюм был представлен в двух вариантах: с брюками и юбками. Попеременно им принадлежало лидерство на подиуме.

Сегодня они сосуществуют на равных.

Современная жизнь, естественно, вносит определенные коррективы в модное оформление деловых костюмов. Они более молодежные, более свободны в вариантах комбинирования как в цвете, так и в материалах, и часто туго стянуты поясом на линии талии. Мода предлагает и новый тип удлиненного "вытянутого" блейзера, обязательно с кожаным поясом и длинными брюками. Другой вариант - "прямоугольный" короткий жакет или жакет, где основные детали подчеркнуты застежками-молниями. Широкие прямые брюки составляют ансамбль с жакетами с высокой застежкой и рубашечным воротником, возвращают нас в моду 70-х годов. О более поздних годах напоминают костюмы, сшитые из супермягкой кожи, причем не только из черного, но и других

уме брючные костюмы. Диапазон разнообразия юбок очень велик: юбки макси, скроенные по косой, юбки макси и мини с запахом, юбки в складку, сборку и с оборкой, с кулиской по нижнему краю. Длина также очень разнообразна. Макси до щиколотки или макси, касающаяся середины каблука. Но супермодно, когда юбка касается колена или чуть ниже колена (длина, получившая название "длина Шанель").

В деловом классическом костюме, будь то брючный или с юбкой, аксессуарам принадлежит важная роль. Они сделают самый простой костюм роскошным и элегантным. Модным дополнением сегодня станут блузки-рубашки в стиле мужских или женственных с декором в виде вышивки, сугубо мужские галстуки, кожаные пояса или пояса из материала костюма, цепочки, украшающие пояса (получившие название "Шанель").

Напрашивается вывод: классических фасонов в моде немало. Поэтому через определенные временные промежутки мода снова и снова обращается к проверенным временем и жизнью идеям и образам, что в столь изменчивой моде XX века составляет свой постоянный золотой фонд.

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед ОАО "Дом  
моделей "Кузнецкий мост".







## ВОДА И ПЛАМЕНИ

*Не превращайте кухню в гостиную*

**Считается, что в единстве противоположностей рождается гармония. Однако китайские философы с этой идеей категорически не согласны, ибо вражда, по их мнению, не может быть гармоничной по определению. Именно поэтому очень важно грамотно оборудовать кухню - ведь, как ни крути, современный человек очень много времени проводит на кухне, в месте, где пересекаются огонь и вода.**

- И это очень плохо, - утверждает врач, специалист в области учения о гармонии жилища Фэн-шуй **Алексей АЛЕКСЕЕНКО**. - Действительно, кухня - очаг постоянной дисгармонии в современной квартире. Судите сами: на кухне встречаются две диаметрально противоположные стихии - огонь и вода, две стихии, постоянно стремящиеся уничтожить или хотя бы подавить друг друга. И человек оказывается словно между двумя жерновами. Врачи и психоло-

Не говоря уже о том, что у нее испортится характер. Чаще всего страдают кровеносная и лимфосистема, развиваются артрозоартриты, повышается давление, возможно появление кожных заболеваний. Вспомните - в русской избе печь посередине стояла, а вода где? Правильно, во дворе, в колодце.

Однако настоящий кошмар фэншуиста - стиральная машина, установленная рядом с плитой и используемая в качестве рабочего кухонного стола. Вода и пламень в одном флаконе... А уж когда плита горит, машина

стирает, в мойку вода хлещет - в кухне начинается настоящая энергетическая буря.

Что же делать? Понятно, кухни в современных квартирах невелики - где 7, где 5, а где и 4 квадратных метра, и, представляя мебель, мы меньше всего задумываемся об энергетике жилища - лишь бы удобно было. Между тем есть совсем несложные правила, соблюдая которые, вы сможете - ну если не полностью, то в достаточной степени нейтрализовать вредное воздействие энергетической дисгармонии в квартире. Ведь не вытаскивать же плиту на середину комнаты в самом деле... Прежде всего постарайтесь, чтобы между мойкой и плитой что-нибудь стояло - стол, шкафчик

**Почти 60 процентов руководителей малого и среднего бизнеса в Белоруссии - женщины. Красивые, богатые, уверенные в себе... Так думала я, представляя наших дам в бизнесе. Но каково же было мое удивление, когда, придя как-то в Минский городской бизнес-центр, где принимает посетителей известный в республике психолог Ольга АНДРЕЕВА, я увидела длинную очередь. Наш разговор с нею о том, почему богатые деловые женщины тоже плачут.**

- Если в былые времена дамы могли идти наверх "по разнарядке", для отчета о достигнутом в советской стране равноправии полов, то теперь деловая женщина поднимается к вершинам профессионального пути чаще всего самостоятельно, ее никто, кроме мужа или друга, не поддерживает. Со всеми остальными мужчинами она волей-неволей конкурирует. Причем они склонны рассматривать ее как угрозу - не экономическую, конечно, а психологическую.

Достигнув определенного успеха, деловая женщина может столкнуться с негативным отношением к своей персоне и со стороны женщин. Ведь ее достижения - упрек для тех, кто не берет на себя ответственность за самореализацию. Тот факт, что женщине многое дано и не все вокруг ленивы, безынициативны и недалеки, у многих представительниц прекрасного пола способен вызывать настоящий гнев. Большинство бизнес-леди откровенно признаются, что они друг друга недолюбливают. Видимо,



- Часто женщина идет в бизнес только потому, что ее муж не в состоянии прокормить семью. Добившись успеха на новом поприще, она, как правило, теряет мужа. Ведь для неудачника-мужчины преуспевающая, богатая жена - то, что трудно пережить. На ее фоне он начинает чувствовать себя вдвойне ущербным, а она еще и предъявляет требования, критикует. Тут важно найти компромисс в семейных отношениях, но сделать это бывает крайне трудно.

Тем не менее у одиноких обеспеченных женщин довольно сильно стремление иметь мужчину в доме.

**- Как бизнес-леди сочетать загруженность на работе и дома?**

- Выходить замуж только за умного мужчину. Тогда он станет понимать, что ваша жизнь не менее ценна, чем его собственная, а потому ее нельзя тратить только на стирку и уборку. Берите пример, скажем, с финнов. У них нет разделения на мужские и женские обязанности, ужин готовят по очереди, откладывают на время роста ребенка на ноги, тоже можно перекладывать какие-то домашние обязанности. Теперь мы все загружены, и если за подрастающими



дизгармонии в современной квартире. Судите сами: на кухне встречаются две диаметрально противоположные стихии - огонь и вода, две стихии, постоянно стремящиеся уничтожить или хотя бы подавить друг друга. И человек оказывается словно между двумя жерновами. Врачи и психологи заметили печальную закономерность: если семья много времени проводит на кухне, обедает там, коротает вечер за телевизором, в то время как в комнатах спят дети, устраивает на кухне дружеские посиделки, так как накрывать стол в гостиной лень, - в такой семье конфликты возникают в полтора-два раза чаще и проходят более бурно, нежели в семьях, использующих кухню по прямому назначению, то есть для готовки и мытья посуды.

Конечно, любой супруг будет тихо радоваться, если жена не отвлекает его от телевизора, а торчит на кухне, балуя его, любимого, разными вкусностями. Однако поводов для оптимизма не так уж много: мало того что растолстеет сам, так еще и его благоверная может приобрести целый букет хронических заболеваний в результате той энергетической разбалансировки, которой она подвергается, проводя большую часть времени на кухне.

4 квадратных метра, и, расставляя мебель, мы меньше всего задумываемся об энергетике жилища - лишь бы удобно было. Между тем есть совсем несложные правила, соблюдая которые, вы сможете - ну если не полностью, то в достаточной степени нейтрализовать вредное воздействие энергетической дисгармонии в квартире. Ведь не вытаскивать же плиту на середину комнаты в самом деле... Прежде всего постарайтесь, чтобы между мойкой и плитой что-нибудь стояло - стол, шкафчик (только не стиральная машина!). Хорошо, если "вода" и "огонь" не будут расположены по одной стене, то есть в линию. По мере возможности старайтесь, чтобы работало что-то одно: или плита, или раковина, то есть не мойте посуду в тот момент, когда горят конфорки. И, как я уже говорил, какой бы уютной ни казалась вам ваша кухня, не превращайте ее в гостиную: чем меньше времени вы будете проводить там, тем лучше. Ведь вам же не приходится в голову спать в ванной? Зачем же принимать гостей в месте, изначально предназначенном для приготовления, но отнюдь не для поглощения пищи?

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

Достигнув определенного успеха, деловая женщина может столкнуться с негативным отношением к своей персоне и со стороны женщин. Ведь ее достижения - упрек для тех, кто не берет на себя ответственность за самореализацию. Тот факт, что женщине многое дано и не все вокруг ленивы, безынициативны и недалеко, у многих представительниц прекрасного пола способен вызвать настоящий гнев. Большинство бизнес-леди откровенно признаются, что они друг друга недолюбливают. Видимо, девочек наших так воспитывают, ориентируя их не на взаимопомощь, а на конкуренцию. В то же время на Западе проблема женской солидарности обозначилась давно, там широко развиты женские движения и общественные организации, в которых можно получить поддержку или помочь кому-то справиться с проблемой. И это замечательно. Я поэтому часто советую всем своим знакомым дамам, занятым в бизнесе и политике: ваши успехи были бы куда более значительными, если бы вы понимали и поддерживали друг друга.

- Выходит, что чаще всего преуспевающая деловая женщина - одинока и ее никто не любит. Так что счастливой ее не назовешь...

нес только потому, что ее муж не в состоянии прокормить семью. Добившись успеха на новом поприще, она, как правило, теряет мужа. Ведь для неудачника-мужчины преуспевающая, богатая жена - то, что трудно пережить. На ее фоне он начинает чувствовать себя вдвойне ущербным, а она еще и предъявляет требования, критикует. Тут важно найти компромисс в семейных отношениях, но сделать это бывает крайне трудно.

Тем не менее у одиноких обеспеченных женщин довольно сильно стремление иметь мужчину в доме. Мне кажется, что такие дамы уродуют мужчин тем, что дают им право паразитировать.

Что же касается одиночества, то это - всегда несчастье. Правда, жить с алкоголиком, деспотом, патологическим ревнивцем - гораздо большее несчастье. В последнее время я все чаще встречаю счастливые семьи, в которых только мама и дети. Потому что легко быть ребенком женщины, которая всегда в хорошем расположении духа, так как она чувствует себя не тенью мужа, ради которого пожертвовала всем, а самостоятельной ценной личностью, индивидуумом. Если же мама к тому же хорошо зарабатывает, она и покорит вкусняшками, и компьютер купит, и в путешествие возьмет.

тать загруженность на работе и дома?

- Выходить замуж только за умного мужчину. Тогда он станет понимать, что ваша жизнь не менее ценна, чем его собственная, а потому ее нельзя тратить только на стирку и уборку. Берите пример, скажем, с финнов. У них нет разделения на мужские и женские обязанности, ужин готовят по очереди, отдыхают вместе. По мере роста ребенка на него тоже можно перекладывать какие-то домашние обязанности. Теперь мы все загружены, и если за подростка в его комнате будет убирать мать, которая оправдывается: он так загружен - у него потом войдет в привычку использовать таким образом и будущую жену. Мол, на то она и женщина.

- Почему вам такая длинная очередь?

- Независимо от внешнего успеха у деловых женщин немало проблем, связанных с самооценкой, личными отношениями, отношениями с партнерами по бизнесу. Каждый из нас несет по жизни психологический груз стереотипов родительского дома, а доведом к нему - приобретенные в школьные годы и позже комплексы. На психологическом тренинге в группе и индивидуально мы помогаем деловым женщинам освободиться от необходимости соперничества и приобрести опыт сотрудничества, научиться умению выражать свои чувства и ценить независимость и достоинство тех, кто рядом.

Беседу вела  
Анна МАКСЮТА.  
Минск.

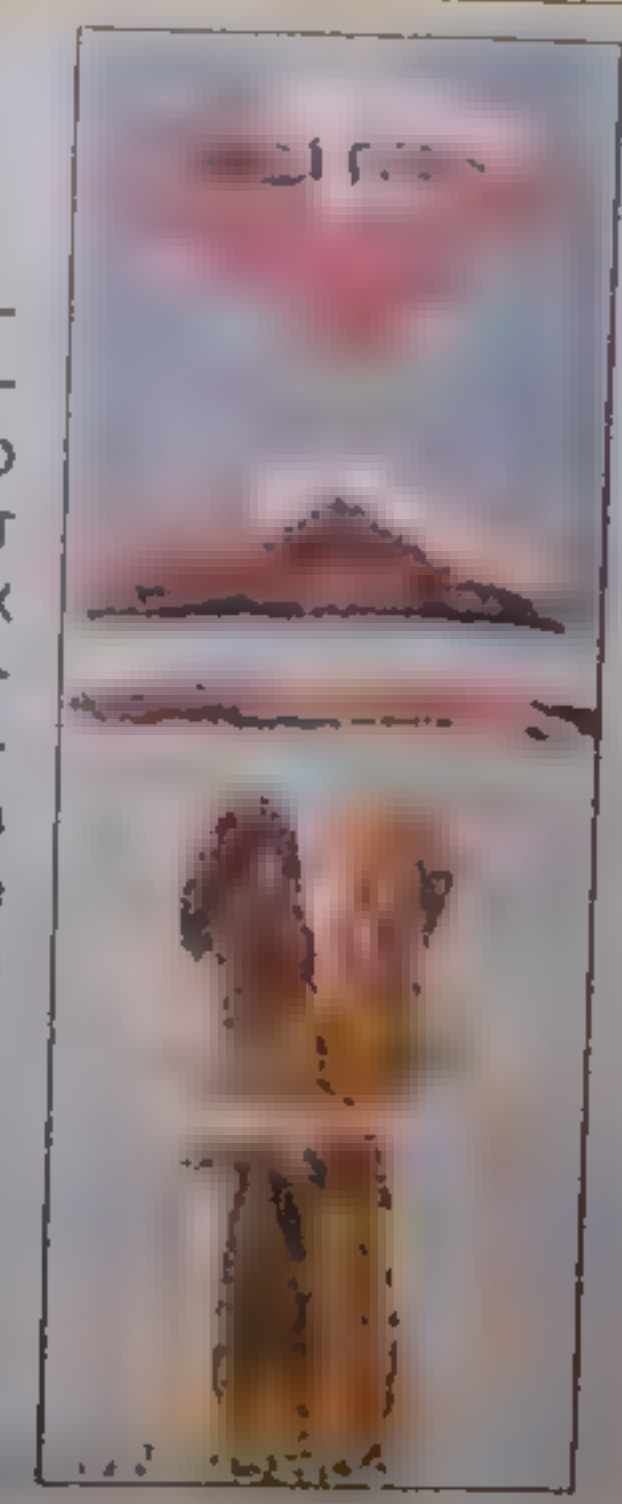
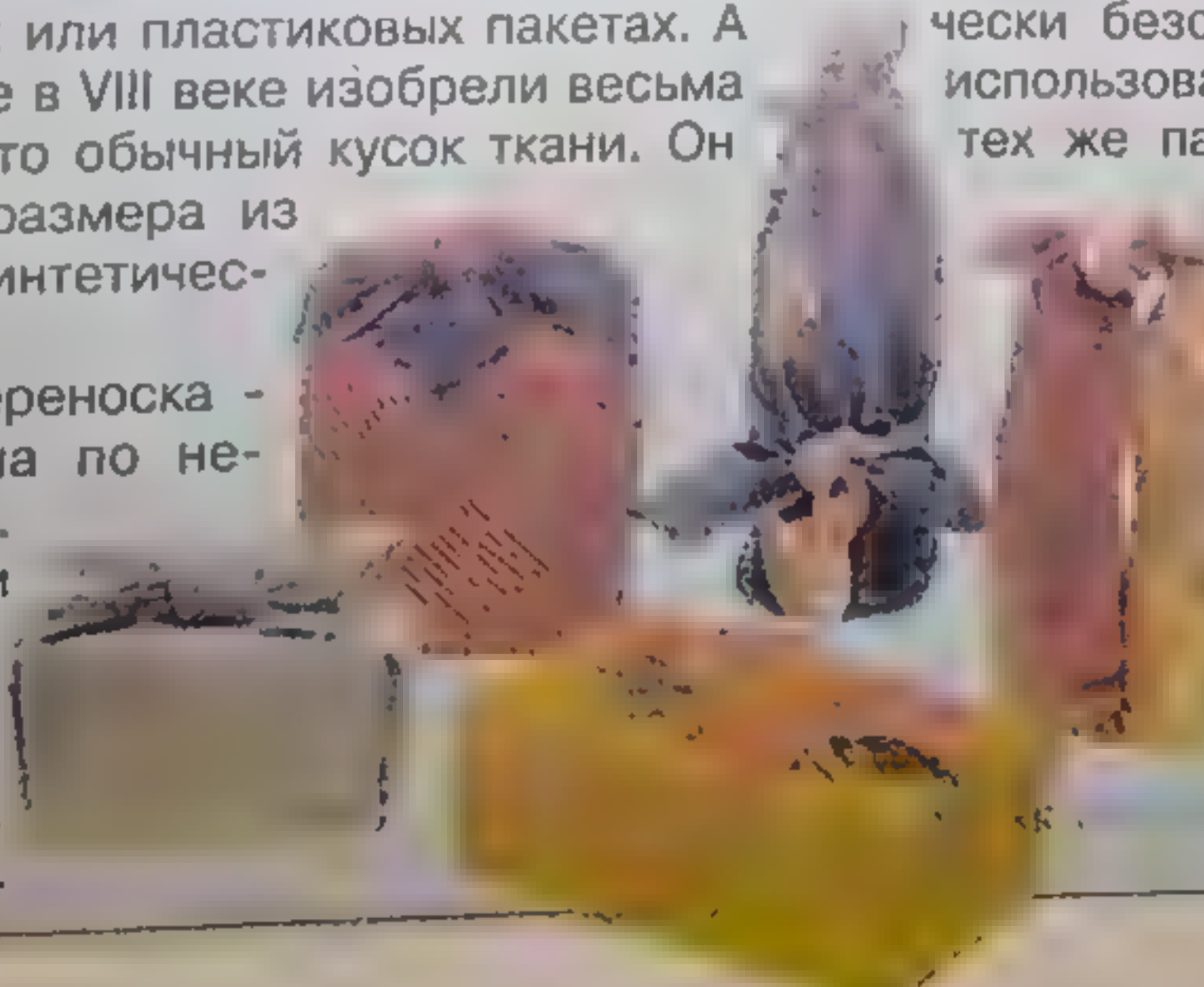
## ФУРОСИКИ - ЭТО УДОБНО

В чем мы привыкли переносить тяжелые вещи, громоздкие покупки или продукты? Скорее всего, в сумках, авоськах или пластиковых пакетах. А вот умные японцы еще в VIII веке изобрели весьма оригинальную тару. Это обычный кусок ткани. Он может быть любого размера из шелка, хлопка или синтетических волокон.

Называется эта переноска - фурсики. Удобна она по нескольким причинам. Во-первых, фурсики не займет много места даже в дамской сумочке или в рюкзаке путешественника. Во-вторых, жители Стра-

ны восходящего солнца в последние годы помешаны на экологии и считают фурсики экологически безопасной вещью, так как ее можно использовать много-много раз. В отличие от тех же пакетов, которые быстро рвутся, их выбрасывают, сжигают и загрязняют природу. Ну и последнее. Завернуть покупку в ткань - минутное дело, а мягкие ручки платка не режут руки, и потому нести груз - одно удовольствие. Кстати, арбуз таким образом мы заворачивали. Действительно удобно!

По материалам из журнала  
"Ниппония" подготовила  
Елена ВОВОЧКИНА.







# ЗАЧЕМ БЕЛКЕ КОЛЕСО?

Кому из вас не хотелось бы держать дома настоящую живую белочку - маленького зверька с рыжеватой шерсткой и большим пушистым хвостом, которая жила бы в уютном домике, бегала в колесе и с хрустом грызла орешки? Но, к сожалению, ужиться с белкой в доме порой бывает непросто. Девять из десяти

Как-то поехала подруга со своей мамой на птичий рынок купить рыбам корм. Ходили по рядам и вдруг увидели в узком грязном ящике маленького грустного зверька. Девочка расплакалась и попросила маму купить ей белочку. Так в квартире появился новый жилец. Белку назвали Дружком и купили для нее огромную клетку, в которой установили большое количество разных лесенок, прикрепили к потолку колесо (белки - существа весьма подвижные и без колеса начинают

вас корм с руки или позволяйте ему играть с вами в "пятнашки". Это любимая беличья игра. Белка долго напряженно сидит и пристально смотрит на вас, как бы готовясь к атаке, и только вы потеряли бдительность - как она насккивает на вас и бьет лапками по вашим рукам, а потом так же резко убегает и прячется в угол. Если вам была оказана честь поиграть с белкой в эту игру, то считайте, что покорили сердце вашего питомца навеки.

Но вернемся к Дружку. Он оказался самым симпатичным, самым игривым и, наверное, самым любвеобильным бельчонком среди всех одо-

страдать от гиподинамии и ожирения) и принесли много веточек липы и березы. Белкам обязательно нужны различные деревяшки, иначе не пройдет и шести недель, как животное не сможет ходить на длинных "шпильках"-когтях.

Поначалу Дружок дичился людей. Но потом, видимо, увидев, что его никто обижать не будет, наоборот, ухаживают за ним и кормят, стал спокойнее относиться к своим хозяевам, а потом и полюбил их.

Если когда-нибудь вам самим придет в голову приручить белку, то сразу не хватайте ее руками и не пытайтесь ловить по клетке, а старайтесь приучить своего питомца брать у

машенных белок. Он безумно любил гостей.

Когда устраивалась маленькая домашняя вечеринка, он был наверху блаженства: бегал по рукам и головам гостей, подворовывал на столе всякие сладости. Добытые нечестным путем "припасы" он не прятал у себя в дуплянке, которую ему привесили на стенку клетки, чтобы защитить от солнечных лучей, а старался, посплюнявив конфетку, засунуть ее гостю в волосы, а печенье предпочитал рассовывать в карманы пальто, висевших весь вечер в коридоре.

Однажды после одной та-

кой вечеринки он пропал. Искали Дружка везде: смотрели под шкафами, кроватями, столами, в серванте и даже в холодильнике. Пропавшего любимца случайно нашла бабушка, решившая вечером пойти прогуляться. Только она начала надевать свою большую норковую шапку, как обнаружила в ней сладко посапывающего, утомленного вечерним весельем бельчонка.

Надо сказать, что Дружка очень редко угощали конфетами, потому что для беличьих зубок сладкое не件лезно. В обычные дни Дружок с удовольствием лакомился орешками - кедровыми, лесными, ел сушеные и сырые грибы, белые сухари, сухофрукты, ягоды малины, черники и голубики. Белкам, для того чтобы их зубки были крепкими и здоровыми, нужно давать погрызть мо-

лодые веточки с почками. Если дома у вас живет самочка, то ей в пищу полезно добавлять мел и активированный уголь.

Дружок был очень чистоплотен. Он не терпел, когда клетка была неубрана и в ней плохо пахло (а экскременты у белок чрезвычайно вонючие). Для уборки внизу клетки был встроен вынимающийся поддон, на который каждый день приходи-

лось набрасывать чистые опилки. Раз в месяц мыли клетку с очищающим бактерицидным шампунем, чтобы никакая инфекция не могла причинить неприятность белке. Самого Дружка никогда не мыли (белок нельзя купать) - он сам за собой прекрасно ухаживал, вылизывая шерстку язычком до блеска.

В неволе белки редко размножаются, но при хорошем уходе у семьи белок может появиться потомство. Беременность самочек длится 35 дней, и уже через месяц после рождения маленькие бельчата будут сами вылезать из своей дуплянки на свежий воздух.

К сожалению, белки живут недолго, особенно в неволе. Долгожителями среди них считаются те, кому посчастливилось дожить до одиннадцати лет. Дружок жил восемь лет, но все эти годы он дарил столько тепла своим хозяевам, что никто не смел сказать, что он не член семьи, не

самый настоящий друг, а просто дикий звереныш в неволе - каприз маленького ребенка.

Алиса АЛЕКСЕЕНКО,  
биолог.

Как правильно подобрать ошейник для собаки - и обычный, и защитный от блох?

Семен ДОЛИН. Самара.

ГЛАВНОЕ,



ми хомячками или хомячками спокойнее.

Мне повезло. Когда я была маленькой, у моей подруги жила самая настоящая ручная белка. Появилась она у них в доме совершенно случайно.

Если когда-нибудь вам самим придет в голову приручить белку, то сразу не хватайте ее руками и не пытайтесь ловить по клетке, а старайтесь приучить своего питомца брать у

конфетку, засунуть ее гостью в волосы, а печенью предпочитал рассовывать в карманы пальто, висевших весь вечер в коридоре.

Однажды после одной та-

была неурядица. В клетке пахло (а экскременты у белок чрезвычайно вонючи). Для уборки внизу клетки был встроены вынимающийся поддон, на который каждый день приходи-

дикий звереныш в неволе - каприз маленького ребенка.

**Алиса АЛЕКСЕЕНКО,**  
биолог.



## НА ПРОГУЛКУ С ПОВОДКОМ

Ничего сложного в этом нет. Собака обычно быстро понимает, что такое поводок, и не стремится вывернуться из ошейника. Главное - не совершать стандартных ошибок (о них ниже).

Лучше всего приучать собаку в молодом возрасте. Например, дома: прицепите к ошейнику поводок и побегайте за собакой - пусть она тащит вас, куда ей хочется. Очень хорошо, если при этом она бежит "по делу", например, за брошенным мячиком. Тогда она, во-первых, будет отелекаться и не обратит внимания, что что-то тянет за шею, а во-вторых, воспримет попытку удержать ее как элемент игры. Или, пристегнув собаке поводок, покажите лакомство - она и драть забудет о какой-то волочащейся за ней веревке.

Выйдя на прогулку, не спешите брать щенка, особенно маленького, на поводок. Пусть он побегает, поиграет, сделает все свои дела. После этого возьмите его на поводок и походите с ним. Если

*Как приучить собаку ходить на поводке?*

**Анатолий МАГАЙЧУК,**  
г. Одинцово  
Московской области.

он будет проявлять беспокойство, отвлеките - ласковым словом, поглаживанием, игрушкой, угощением. Затем отцепите поводок и снова дайте собаке побегать. Когда песик нагуляется, возьмите его на поводок и, приговаривая "домой, домой", ведите к дому. Уставший щенок опять-таки, скорее всего, пойдет к дому, не обращая внимания на поводок. Повторяю - собака очень быстро привыкает, перестает обращать внимание на него.

А что до ошибок - ни в коем случае во время первых прогулок на поводке не допускайте, чтобы с поводком у собаки ассоциировалось что-то негативное. Следите, чтобы рывок поводка не причинял ему боль, не шлепайте поводком. Наоборот, прекрасно зная слово "гулять", собака быстро свяжет его с тем, что вы берете поводок, и поводок станет для нее символом прогулки, радости, она сама подставит шею, чтобы вы пристегнули его.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,** кинолог.

*Как правильно подобрать ошейник для собаки - и обычный, и защитный от блох?*

**Семен ДОЛИН.** Самара.

Что касается ошейника от блох - ничего сложного: покупать его надо только в специализированных магазинах. Покупая, обратите внимание, чтобы герметичная упаковка не была нарушена. И посмотрите на дату изготовления: защитные ошейники рассчитаны на определенное время действия (обычно несколько месяцев).

Обычный же ошейник надо подбирать по размеру - он должен сидеть так, чтобы горло собаки было не сдавлено, и в то же время собака не должна вылезать из него. Между ошейником и шеей должно проходить два-три пальца. Лучшие ошейники - двух-трехслойные, кожаные. Пряжки, "тренчики" (колечки), крепящиеся к ошейнику, должны удерживаться не только на заклепках - все соединения должны быть прошиты.

Неплох и ошейник из брезентовой ленты. Конечно, он не так наряден, как кожаный, зато значительно дешевле. Кольцо, к которому крепится карабин от поводка, должно быть заварено - особенно на ошейнике для крупной собаки.

Что же касается дизайна - решать вам. Лучше, конечно, если на ошейнике не будет острых украшений - другие собачки, играя с вашим питомцем, могут пораниться.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.

## ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОШЕЙНИК СИДЕЛ







## ЯГОДЫ НА СНЕГУ

Ремонтантная земляника не удивит вас ни размером ягод, ни массой урожая. Ее достоинство состоит в другом. Ремонтантность - это свойство растений постоянно образовывать бутоны, цветы и плоды. В результате ягоды у таких разновидностей продолжают созревать вплоть до самых морозов.

Если подсчитать общий вес плодов, собранных за 2-2,5 месяца, то он будет ничуть не меньше, чем у обычной крупноплодной земляники. Для заготовок это не очень удобно, а вот для потребления в свежем виде лучше не придумаешь. Если растений достаточно много, то ароматные ягоды будут у вас на столе каждый день начиная с конца июня. Ну а если кустики высадить в пленочную тепличку, то период плодоношения можно растянуть до 3 месяцев, а то и дольше.

Впрочем, есть у ремонтантной земляники и недостатки. Например, большинство сортов этой разновидности не образуют усов, что конечно же затрудняет размножение. Приходится делить взрослые кусты на части или размножать семенами. Благо при семенном размножении все наследственные признаки сохраняются. Молодые растения развиваются достаточно быстро и уже через 2-3 месяца после посева могут сформировать первые цветоносы. Семена обычно сеют вразброс. При этом их не засыпают почвой, а просто слегка прижимают и накрывают до прорастания полиэтиленовой пленкой.

В последнее время ремонтантную землянику все чаще стали выращивать на балконах в качестве декоративно-плодового растения. Правда, на зиму ящики или горшки с кустиками нужно с балконов убирать и прикапывать в землю. Иначе почва в этих емкостях промерзнет насквозь и растения погибнут.

В последнее время ремонтантную землянику все чаще стали выращивать на балконах в качестве декоративно-плодового растения. Правда, на зиму ящики или горшки с кустиками нужно с балконов убирать и прикапывать в землю. Иначе почва в этих емкостях промерзнет насквозь и растения погибнут.



НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...



## РАЗНОЖАЕМ ЧЕСНОК

Чеснок можно размножить двумя способами. Обычно головку разделяют на отдельные зубчики и высаживают их на грядки. Расстояние между зубчиками в рядке 10-15 см, между рядками 20 см. Глубина посадки 5-7 см. Однако такой способ размножения не очень эффективен. Ведь каждая головка состоит из 5, максимум 8 долек. В результате на посадку расходуется значительная часть урожая.

Этот недостаток можно устранить, если размножать чеснок бульбочками. Так называют

маленькие луковички, которые формируются в соцветиях растения. Сами цветы чеснока в условиях средней полосы полностью не развиваются и поэтому семян не образуют. Обычно цветочные стрелки чеснока удаляют уже на самых ранних стадиях развития, чтобы они не мешали формированию крупных луковиц. Но несколько штук можно оставить специально для размножения. К осени на каждой стрелке разовьется около 50 бульбочек, их нужно собрать и сразу же посеять. На следующий год из бульбочек вырастут округлые луковицы диаметром 1,5-2,5 см. Это полноценный посадочный материал. Выращенные таким образом луковицы высаживают так же, как зубчики.

## ТОЛЬКО ОСЕНЬЮ ЦВЕТЕТ

Колхикум по праву считают одним из самых необычных растений. В условиях средней полосы он начинает цвести не раньше сентября. При этом над поверхностью почвы возвышаются только цветы. Обычно они окрашены в розово-фиолетовый цвет, а по форме напоминают крупные крокусы. Листья и плоды образуются только следующей весной. В этот период колхикум опять-таки выглядит не так, как другие растения. Черемуха, например, еще только собирается цвести, а у колхикума уже созревают коробочки с семенами.

В остальном колхикум - это обычное луковичное растение. В середине лета его листья и стебли отмирают, правда, период покоя длится только до осени. Летом луковицы мож-

Какие комнатные растения нельзя держать в спальне?





тантную землянику все чаще стали выращивать на балконах в качестве декоративно-плодового растения. Правда, на зиму ящики или горшки с кустиками нужно с балконов убирать и прикапывать в землю. Иначе почва в этих емкостях промерзнет насквозь и растения погибнут.

**ЦВЕТЕИ**

Колхикум по праву считают одним из самых необычных растений. В условиях средней полосы он начинает цвести не раньше сентября. При этом над поверхностью почвы возвышаются только цветы. Обычно они окрашены в розово-фиолетовый цвет, а по форме напоминают крупные крокусы. Листья и плоды образуются только следующей весной. В этот период колхикум опять-таки выглядит не так, как другие растения. Черемуха, например, еще только собирается цвести, а у колхикума уже созревают коробочки с семенами.

# НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*У нас в саду опадает много незрелых яблок. Можно ли их закапывать под яблоню или в компостную кучу? Увеличится ли кислотность почвы от кислых яблок, если их закапывать на грядки?*

**Тамара КОЖЕМЯКИНА. Калининград.**

Лучше, если процессы переработки растительных остатков в органическое удобрение будут проходить в стороне от посадок. Для этого, собственно, и устраиваются компостные кучи. Что касается незрелых плодов, то их вполне можно использовать для компостирования. Опавшие яблоки действительно содержат большое количество органических кислот (яблочную, лимонную и др.). Однако на химический состав почвы (кислотность) они повлиять не могут, потому что в результате процессов гниения все органические вещества разлагаются на более простые, минеральные.

*На что следует обращать внимание при покупке саженцев?*

**Евгений БЕЛОУСОВ. г. Новочебоксарск, Чувашия.**

Прежде всего осмотрите корневую систему. Чем больше у саженца мелких корешков, тем быстрее он приживается на новом месте. Ведь из почвы влагу впитывают именно тонкие

корни, вернее, даже корневые волоски, а толстые - лишь проводят воду к стволу. Лучше не покупать растения, на корнях которых заметны клубневидные утолщения размером с лесной орех и более. Это свидетельствует о том, что деревца поражены вирусным заболеванием - корневым раком. Лечению оно не поддается, поэтому больные саженцы следует сжигать, не допуская распространения инфекции.

Надземная часть однолетнего саженца

обычно напоминает прутик толщиной с карандаш и высотой 50-80 сантиметров. Двулетнее растение значительно выше (1,5-2 метра), и, кроме того, у него должны быть сформированы 3-5 боковых веточек. Лучше, если они направлены в разные стороны. У подготовленного к продаже саженца должны быть удалены все листья. Если это не сделали сотрудники питомника, то оборвите их сами сразу же после покупки. Листья постоянно испаряют влагу, тем самым иссушая растение. "Ошмыгивают" ветки снизу вверх, но никак не наоборот, иначе будут повреждены почки.

*Неожиданно для меня в горшке для цветов проросла финиковая косточка, которую я посадила просто ради интереса. Хотелось бы сохранить этот росточек. Что для этого нужно?*

**Лидия ГУЛЬТЯЕВА. г. Ишим Тюменской области.**

Финиковая пальма - это достаточно неприхотливое растение. Выращивают его как обычный комнатный цветок, поливая по мере высыхания верхнего слоя почвы и удобряя в летний период один раз в декаду. Правда, привычные пальмовые очертания растение приобретет только на 5-7-й год жизни. Ну а лет через 20 деревце будет с трудом помещаться в обычной квартире. Об этом следует помнить, закапывая в землю косточку заморского плода.

В остальном колхикум - это обычное луковичное растение. В середине лета его листья и стебли отмирают, правда, период покоя длится только до осени. Летом луковицы мож-



но выкопать и, если нужно, рассадить. Как правило, загущение посадок происходит через 5-6 лет. При работе с этим цветком следует помнить, что растение ядовито - во всех его органах содержится гликозид колхицин. Его используют для приготовления сильнодействующих лекарств, а вот здоровым людям колхицин совсем не нужен. Поэтому цветы колхикума лучше не ставить в вазу. Пусть он украшает ваш сад. Тем более что в эту пору колхикум является своего рода цветочным монополистом.

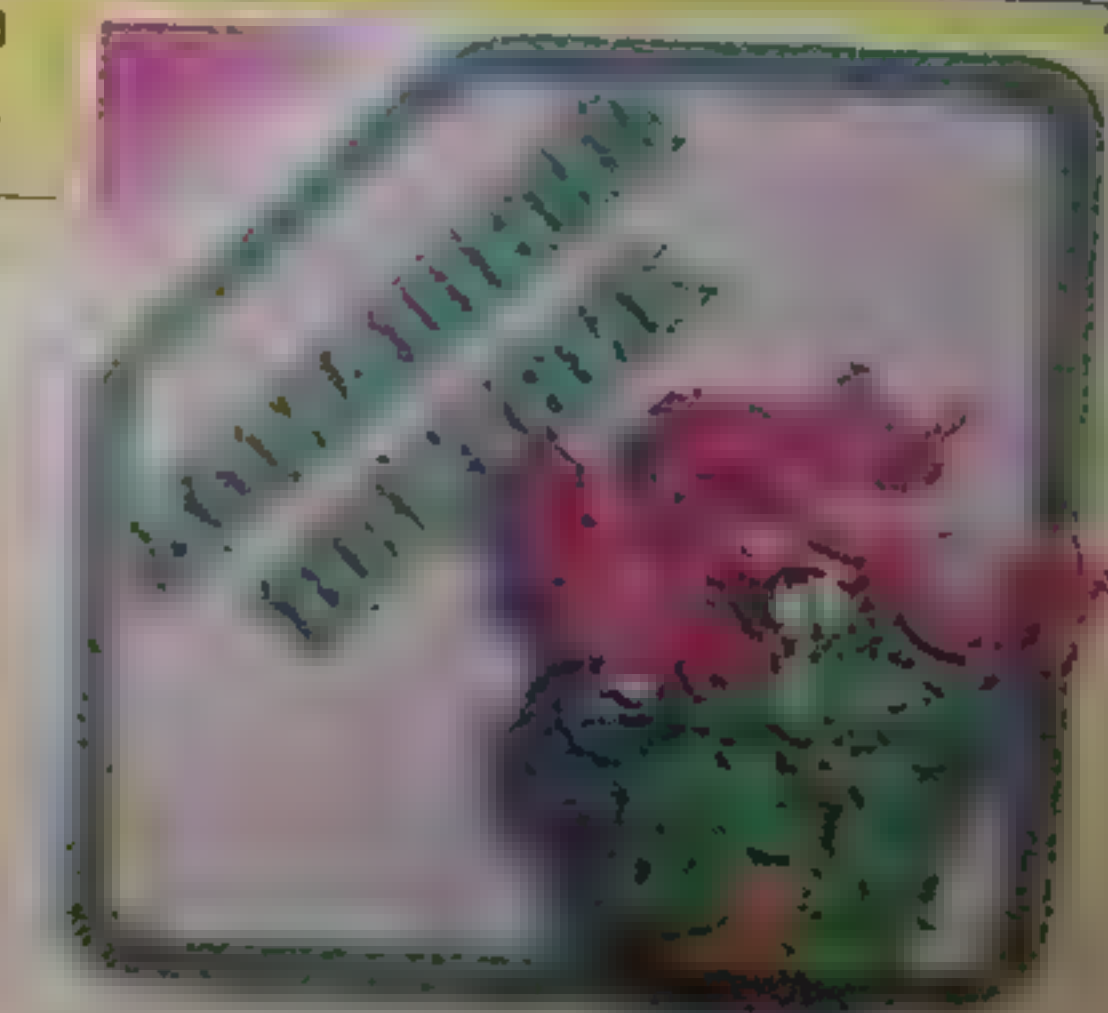
*Какие комнатные растения нельзя держать в спальне?*

**Анастасия ВОРОНИНА. г. Красный Сулин Ростовской области.**

В спальне человек проводит каждый день около восьми часов. Поэтому очень важно, чтобы растения, которыми вы хотите украсить этот уголок дома, не вызывали бы у вас неприятных ощущений (аллергии и т.п.). Во время цветения сильнопахнущие виды лучше на время перенести в другую комнату. Иначе к утру у вас может разболеться голова. Все прочие ограничения весьма и весьма условны. Ставьте в спальню растения, какие хотите и сколько хотите. Утверждение, что листья ночью потребляют необходимый человеку кислород, не должно вас волновать. Да, растения дышат так же, как и все живые организмы. Однако их газообмен ничтожно мал. Иначе, представляете, как было бы душно в лесу или обычном городском парке...



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" агроном-цветовод и флорист-сажнер Михаил ВОРОБЬЕВ**



НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...





Прошу поделиться советами по лечению мужского заболевания - простатит.

В. М-ов.  
Волгоградская область.

Простатит - воспаление предстательной железы, которую нередко называют вторым сердцем мужчины. Простата обеспечивает семяизвержение, выработку половых гормонов и простатического сока, участвует в кровообращении органов таза. Поэтому роль простаты в обеспечении чисто мужских функций велика. Простатит встречается очень часто. Считается, что после 25 лет воспалением предстательной железы страдают более 70 процентов мужчин. Однако у большинства простатит протекает скрыто, никак не проявляя себя. Острый простатит возникает при попадании микробов (случайная половая связь, недостаточная гигиена половых органов и т.д.), переохлаждении (моржение, зимняя рыбалка, длительный ремонт автомобиля, лежа на земле, и даже ношение слишком обтягивающих брюк), застое крови (длительное сидение без движений, привычка сидеть на корточках, постоянные запоры).

Острый простатит проявляется повышением температуры, нарушением мочеиспускания, выделением гноя. В результате лечения острого явления стихают, но изменения в простате остаются на всю жизнь. Если же лечение было недостаточным или отсутствовало вовсе, то поражение железы будет еще более выражено. Поэтому хронический простатит может быть в двух вариантах. В первом случае в толще простаты остались микробы, которые время от времени вызывают воспаление. Лечиться тогда нужно с привлечением антибиотиков. Во втором случае микробов давно нет, но мужчина постоянно или периодически ощущает тянущие боли в низу живота, промежности или пояснице, бывают нарушения потенции и мочеиспускания, но нет ни гноя, ни температуры. В этом случае антибиотики просто не нужны, а лечение проводят в основном физиотерапией.

При хроническом простатите в железе наступают специфические изменения: обнаруживается множество мелких рубчиков на месте бывших гнойничков, возможно образование микроскопических или даже довольно значительных камешков, полостей, заполненных жидкостью, и т.д. Конечно, поскольку часть нормальной ткани простаты заменена всеми этими образованиями, функция простаты несколько снижена. Однако если процесс не зашел слишком далеко, если лечение острого простатита было своевременным и качественным, то мужчина не отмечает ни ухудшения мочеиспускания, ни снижения потенции. Всего у 12 процентов сексологических больных нарушения были следствием простатита или другого воспаления.



Лечение простатита - сложная задача. Предстательная железа располагается глубоко, а ее строение препятствует доставке лекарственных препаратов в очаг воспаления. Поэтому врачи прибегают к массажу и разносторонней терапии. Назначают антибиотики в таблетках или уколах, причем каждые 8-10 дней меняют препараты. Одновременно применяют сульфаниламидные препараты (бисептол и др.), а также такие специфические, как не-виграмон, 5-НОК и другие этого же ряда. В ряде случаев для повышения эффективности лечения бывает полезна прямая доставка антибактериальных препаратов к очагу воспаления. Глубоко в уретру вводят растворы или мази, содержащие антибиотики или антисептики, проводят смазывание простатического отдела мочеиспускательного канала раствором йода, азотнокислого серебра или марганцовокислого калия, применяют свечи с антибиотиками, которые вводят в задний проход.

В последние годы появилась новая методика опорожнения простаты и введения в нее антибиотиков. Тонкий зонд вводят через мочеиспускательный канал прямо в простату, и далее - в те протоки железы, где имеются очаги воспаления и гнойники. Через зонд проводят вымывание содержимого очага, а затем вводят антибиотик. Такая терапия значительно повышает процент излечиваемости.

Для повышения эффективности лечения назначают средства, укрепляющие защитные

силы организма, - витаминные препараты, биостимуляторы (пантокрин, элеутерококк, жень-шень и др.) в малых дозах, а также специфические иммуностимуляторы - Т-активин, декарис и другие.

Для восстановления микроциркуляции применяют гепарин, улучшающий прохождение крови по сосудам, а также некоторые ферменты. Для улучшения проницаемости сосудистой стенки назначают трентал или галидор. Известный препарат эскузан, кроме того, обладает противовоспалительным действием.

В качестве вспомогательных применяют растительные препараты - тентекс, мустонг, спеман. Витамины, которые, как правило, назначают при лечении хронического простатита, обладают в основном общим стимулирующим действием. Это витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, поливитамины. Лишь витамин Е (токоферол) обладает прямым сродством к простате, поскольку давно установлено его действие на гормонально зависимые органы. Кроме того, витамин Е оказывает также положительное действие на процессы воспаления.

Препараты предстательной железы, такие, как раверон, способствуют восстановлению железистых клеток простаты, улучшают состояние мышечной системы как самой предстательной железы, так и мочевого пузыря.

Обезболивающие препараты применяют для уменьшения болевых ощущений, а также для снятия рефлекторного спаз-

ма сосудов и протоков предстательной железы.

Для рассасывания образующихся рубцов применяют специфические средства - лидазу, алоэ, вводимые подкожно, и другие.

Массаж предстательной железы включают в большинство схем лечения простатита. Однако методика его применения различна, в зависимости от изменений, происходящих в железе.

Физиотерапия при простатите разнообразна и зависит от выраженности воспаления.

Гормоны при простатите, как правило, не нужны, но в случае обширного поражения, при объективном снижении потенции врач может назначить препараты в минимальных дозах.

Гомеопатические средства, например гентос, в последние годы занимают все большее место в лечении простатита. Несмотря на длительность курса, замедленное проявление действия, гомеопатические препараты дают достаточно хороший эффект в качестве одного из компонентов общего курса терапии. Кроме того, гомеопатические средства не имеют никаких побочных действий.

Таким образом, лечение простатита ни в коем случае не должно быть самостоятельным, а должно протекать достаточно длительно под руководством врача и включать в себя разнообразные лечебные и физиотерапевтические факторы.



защиты, зимняя рубашка, длительный ремонт автомобиля, лежа на земле, и даже ношение слишком обтягивающих брюк), застой крови (длительное сидение без движений, привычка сидеть на корточках, постоянные запоры).

Острый простатит проявляется болями, нарушениями мочеиспускания, повышением температуры, выделением гноя. В результате лечения острые явления стихают, но изменения в простате остаются.

простаты заменена всеми этими образованиями, функция простаты несколько снижена. Однако если процесс не зашел слишком далеко, если лечение острого простатита было своевременным и качественным, то мужчина не отмечает ни ухудшения мочеиспускания, ни снижения потенции. Всего у 12 процентов сексологических больных нарушения были следствием простатита или другого воспаления.

простаты и введения в нее антибиотиков. Тонкий зонд вводят через мочеиспускательный канал прямо в простату, и далее - в те протоки железы, где имеются очаги воспаления и гноиники. Через зонд проводят вымывание содержимого очага, а затем вводят антибиотик. Такая терапия значительно повышает процент излечиваемости.

Для повышения эффективности лечения назначают средства, укрепляющие защитные

действия на процессы воспаления.

Препараты предстательной железы, такие, как раверон, способствуют восстановлению железистых клеток простаты, улучшают состояние мышечной системы как самой предстательной железы, так и мочевого пузыря.

Обезболивающие препараты применяют для уменьшения болевых ощущений, а также для снятия рефлекторного спаз-

стве одного из компонентов общего курса терапии. Кроме того, гомеопатические средства не имеют никаких побочных действий.

Таким образом, лечение простатита ни в коем случае не должно быть самостоятельным, а должно протекать достаточно длительно под руководством врача и включать в себя разнообразные лечебные и физиотерапевтические факторы.

С давних пор галстук - неотъемлемая часть мужского делового костюма. Появился он в XIV-веке. Правда, тогда это была не полоска материала, как сегодня, а пышный кружевной шарф. Свой сегодняшний облик галстук приобрел в прошлом веке и с тех пор особо не менялся, разве что в соответствии с требованиями моды становился то длиннее, то короче, то шире, то уже. Правильно подобранный и завязанный галстук дисциплинирует мужчину, заставляет его следить за своими жестами. Небрежно же повязанный или выбранный не в тон, мятый, съехавший на сторону сразу делает из мужчины неряху,

## ПЕТЛЯ НА ШЕЮ

### Как выбирать и носить галстуки

даже если он одет в дорогой костюм.

Кстати, о цене. Галстук - штука в этом смысле достаточно демократичная. Разница в цене объясняется обычно тем, что на обороте пришит "лейбл" с именем известного кутюрье. При этом и качество, и дизайн обычного галстука с "оптовки" могут быть ничуть не хуже эксклюзивной модели от Валентино.

Подбирать галстук несложно. Главное - соблюдать несколько

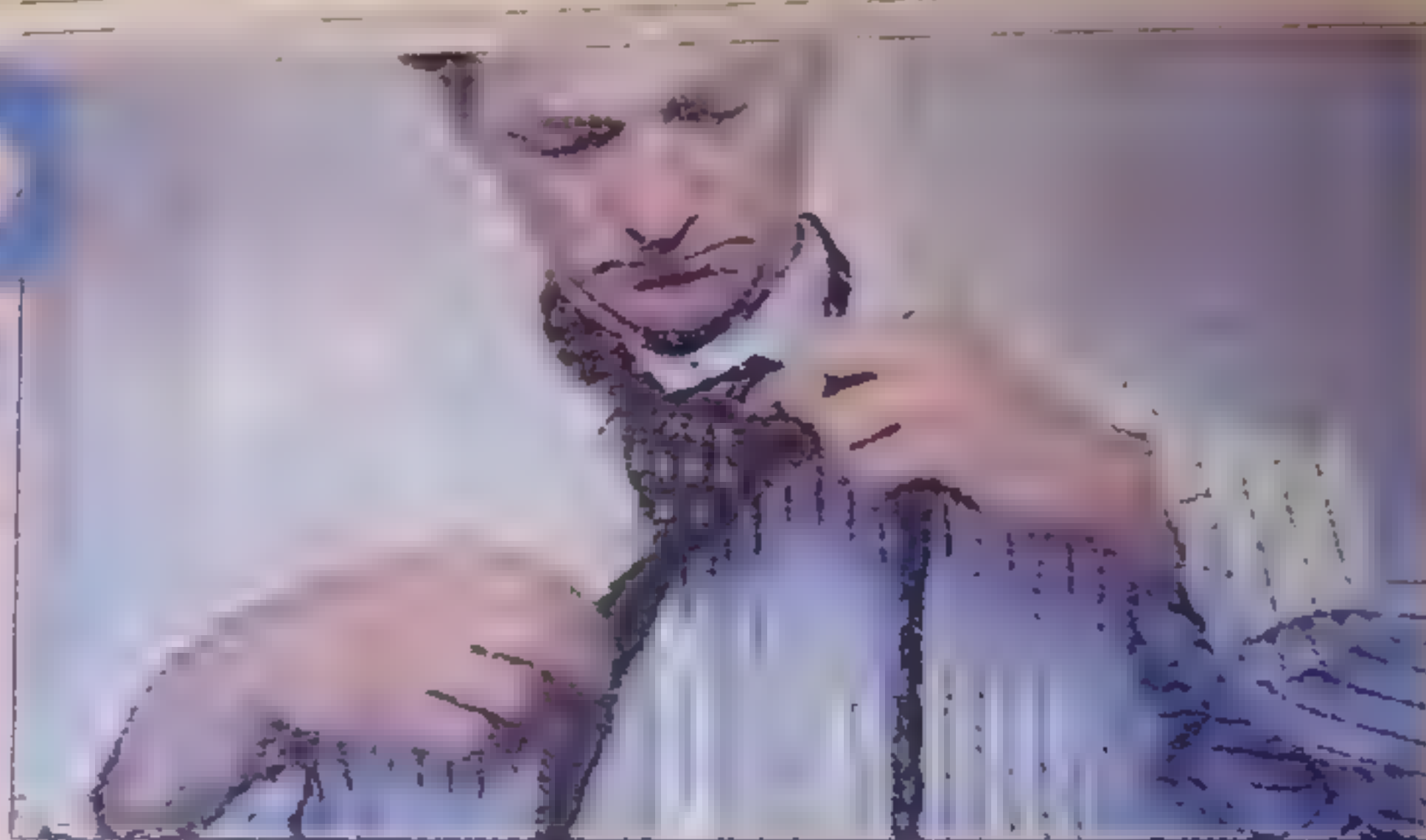
правил. Прежде всего общий тон. Галстук должен быть, во-первых, скромных расцветок, во-вторых, чуть темнее рубашки и чуть светлее костюма. Это, так сказать, обычный стиль. Стиль "коктейль" допускает галстуки, контрастирующие с общим фоном одежды, или галстуки яркие, украшенные картинкой. И если деловой стиль требует застегнутой верхней пуговицы сорочки и аккуратного узла, то на какую-нибудь дискотеку вполне

допустимо прийти, расстегнув ворот и приспустив узел.

Носят галстук, как известно, "под костюм". Однако пиджак вполне можно заменить на кожаную или замшевую курточку, джемпер или кофту на пуговицах, а вот брюки на джинсы менять нельзя. Исключение - классические джинсы темно-синего или черного цвета в сочетании с пиджаком, да и то если галстук спортивного стиля, а мероприятие не слишком официальное.

Галстук диктует определенный стиль поведения, сдержанные жесты. Если вы чувствуете, что он вас "душит", не позволяет расслабиться, замените его на более демократично-спортивный шейный платок. Его роль вполне может сыграть сложенная по диагонали квадратная женская косынка из подходящей ткани соответствующей расцветки. Платок можно носить с чем угодно: с джинсами, с брюками, под пиджак, хоть под футболку. Разумеется, все зависит от расцветки и размера.

В выборе цвета шейного платка вполне можно руководствоваться принципом контраста, лишь бы имелась хоть малейшая цветовая гармония, либо, наоборот, принципом относительной цветовой идентичнос-



ти. Например, под белую рубашку - темно-синий или бордовый платок с мелким белым рисунком или зеленовато-коричневый платок под рубашку цвета хаки. Единственное, чего не стоит делать, - повязывать белый платок: издали очень напоминает бинт на шее.

Как ухаживать за галстуком? С платком все ясно: постирал и погладил, затем сложил и убрал в шкаф, не придавливая, чтобы не получилось складок-"стрелок". Галстук требует более тщательного ухода. Стирать его не рекомендуется, так как обычно после стирки он теряет форму. Если уж возникла такая необходимость, стоит сделать из тонкой фанерки шаблон, натянуть на него галстук и аккуратно промыть его мыльной водой и щеткой, после чего, подсушив галстук, погладить его, не снимая с шаблона. Хранить галстуки можно и в завязанном состоянии, но лучше развязать узлы, погладить и скатать в нетугой рулончик. Можно просто аккуратно развесить их на специальной перекладинке.

Алексей ТУМАНОВ.

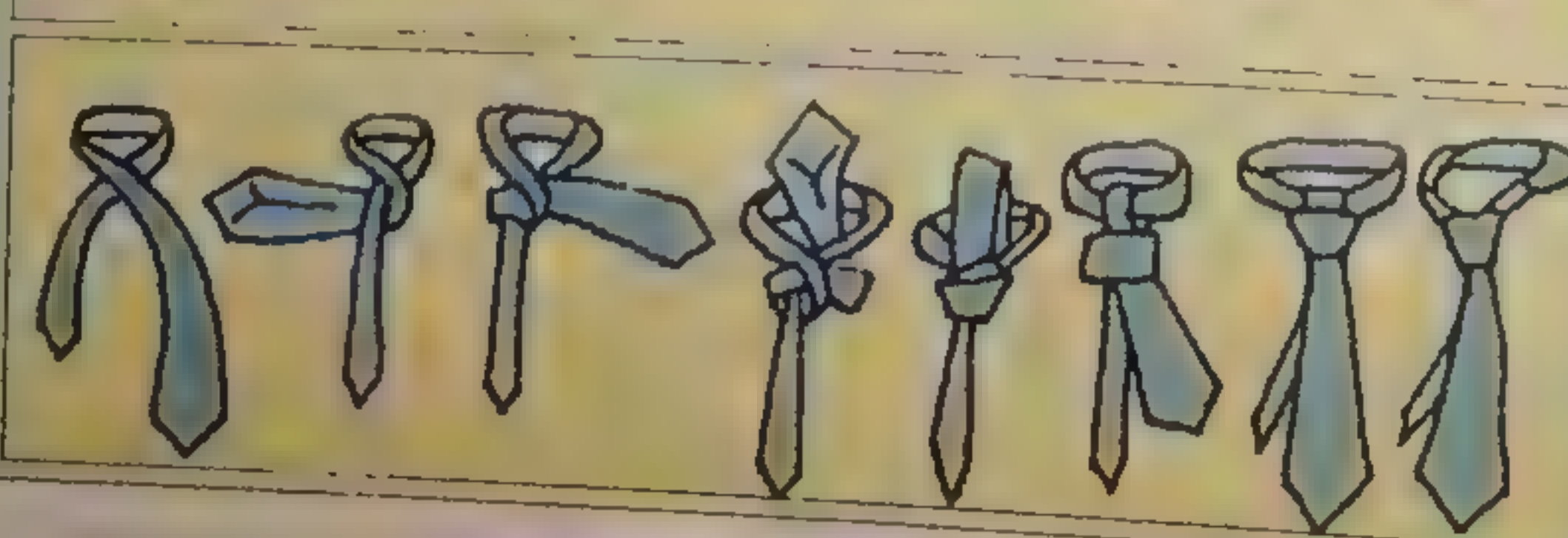
"Описание и рисунки сорока фасонов повязать галстук" - так называется книга, изданная в Москве в 1829 году. Книга переведена с французского языка и содержит 40 способов ношения галстука согласно моде.

По словам неизвестного автора, "народы всех веков любили наряд сей, который, ограждая шею, идет очень к лицу и придает оному приятный и благородный вид". И далее: "Завязав бант в галстухе, прикрепите к каждому концу оного тесемочку, пропустите их под мышками, переложите накрест на спине, обведите кругом и, соединяя вместе на грудях, прищиплите их розеткою. С помощью такую не будет бант ни опускаться, ни подаваться в правую или левую сторону... Когда галстух повязан и совершенно приведен в порядок, когда части оного, противолежащие вискам, выправлены будут с каждой стороны указательным и большим пальцем, то приподымайте оный таким образом, чтоб он совершенно пришелся к подбородку и кругом челюстей ваших, и устройте так, чтобы он как возможно долее оставался в положении сем".

Понять это описание довольно трудно. Гораздо проще посмотреть на рисунки: вот два способа завязывания галстуков в наши дни.

Елена МУШКИНА.

## УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАВЯЗЫВАТЬ ГАЛСТУК?







## ЗАЧЕМ ВАМ КРАСКА НА РУКАХ?

Если у вас после ремонта на руках остались следы краски, сначала смажьте руки топленым салом, посыпьте стиральным порошком, хорошенько разотрите и сполосните водой. Если краска не отмылась за один раз, повторите.

Ольга КУРЛАЕВА.  
с. Коробейниково Алтайского края.

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШПОР

Наверное, найдутся желающие пройтись, эффектно позвякивая шпорами. А для верховой езды они просто необходимы. Но, к сожалению, есть и другой вид шпор - заболевание ног, доставляющее массу неприятностей. А избавиться от них не так-то просто. Тем не менее наши читатели по просьбе Галины ЗАДКОВОЙ из деревни Лубяны Костромской области поделились в Клубе взаимопомощи множеством народных способов.

Например, бабушке Ларисы ХОХЛОВОЙ из Челябинска помогло такое средство.

На полиэтиленовую крышку налейте йод, поставьте в нее пятку и держите до тех пор, пока весь йод не впитается. На это уйдет примерно полтора часа. Бабушке хватило четырех таких процедур. А еще можно положить под пятку медный пятак и походить некоторое время.

Любовь ЗЫРЯНОВА из г. Енисейск Красноярского края предлагает прикладывать на ночь на пятку свежее несоленое сало или траву мокрицу. Еще один способ - в течение 10 дней привязывать листья лопуха.

А вот как избавилась от шпор Надежда ШИБАЕВА из пос. Приютново в Башкирии.

Нагрейте крепкий раствор поваренной соли и парьте ноги до тех пор, пока вода не остынет. Затем слегка промокните и смажьте подошву йодом. Делать это нужно ежедневно в течение 5 дней. Мне, правда, хватило трех раз. Но если шпоры застарелые, возможно, потребуется и более длительное лечение.

По мнению Марины ЖДАНОВОЙ из г. Гукovo Ростовской области от пя-

другой спирт тут не годится. Этим составом смочите ватку или бинт, наложите на шпору и укрепите лейкопластырем. Такие примочки можно делать и на ночь или же ходить с ними днем. Это очень эффективный метод, и бывает достаточно пяти процедур, чтобы шпора рассосалась. Положите в стакан сырое яйцо в скорлупе, залейте уксусной эссенцией и оставьте на 18 часов. За это время скорлупа станет мягкой. Добавьте в стакан 150 г сливочного масла и хорошо разотрите в однородную массу. Лекарство готово к применению.

Нанесите небольшое количество мази на тампон, приложите к шпоре, закрепите повязкой, наденьте теплые носки и держите лекарство всю ночь. Уже после трех процедур загрубевшая кожа на шпоре разрыхлится, начнет отслаиваться и легко удаляется. Лечение можно повторять многократно.

С наступлением холодов пора привести в порядок и теплые вещи. И сегодня по просьбе Анастасии АНАНЕНКОВОЙ из г. Первоуральска Свердловской области мы предлагаем несколько способов очистки изделий из искусственного меха.

Например, Наталья ПОЛЯНСКАЯ из пос. Виноделенский Ставропольского края считает, что для этого необходимо "бензиновое мыло". Это эффективное, простое, быстрое средство. Испробовала сама - эффект потрясающий. Пол-литра воды доведите до кипения, уменьшите огонь и, непрерывно помешивая, растворите в воде половину кусочка измельченного на терке детского мыла. По мере выкипания добавляете

# РЫБНЫЕ СЕКРЕТЫ

Рыба - один из популярных продуктов питания. Хотя она по калорийности и уступает мясу, но зато содержит большое количество белков, витаминов и минеральных солей. В карпе, например, витамина А в четыре раза больше, чем в говядине. В свинине он вообще отсутствует. Кроме того, по усвояемости рыба превосходит мясо.

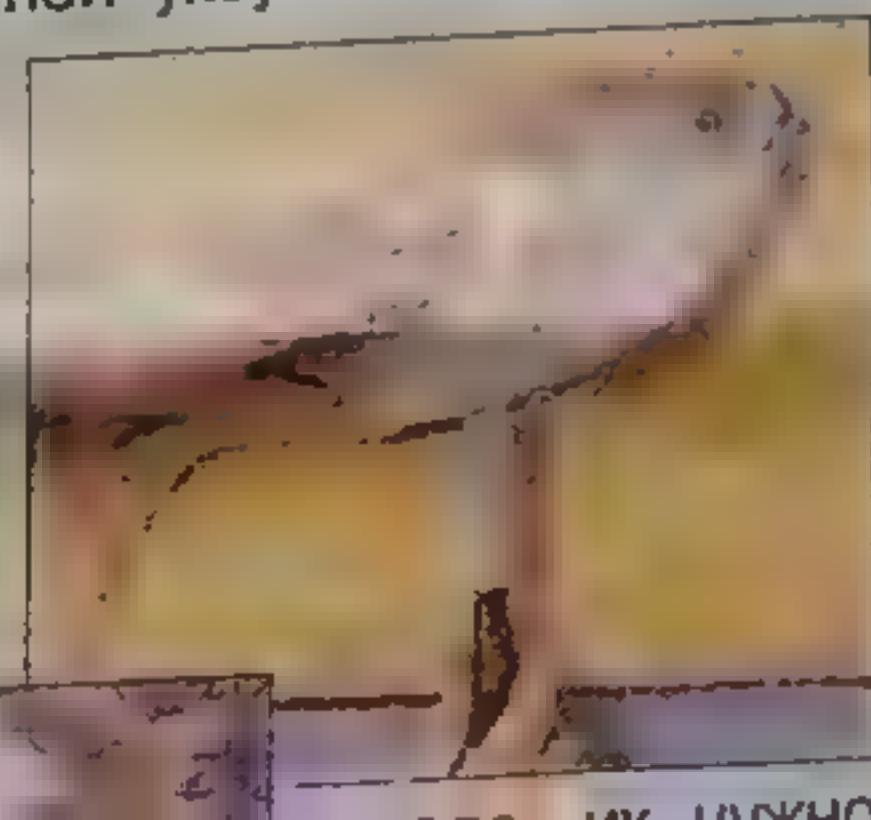
В отличие от животных жиров рыбий жир содержит большое количество полинасыщенных жирных кислот, играющих важную роль в обмене веществ. Недостаток их нарушает обмен холестерина, способствует развитию атеросклероза. А чтобы при готовке сохранить как можно больше полезных веществ в рыбе, нужно знать некоторые ее секреты.

Свежую рыбу определяют по

готовить, ее кладут в поддон под морозильной камерой. А чтобы она не подсыхла и не обезвоживалась, ее следует завернуть в целлофан или полиэтиленовый пакет.

Рыба будет вкуснее, если с вечера опустить ее в большую кастрюлю с водой, в которую добавлена кофейная чашка уксуса. Наутро воду заменяют новой водой, тоже подкисленной уксусом. Перед готовкой рыбу надо хорошо промыть чистой водой.

Чтобы куски жареной рыбы не распались на ско-





говядине. В свинине он вообще отсутствует. Кроме того, по усвояемости рыба превосходит мясо.

В отличие от животных жиров рыбий жир содержит большое количество полинасыщенных жирных кислот, играющих важную роль в обмене веществ. Недостаток их в пище нарушает обмен холестерина, способствует развитию атеросклероза. А чтобы при готовке сохранить как можно больше полезных веществ в рыбе, нужно знать некоторые ее секреты.

Свежую рыбу определяют по внешнему виду и запаху: у нее должны быть красные жабры, выпуклые глаза с непомутневшей роговицей, плотное тело и должен отсутствовать затхлый запах.

Рыбу можно сохранить в течение 8-10 дней даже в жару, без холодильника. Для этого ее следует залить холодной

водой, довести до кипения, затем снять с огня и поставить в холодное место. На пятый день воду слить, снова вскипятить и, когда она осты-

нет, влить стакан уксуса и опять залить рыбу. Можно сверху налить немного растительного масла, чтобы предохранить рыбу от контакта с воздухом.

Деревянную доску для разделки рыбы нужно обработать лимонным соком или уксусом: поры закроются и запах не проникнет в дерево.

При чистке чешуи рыбу держат за хвост, а движение ножа ведут от хвоста к голове. Чтобы рыба при этом не скользила, надо пальцы опускать в соль.

Если чешуя чистится трудно, рыбу можно опустить на несколько минут в кипящую воду или, взяв ее за голову и хвост, растянуть.

С налима и сома кожу снимают целиком, надрезав ее вокруг головы.

Внутренности осторожно вычищают, разрезав продольно брюшко так, чтобы не задеть печень и желчь. Только после этого удаляют жабры и глаза.

С рыбы, предназначенной для варки (форель, карп, линь), чешую не снимают, только осторожно потрошат и солят изнутри. Благодаря сохраненному слою слизи рыба в процессе варки приобретает голубоватую окраску.

Если после разделки рыбу не нужно

Рыба будет вкуснее, если с вечера опустить ее в большую кастрюлю с водой, в которую добавлена кофейная чашка уксуса. Наутро воду заменяют новой водой, тоже подкисленной уксусом. Перед готовкой рыбу надо хорошо промыть чистой водой.

Чтобы куски жареной рыбы не распались на сковороде, их нужно

перед жаркой посолить (за 15-20 минут). Рыбу можно жарить в тесте, которое готовится, как для оладьев.

Жареная рыба будет особенно вкусной, если ее предварительно подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. А чтобы жир не разбрызгивался, нужно накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом, но не крышкой. Сильный запах при этом можно устранить, положив на сковороду очищенный и нарезанный ломтиками картофель.

Болотный запах очищенной и вымытой рыбы устраняют с помощью уксуса, сдобренного измельченными лавровыми листиками и несколькими горошинами черного перца.

Тяжелый запах морской рыбы исчезнет, если покрыть ее нарезанным луком и так подержать два-три часа или натереть рыбу разрезанным лимоном.

Рыбу, как правило, варят на несильном огне. При варке целиком ее кладут в тепловатую воду: в очень горячей воде кожа может лопнуть. Нарезанную кусками рыбу опускают в горячую воду. Если плавники легко отделяются - значит, рыба готова.

Замороженную рыбу следует оттаивать в холодной воде, а после этого сполоснуть в чистой воде.

Рыбный запах посуды устраняют, потерев ее уксусом, лимоном или вымыв горячей очень соленой водой, а с ножей - сухой солью.

Влажной заваркой чая легко удалить запах рыбы со сковороды и из кастрюли.

Рыбный запах с рук удаляют соком лимона или уксуса, после чего протирают кожу подогретым растительным маслом.

**Евгения ПЕНОВА.**

кладывать на ночь в пакеты с свежей несоленой салом или траву мокрицу. Еще один способ - в течение 10 дней привязывать листья лопуха.

**А вот как избавилась от шпор Надежда ШИБАЕВА из пос. Приютново в Башкирии.**

Нагрейте крепкий раствор поваренной соли и парьте ноги до тех пор, пока вода не остынет. Затем слегка промокните и смажьте подошву йодом. Делать это нужно ежедневно в течение 5 дней. Мне, правда, хватило трех раз. Но если шпоры застарелые, возможно, потребуется и более длительное лечение.

По мнению **Марины ЖДАНОВОЙ** из г. Гуково Ростовской области от точных шпор можно избавиться с помощью настойки цветков одуванчика. Шляпки измельчите и настаивайте на спирте или тройном одеколоне недели две-три, пока настойка не станет коричневой. Процедите, дайте отстояться и перелейте во флакон. Дополните настойку на одну треть нашатырным спиртом, взболтайте и намазывайте пятки.

Можно сделать на пятке йодовую сетку. Затем возьмите листья капусты, лопуха или мать-и-мачехи, разбейте молотком прожилки и оберните ими пятки, наденьте хлопчатобумажные носки. Так можно ходить днем, а можно делать это на ночь. Когда листья высохнут, замените их свежими.

Очень хорошо помогает настойка цветков сирени. Готовится она так: высушенные цветки залейте водкой в пропорции 1:10 и настаивайте 10 дней в плотно закрытой посуде.

Принимайте по 30 капель 3 раза в день и одновременно делайте компрессы.

В большой кастрюле отварите пучок красно-белого клевера. Когда отвар остынет, его надо процедить и добавить столовую ложку керосина. В этом отваре нужно парить ноги 4 дня подряд.

Два пакетика ладана разотрите в порошок, добавьте 50 г яблочного уксуса, все хорошенько перемешайте и этой мазью смазывайте пятки и обрабатывайте ноги чем-нибудь теплым.

Нагрейте медный таз, накройте его какой-нибудь тканью, чтобы не сжечь кожу, и больной ногой стойте на ней до тех пор, пока мед не остынет.

Возьмите 1 мл салициловой кислоты, 2 мл 100-процентной уксусной кислоты, 1 мл нашатырного спирта, 5 г серы, 30 мл камфорного спирта, 50 мл 96-процентного винного спирта. Будьте внимательны: ни водка, ни какой-то

И сегодня по просьбе Анастасии АНАНЕНКОВОЙ из г. Первоуральска Свердловской области мы предлагаем несколько способов очистки изделий из искусственного меха.

Например, **Наталья ПОЛЯНСКАЯ** из пос. Виноделенский Ставропольского края считает, что для этого необходимо "бензиновое мыло". Это эффективное, простое, быстрое средство. Испробовала сама - эффект потрясающий. Пол-литра воды доведите до кипения, уменьшите огонь и, непрерывно помешивая, растворите в воде половину кусочка измельченного на терке детского мыла. По мере выкипания добавляете воду, чтобы количество жидкости оставалось неизменным. Снимите раствор с огня, немного остудите и влейте по стакану "Белизны" и теплой воды.

Чистите вещи жесткой щеткой, смачивая ее в "бензиновом мыле", затем протрите несколько раз влажной тряпочкой.

Если нужно почистить вещь белого цвета, то лучше использовать картофельный крахмал. Несколько раз натрите крахмалом изделие, а затем тщательно вытряхните его.

А вот **Лидия ЩЕРБАК** из Златоуста Челябинской области советует для придания искусственному меху блеска протереть его тряпочкой, смоченной уксусной эссенцией. Шапки нужно чистить ватным тампончиком, смоченным в теплой воде со стиральным порошком, а затем чистой щеткой смыть мыльный раствор, а мех расчесать расческой и подсушить.

**А ТЕПЕРЬ  
НОВЫЕ  
ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ  
ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ:**

*Что можно приготовить из цветной капусты?*

**Светлана КАЗАКОВА.  
г. Саранск, Мордовия.**

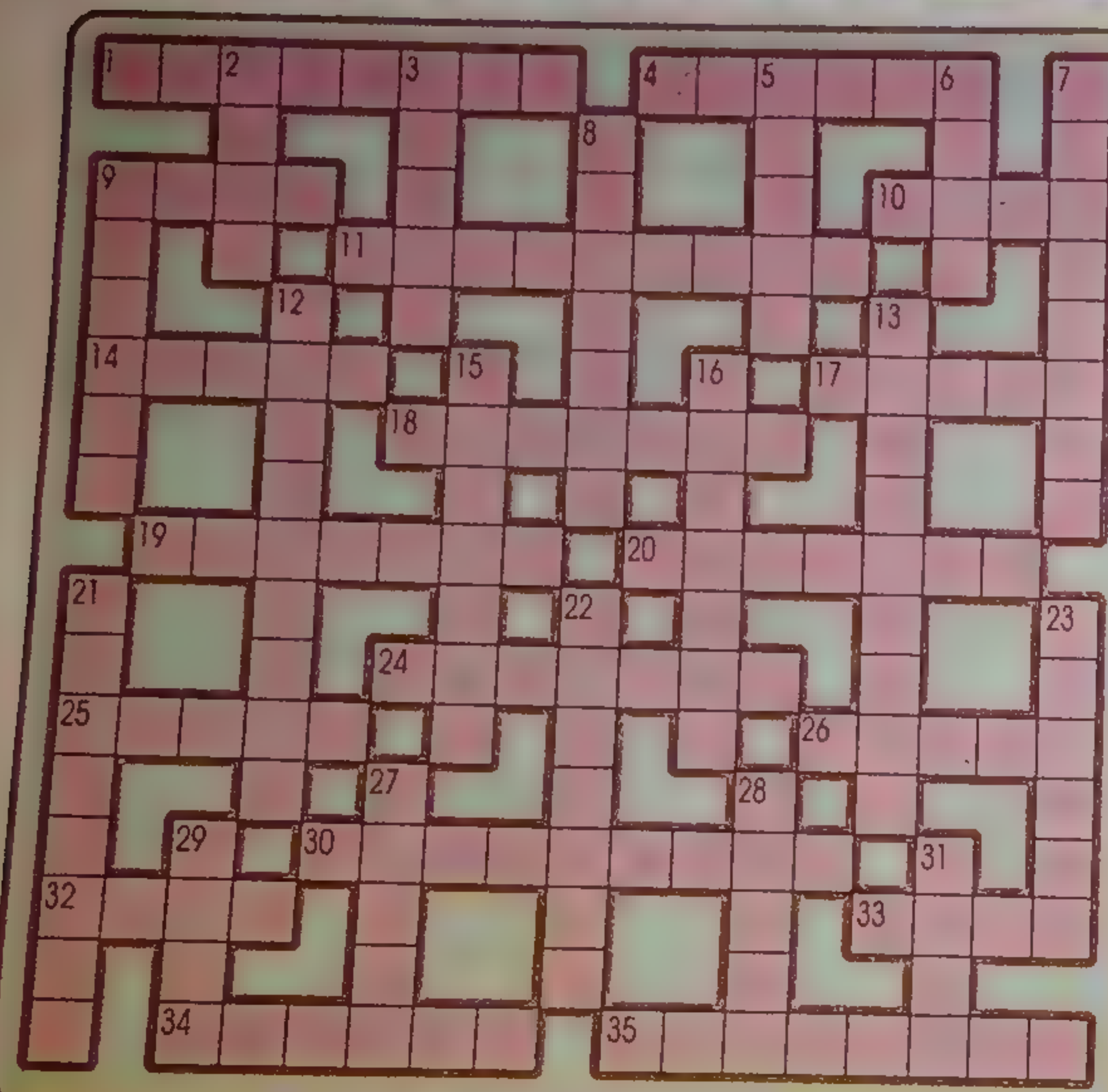
*У нас в семье беда - сын заболел туберкулезом, а ему всего 21 год. Вот уже 4 месяца он лечится, но лечение идет очень медленно. Может быть, кто-то знает народные способы лечения?*

**Л. СЕМЕНОВА.  
г. Калтан Кемеровской области.**





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Большая разливательная ложка. 4. Мягкая толстая стеганая подстилка на кровать. 9. Компонент омлета. 10. "Куда ... не успеет, туда бабу пошлет" (поговорка). 11. Машина для приготовления фарша. 14. Специальный режим питания с целью похудения. 17. Небольшой бумажный мешочек. 18. Шоу мартовских котиков. 19. Литературный отец Орлеанской девственницы. 20. Автор романа "Туманность Андромеды". 24. Система специальных физических упражнений. 25. Прыжок в фигурном катании. 26. В Чехии - марка авто, в России - мелкая проказа. 30. Возлюбленная шекспировского Ромео. 32. Его подводят в конце. 33. Супружеские отношения. 34. Планка для штор. 35. Женский гормон.

**По вертикали.** 2. "Мужчина должен иметь на плечах голову, а женщина - ..." (В. Верховский). 3. Красивая одежда. 5. Брунгильда по отношению к Брунгильде. 6. Денежный любимец. 7. Отбивная котлета. 8. Острая приправа. 9. Баба в сорок пять лет. 12. Род бисера. 13. Сухая пища, без жидкого и горячего (разговорное). 15. Тканная картина. 16. Титул дамы, к которой обращаются "ваше сиятельство". 21. Древнегреческая богиня, защитница целомудрия. 22. Деталь швейной машинки. 23. Способ движения лягушек и цен. 27. Персонаж сериала "Санта-Барбара". 28. Начало движения к финишу. 29. Стиральный порошок. 31. Один из тех, кого, по мнению Козьмы Пруtkова, имеет даже устрица.

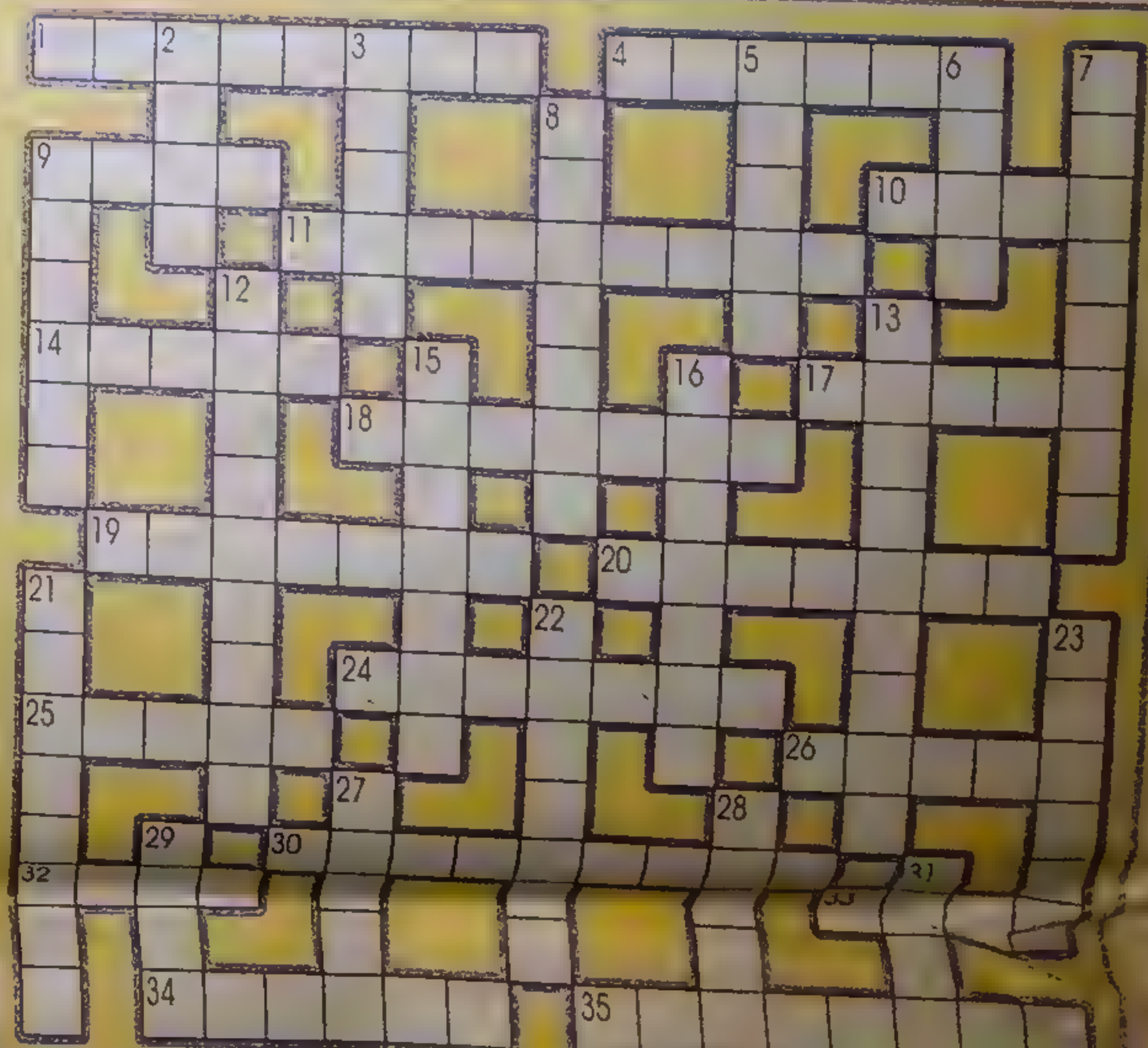
планирующий бросить курить каждый понедельник. 32. Улыбка по отношению к кораблю (песенное). 33. Приспособление для охоты на водоплавающих. 34. Заслуженный отдых, на который провожают. 35. Рембо в миру.

**По вертикали.** 2. Слово, которым люди называют все совершенные ими ошибки. 3. Он стоит на голове, подстриженной под ежика.

5. Итальянский поэт, автор пьесы-сказки "Любовь к трем апельсинам". 6. Что любит демонстрировать бодибилдер? 7. Элемент сопротивления в электрической цепи. 8. Билл "Большая Потенция". 9. Скатка после раскатки. 12. Разносчик "уток" по газетам. 13. Прежнее название интуриста. 15. Револьвер с собачьим названием. 16. Медвежий дом. 21. Грубый, некультурный человек из военных (разговорное). 22. "Пивной" город в Чехии. 23. Большая тарелка. 27. Бег по пересеченной местности. 28. Требуется и зубам, и сапогам. 29. Как называли единственный выстрел "Авроры". 31. Что заводят по поводу преступления?

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Дефицит, который нельзя купить. 4. Киса Воробьянинов по отношению к мысли. 9. Что Суворов противопоставлял "пулестрелу"? 10. Имя французского физика Паскаля. 11. Временное пристанище. 14. Телохранитель в гареме. 17. Так виноделы называют сложное сочетание аромата и вкуса вина. 18. Третий в компании Никитича и Поповича. 19. Оно не в деньгах, а в том, как их приумножить, считают американцы. 20. Первая из всех утех, как считал Вольтер. 24. Товарищ по работе. 25. Ковбойская веревка для ловли коров, ударившихся в бок. 26. Главный в курятнике. 30. Курильщик,



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизон-

ОТВЕТЫ



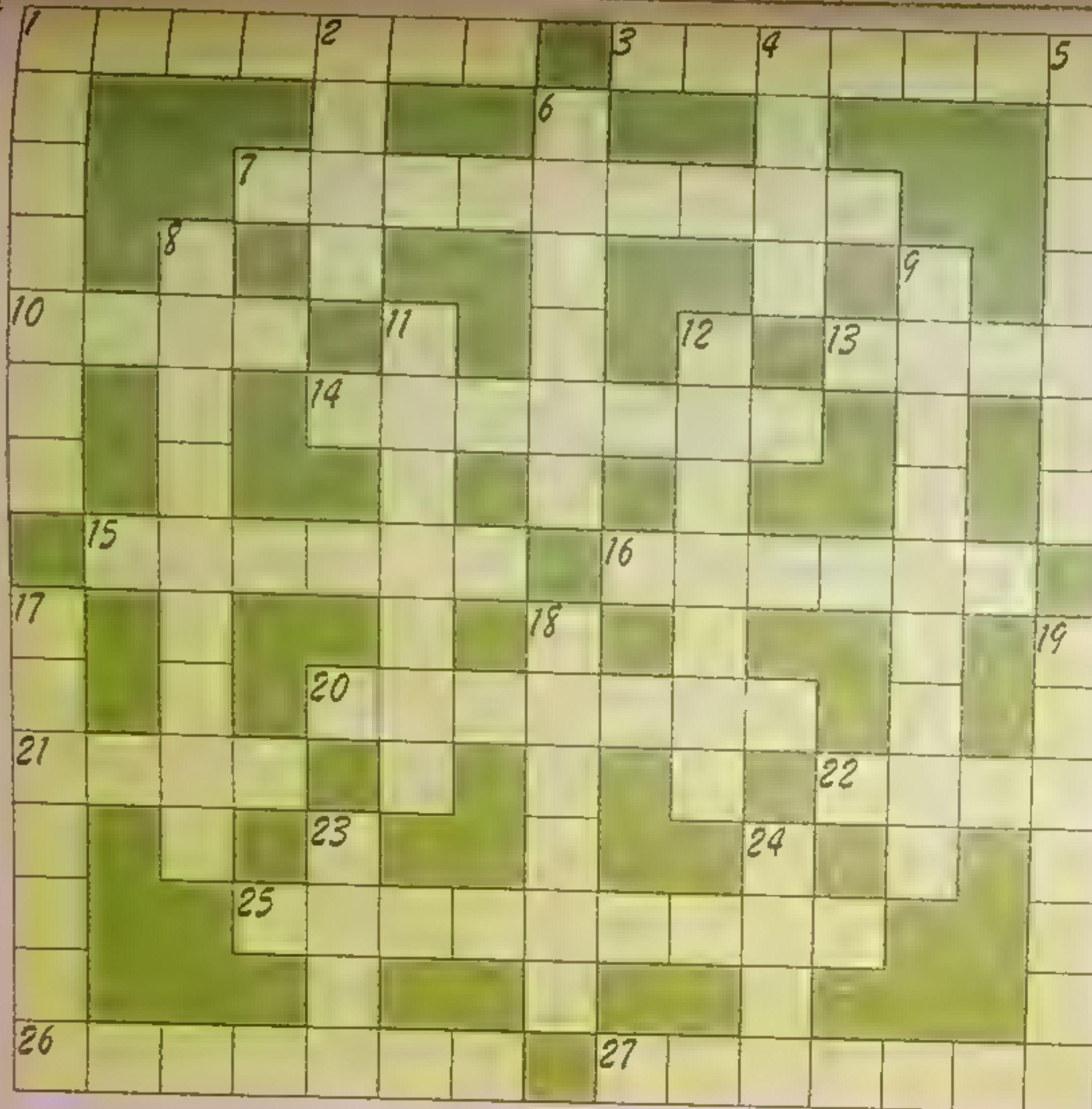
в гареме. 17. Так виноделы называют сложное сочетание аромата и вкуса вина. 18. Третий в компании Никитича и Поповича. 19. Оно не в деньгах, а в том, как их приумножить, считают американцы. 20. Первая из всех утех, как считал Вольтер. 24. Товарищ по работе. 25. Ковбойская веревка для ловли коров, ударившихся в беге. 26. Главный в курятнике. 30. Курильщик,

счик "уток" по газетам. 13. Прежнее название интуриста. 15. Револьвер с собачьим названием. 16. Медвежий дом. 21. Грубый, некультурный человек из военных (разговорное). 22. "Пивной" город в Чехии. 23. Большая тарелка. 27. Бег по пересеченной местности. 28. Требуется и зубам, и сапогам. 29. Как называли единственный выстрел "Авроры". 31. Что заводят по поводу преступления?



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Злая волшебница из сказки про волшебника Изумрудного города. 3. Сначала гусеница, потом ... 7. Нормальная реакция на чудо. 10. Самый крупный обитатель суши. 13. Отдельный снимок на фото пленке. 14. Писатель, придумавший Буратино. 15. Съёмная часть ботинка. 16. Рабочее место краповщика. 20. "И не раз ему в кино говорили: сядьте на пол, вам, ... , все равно". 21. Пешеходное место на реке. 22. Как моряки называют эмблему на своей фуражке? 25. Она превращает "кол" в "прикол". 26. Поверну волшебный круг, и меня услышит друг (загадка). 27. Красная героиня сказки Шарля Перро.



**По вертикали.** 1. Герой повести И.С. Тургенева "Муму". 2. Передвижение на колесах. 4. Что нужно испечь первый раз, чтобы получить ком? 5.

Набор из разных конфет. 6. Рева-корова. 8. Имя этого русского ученого носит главный университет России. 9. Сам дней не знает, а другим указывает. 11. Им забивают гвозди. 12. Карманный источник света. 17. Стул, потерявший спинку. 18. То, что человек обязан делать. 19. Мамина мама. 23. Дворянский титул выше баронского. 24. Оборонительное укрепление.

### ОТВЕТЫ

#### НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 28

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Ницше. 3. Шар. 5. Гарус. 7. Стоун. 8. Мулат. 10. Кекс. 11. Елена. 12. "Элит". 15. Диалог. 16. Кракле. 18. Массаж. 20. Слойка. 24. Соль. 25. Дождь. 26. Идея. 30. Прядь. 31. Жизнь. 32. Алеко. 33. Ода. 34. Агата.

**По вертикали.** 1. Носик. 2. Едок. 3. "Шанель". 4. Ремонт. 5. Гель. 6. Салат. 7. Секта. 9. Тальк. 13. Бокал. 14. Трель. 15. Дом. 17. Ева. 19. Салоп. 21. Йодль. 22. Кольцо. 23. Одежда. 24. Сушка. 27. Ягода. 28. Мясо. 29. Изба.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Бубка. 3. Тор. 5. Ломка. 7. Шофер. 8. Казак. 10. Курс. 11. Азарт. 12. Юбка. 15. Вакула. 16. Бизнес. 18. Лысина. 20. Маевка. 24. Ярмо. 25. Борец. 26. Сейф. 30. Цыган. 31. Чешуя. 32. Коран. 33. Кук. 34. Навар.

**По вертикали.** 1. Барак. 2. "Агфа". 3. Туризм. 4. Рекорд. 5. Луза. 6. Афера. 7. Шарик. 9. Ка-

бан. 13. Глина. 14. Жираф. 15. Вал. 17. США. 19. Самец. 21. Время. 22. Конник. 23. Щелчок. 24. Ящик. 27. Факир. 28. Угон. 29. Яшин.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Штатив. 7. Егоза. 8. Храп. 9. Остаток. 10. Тигр. 11. Глыба. 12. Фарш. 15. Пятачок. 17. Пони. 18. Цейтнот.

**По вертикали.** 2. Терминатор. 3. Топор. 4. Вертолет. 5. Хоттабыч. 6. Маска. 13. Шпиц. 14. Скат. 16. Акт.



Рисунок Игоря КИЙКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.

Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.

Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.

Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.

Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.

Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.

Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.

Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА,

Ольги НОВАКОВСКОЙ.

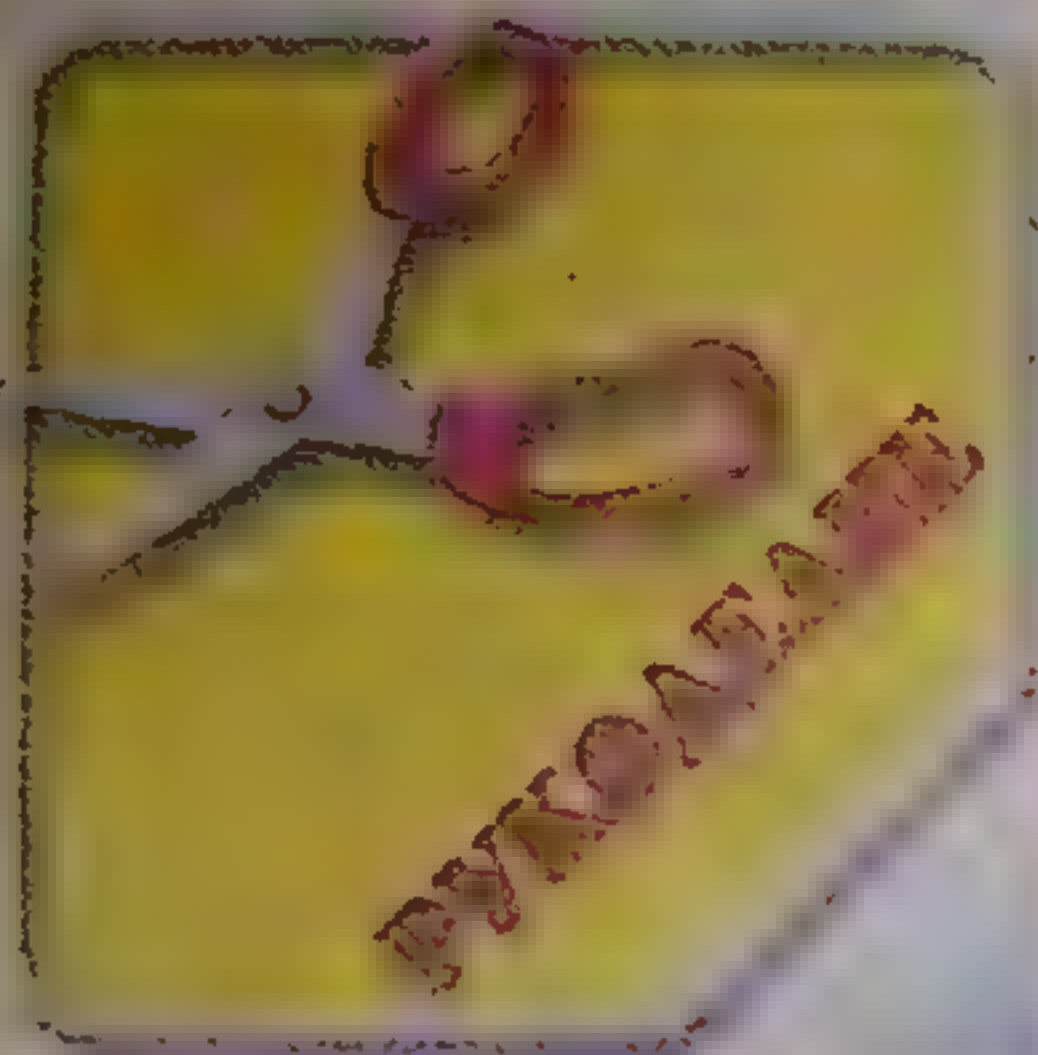
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».

Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО «ОГФ-НН», г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 134200 экз. Тип. № 08

Цена свободная.





## КОВРИК ИЗ ЛОСКУТКОВ



Наши бабушки были весьма экономными хозяйками. Жизнь заставляла их готовить вкусные обеды из минимального набора продуктов, шить красивые наряды из кусочков ткани или старой одежды. А уж как они умели своими руками оформить дом - вязали крючком салфеточки, украшали аппликациями скатерти и фартучки, вышивали постельное белье.

Еще один забытый "народный промысел" - плетение ков-

делается - это очень просто. Подготовленные вещи нарезаются на полоски шириной 7-10 сантиметров, и из них плетут косу. (У основания первые три полоски надо скрепить между собой.) Затем косичку сворачивают в круг по спирали, сшивая наметочным швом, потом к свободному кон-

чику косы пришивают следующие полоски, и так до тех пор, пока изделие не достигнет нужного вам размера.

Если вы в состоянии "разориться" и купить новую ткань, то лучше всего подойдут бязь или ситец, но их надо разрезать на более толстые полоски - 10-15 сантиметров. Расцветки также подбираются по желанию. А уж таким "шедевром" можно оформить и детскую комнату, и кухню в деревенском стиле. Уместны такие коврики и в прихо-

Расскажите, как вязать на спицах рисунок "мережка"?

Елена ЛАШКО.  
Пенза.

В принципе этот узор вяжется по схеме:

лицевые ряды: одна краевая, \* 2 петли вместе, накид, \* изнаночные ряды: все петли изнаночные.

Использовать этот узор можно как самостоятельную отделку либо, чередуя ряды, сделать симпатичную сеточку.

Валентина ЖДАНОВА,  
преподаватель рукоделия.

## МЕРЕЖКА НА СПИЦАХ



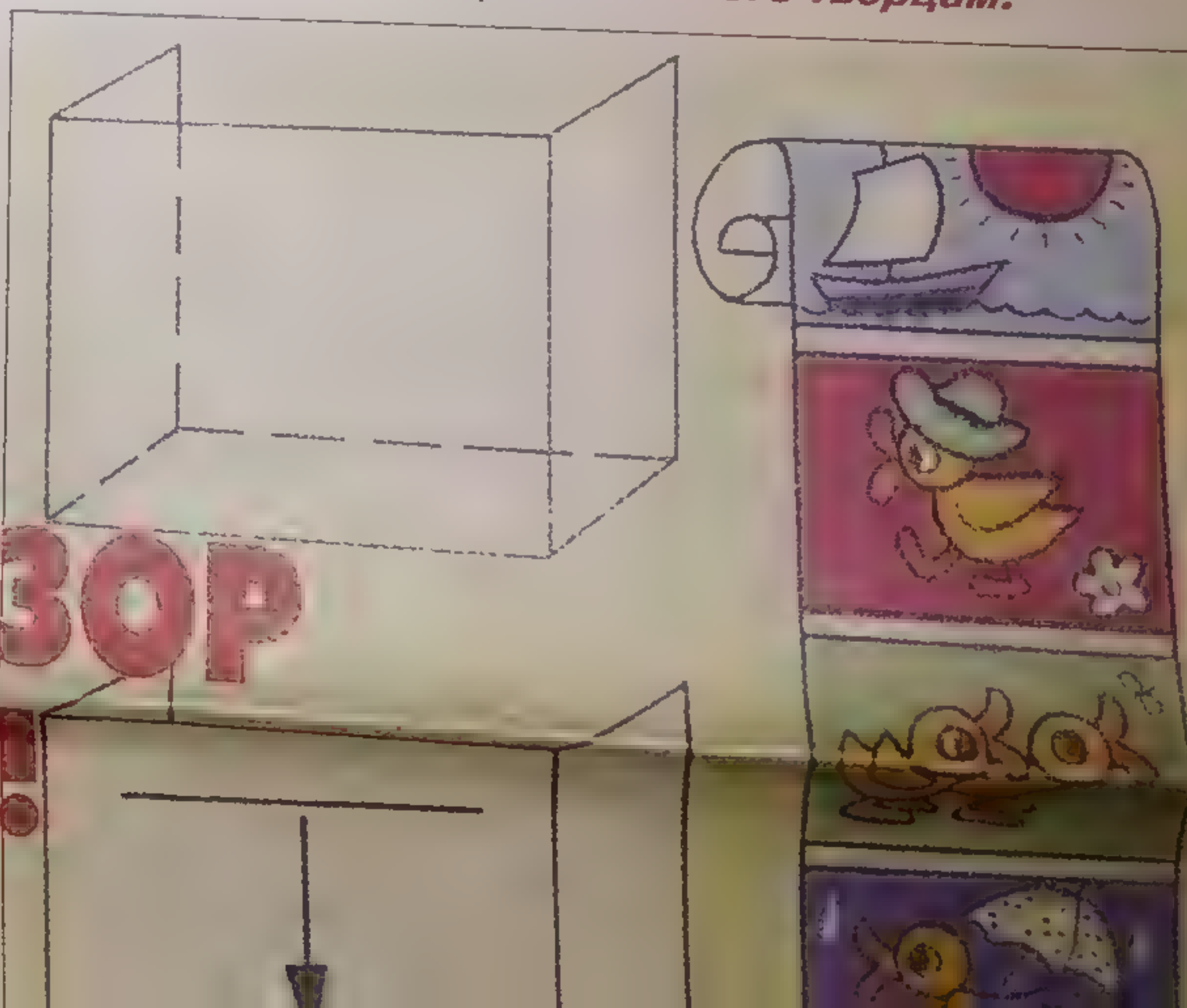
Для этого надо найти прочную, устойчивую картонную коробку, вырезать у нее две стороны и сделать экран с двумя прорезами, через которые вы будете протягивать ленты фильма.

Ленту фильма можно сделать из плотной бумаги - рисовальной или ватмана. Затем ленту надо поделить на кадры. Кадры должны быть равны ширине и длине экрана. Каждый кадр - либо рисунки, либо аппликации, соответствующие содержанию фильма. Темы фильмов могут быть самые разные: познавательные или развлекательные. Например, знакомство с птицами нашей страны и заморскими; с грибами съедобными и несъедобными; с цветами, которые растут в лесу, в поле

Конечно же в наше время дома почти у всех есть телевизоры, но, сделанный своими руками, он принесет больше пользы и доставит немало радости его творцам.

## ЭТОТ ТЕЛЕВИЗОР ЛУЧШЕ!

или у вас в саду; с животными - домашними и дикими; с транспортом - легковым, грузовым, воздушным;





заставляла их готовить вкусные обеды из минимального набора продуктов, шить красивые вещи из кусочков ткани или старых одежды. А уж как они умели своими руками оформить дом - вязали крючком салфеточки, украшали аппликациями скатерти и фартучки, вышивали постельное белье.

Еще один забытый "народный промысел" - плетение ковриков из старых отслуживших свой век вещей. В ход идет все - старые детские колготки, вязаные свитера, водолазки. А

еще полосы, и так до тех пор, пока изделие не достигнет нужного вам размера.

Если вы в состоянии "разориться" и купить новую ткань, то лучше всего подойдут бязь или ситец, но их надо разрезать на более толстые полосы - 10-15 сантиметров. Расцветки также подбираются по желанию. А уж таким "шедевром" можно оформить и детскую комнату, и кухню в деревенском стиле. Уместны такие коврики и в прихожей, и в ванной, и как подушечки для табуреток.

Елена **ВОВОЧКИНА**.

## ЕСЛИ СВИТЕР МАЛОВАТ

Модель 1



Модель 2



Модель 3

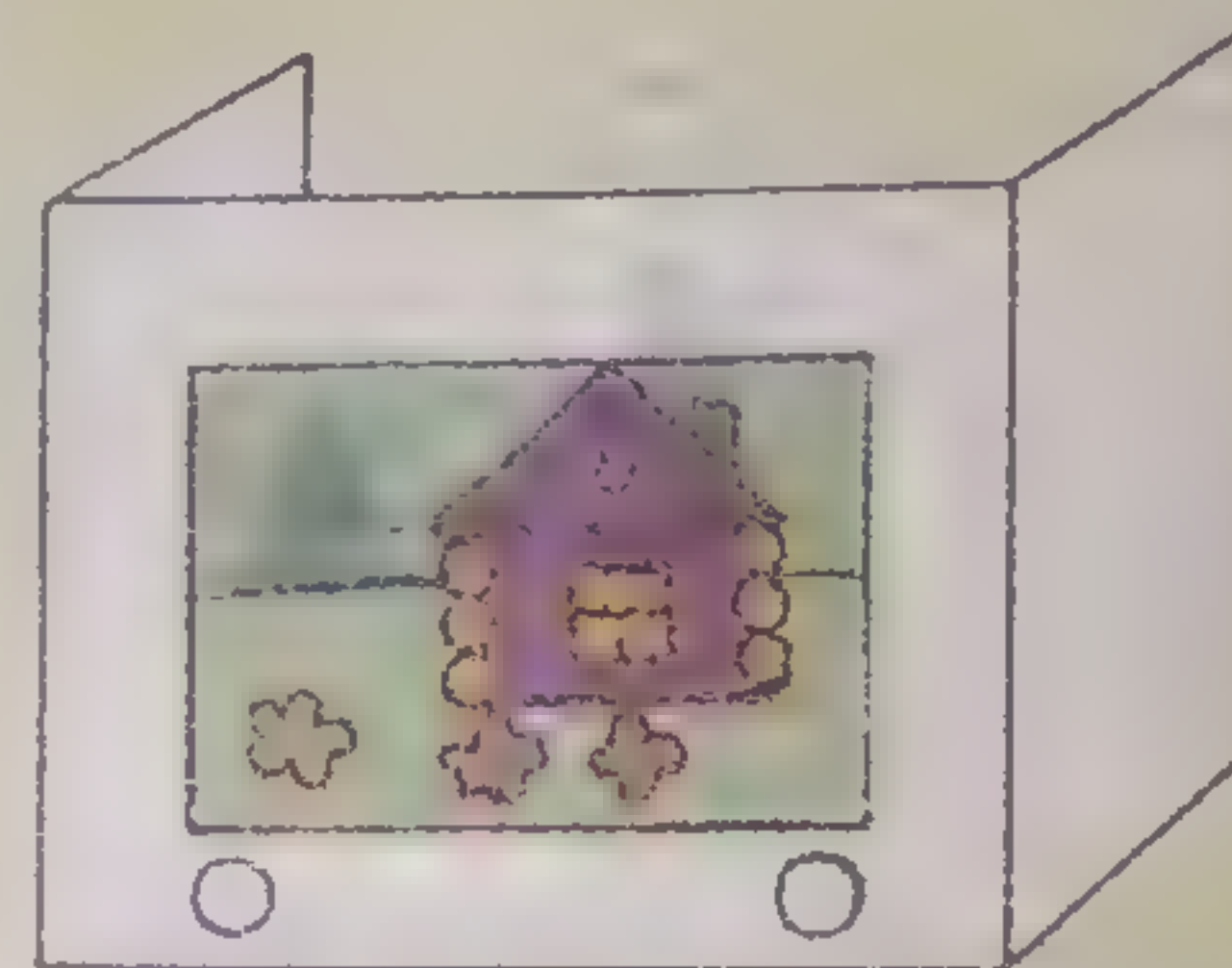
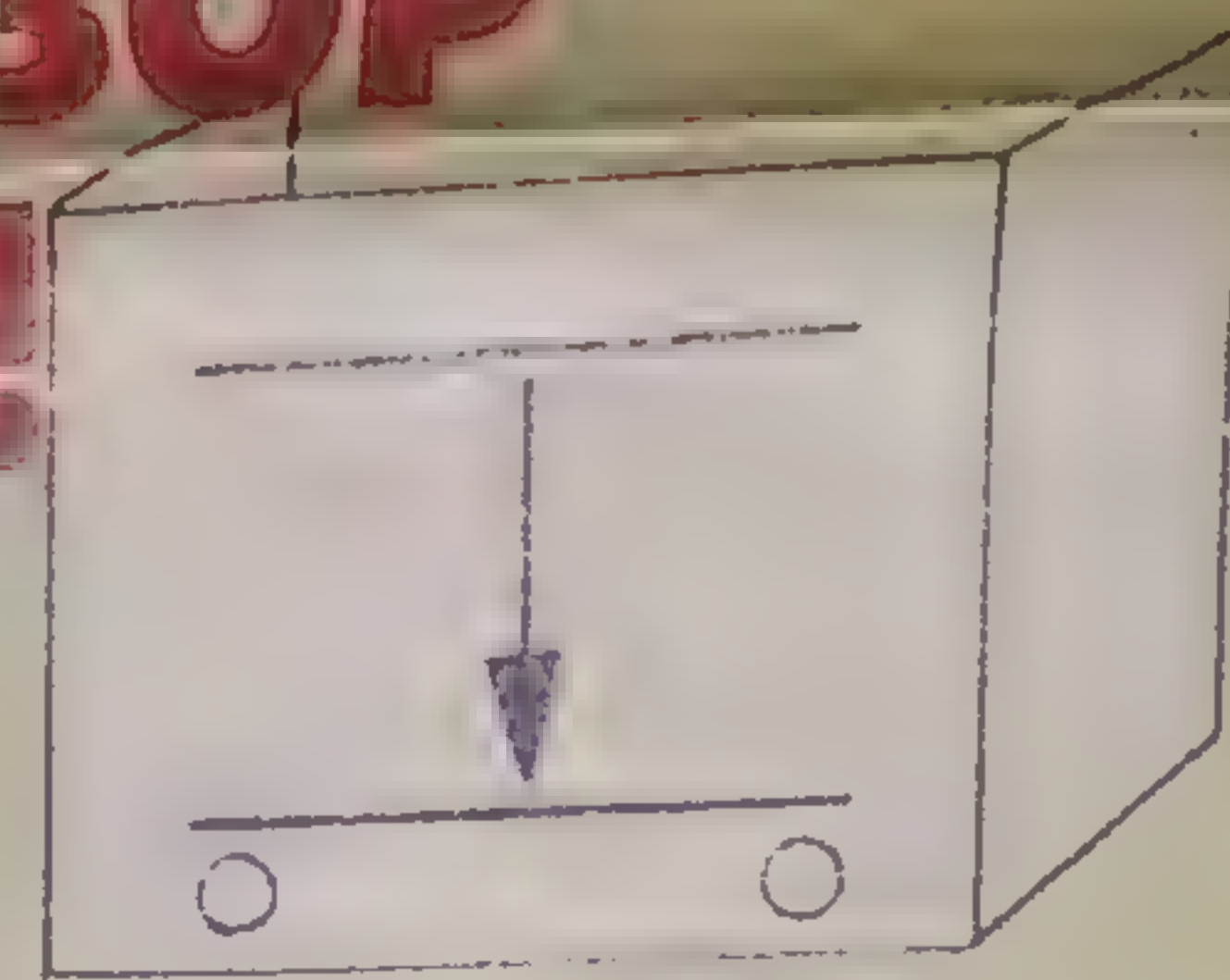


## ТЕЛЕВИЗОР ЛУЧШЕ!

или у вас в саду; с животными - домашними и дикими; с транспортом - легковым, грузовым, воздушным, железнодорожным. С большим интересом дети смотрят сказки, рассказы, стихотворения. Можно показать детские фотографии с текстовой иллюстрацией, детскими вопросами, детскими умозаключениями. Или фотографии из семейного альбома - прабабушек, прадедушек, бабушек, дедушек, сестричек, братиков, мамы, папы и других родственников.

Когда все будет готово, не забудьте выбрать диктора телевидения, который будет комментировать кадры фильма.

Мargarита **ГУСАКОВА**.



Дети вырастают очень быстро. И бывает, что купленный по осени свитер весной оказывается совсем не годным. Поэтому часто приходится комбинировать вещи, собирая из двух-трех маленьких одну подходящую. Хотела бы предложить несколько возможных вариантов таких комбинаций.

В модели 1 рукава сделайте того же цвета, что и вставку. Можно сделать кокетку (модель 2). В модели 3 передняя вставка выкраивается двойной, а правый бочок делается с припуском

2,5 см на застежку. Плечи можно простегать, подложив изнутри слой ткани. Если вы увеличиваете размер за счет кокеток, то их тоже лучше делать двойными.

Будьте внимательны, все детали, кроме обтачки, идущей по горловине, должны кроиться по долевой. Плечевые швы "посадите" на тесьму. Запасы в швах оставлять не нужно, ткань срежьте до величины 1 см и срезы обметайте вместе.

Ольга **КОРОТКИХ**.

Новокузнецк Кемеровской области.



Перед мод. 1

Перед мод. 2



Спинка мод. 2

Спинка мод. 1





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ОРАНЖЕВЫЕ БЛЮДА

#### МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

Вам потребуется 500 г моркови, 500 г молока, столовая ложка сливочного масла, столовая ложка меда, 2 чайные ложки муки, полстакана ядер грецких орехов, соль по вкусу.

Морковь почистите, порежьте на кусочки и отварите в небольшом количестве воды. Откиньте на дуршлаг.

Сливочное масло разогрейте, добавьте муку и влейте молоко, помешивая. Добавьте мед, соль. Все тщательно перемешайте. Варите соус, пока он не загустеет.

Затем заправьте соусом морковь и посыпьте сверху орехами.

#### МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вам потребуется 1 кг моркови, 3 головки репчатого лука, 6 яиц, 120 г молока, 175 г вареной ветчины или колбасы, 150 г зеленого горошка, столовая ложка сливочного масла, черный молотый перец, пряности.

Морковь помойте, почистите

и нарежьте брусочками. Лук нарежьте кольцами. Потушите овощи 12 минут в 2 стаканах воды, добавив пряности. Затем выньте из воды и обсушите. Смешайте яйца с молоком, молотым мускатным орехом, перцем. Овощи и порезанную кубиками ветчину выложите в форму для запекания, смазав ее маслом. Сверху разложите кольца репчатого лука. Залейте молочно-яичной смесью. Поставьте в предварительно разогретую духовку. Выпекайте при температуре 220 градусов около 30 минут. На готовую запеканку, в колечки лука, положите зеленый горошек.

#### МОРКОВНИК

Возьмите полтора стакана муки, 75 г сливочного масла, 3 столовые ложки сахара, полстакана сметаны, 15 г дрожжей, яйцо.

Для начинки вам потребуется 4 средние моркови, полстакана сметаны, полстакана сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки муки, 3 чайные ложки сухой лимонной цедры.

Морковь отварите и мелко нашинкуйте. Перемешайте с

сахаром, сметаной, мелко порубленным крутым яйцом, лимонной цедрой. Дайте приготовленной массе немного постоять и влейте взбитое яйцо. Перемешайте.

Дрожжи разведите в сметане. Добавьте сахар и муку. Замесите тесто, добавив взбитое яйцо и сливочное масло. Дайте тесту подойти и разделите его на небольшие лепешки. Начините их морковной начинкой и залепите как открытые ватрушки. Выпекайте в духовке.

#### ПИРОГ ХЛЕБНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

Возьмите 300 г черствого пшеничного хлеба, 150 г молока, 400 г моркови, 120 г сахара, 80 г сливочного масла, 80 г изюма, 3 яйца, половинку лимона, 30 г маргарина, 20 г молотых сухарей.

Хлеб нарежьте ломтиками, замочите в молоке и разотрите. Морковь отварите, протрите и смешайте с частью сахара и пропаренным изюмом. Масло, оставшийся сахар и желтки хорошо взбейте. Добавьте морковь, хлебную массу и лимонную цедру. Введите взбитые белки и перемешайте.

Выложите массу в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Выпекайте в умеренно нагретой духовке 30 минут.

#### ПУДИНГ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ЯБЛОКАМИ И СУХАРИМИ

Вам потребуется 150 г яблок, 150 г моркови, 50 г чернослива, 200 г ванильных сухарей, 3 яйца, 50 г сливочного масла, корица.

Яблоки помойте, очистите, нарежьте мелкими кусочками и припустите. Промытую и очищенную морковь нарежьте мелкой соломкой и тоже припустите.

Чернослив замочите на 2 часа, отварите и удалите косточки. Порежьте на мелкие кусочки.

Желтки разотрите с сахаром, сухари измельчите. Смешайте с подготовленными продуктами. Добавьте корицу. Вымесите и влейте в смесь взбитые белки. Массу уложите в форму, смазанную маслом, и поставьте запекать.

Мария ЛАРИНА.  
Южно-Сахалинск.

#### ЛУКОВЫЙ ПАШТЕТ

Вам потребуется: 2 крупные луковицы, яблоко, яйцо, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Лукорецу мелко порежьте. Яблоко натрите на крупной терке. Яйцо сварите вкрутую и разомните вилкой помельче.

Посолите. Заправьте сметаной и перемешайте.

Готовый паштет намажьте на свежий белый хлеб с маслом.

#### ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Для теста вам потребуется 500 г муки, 4 столовые ложки растительного масла, чуть-чуть теплой воды, соль, дрожжи.

Для начинки: 1 кг лука-порея, столовая ложка растительного масла, 200 г твердого сыра, 200 г сметаны, 2 яйца, 200 г ветчины, соль, перец, орехи.

## ОБЕД В ЛАБИРИНТЕ

Замесите тесто и оставьте его подходить в теплом месте.

Лук очистите, нарежьте и потушите на растительном масле, добавив соль, перец, орехи. Образовавшуюся жидкость слейте.

Сыр натрите на терке. Смешайте его со сметаной и яйцами.

Тесто раскатайте

#### СВИНИНА ПО-ЦАРСКИ

Постную свинину нарежьте тонкими ломтиками. Слегка отбейте и приправьте солью и перцем только с одной стороны.

## ПЕЧЕНЬ С КАРМАНОМ



кови, 3 головки репчатого лука, 6 яиц, 120 г молока, 175 г вареной ветчины или колбасы, 150 г зеленого горошка, столовая ложка сливочного масла, черный молотый перец, пряности.

Морковь помойте, почисти-

те. Для начинки вам потребуется 4 средние моркови, полстакана сметаны, полстакана сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки муки, 3 чайные ложки сухой лимонной цедры.

Морковь отварите и мелко нашинкуйте. Перемешайте с

морковь отварите, протрите и смешайте с частью сахара и пропаренным изюмом. Масло, оставшийся сахар и желтки хорошо взбейте. Добавьте морковь, хлебную массу и лимонную цедру. Введите взбитые белки и перемешайте.

дугами. Досыпайте сахар, месите и влейте в смесь взбитые белки. Массу уложите в форму, смазанную маслом, и поставьте запекать.

Мария ЛАРИНА.  
Южно-Сахалинск.

Замесите тесто и оставьте его подходить в теплом месте.

Лук очистите, нарежьте и потушите на растительном масле, добавив соль, перец, орехи. Образовавшуюся жидкость слейте.

Сыр натрите на терке. Смешайте его со сметаной и яйцами.

Тесто раскатайте и выложите в смазанную маслом форму высотой 4 см. Уложите вниз слой ветчины, нарезанной ломтиками, затем луковую массу и сырную.

Запекайте в духовке и теплым подавайте к столу.

### ТОРТ "ЛАБИРИНТ"

Для теста возьмите по стакану сахара и сметаны, яйцо, столовую ложку сливочного масла, соль, соду, муку. Замесите жидковатое тесто.

Для начинки 500 г сухофруктов тщательно промойте в проточной воде. Затем на 30 минут залейте кипятком, воду слейте и снова промойте. Прокрутите через мясорубку, добавив сахар по вкусу.

Приготовьте крем, взбив густую сметану с сахаром.

Тесто разделите на 8 частей. Каждую раскатайте и промажьте начинкой. Сверните рулеты и выпекайте в духовке.

Остывшие рулеты нарежьте на ломтики и уложите их в форму, прослаивая сметанным кремом. Сверху торт украсьте фруктами и поставьте на холодильник.

### ДОМАШНЯЯ ФАНТА

Вам потребуется цедра с 4 апельсинов или лимонов, полтора стакана сахара, 3 л воды, 2 чайные ложки лимонной кислоты.

Цедру замочите в 1 л холодной кипяченой воды. Добавьте лимонную кислоту. Дайте настояться сутки и пропустите цедру через мясорубку. Добавьте еще 2 л кипяченой воды и сахар. Поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, но не кипятите. Процедите и пейте охлажденным.

Галина ДУЗЬ.  
Омск.

### СВИНИНА ПО-ЦАРСКИ

Постную свинину нарежьте тонкими ломтиками. Слегка отбейте и приправьте солью и перцем только с одной стороны. Оставшееся мясо измельчите.

Сухие грибы отварите, порежьте. На каждый ломтик мяса с несоленой стороны положите немного грибов, мелкие кусочки мяса. Посолите по вкусу и сверните рулетики. Уложите в кастрюлю для тушения в один слой, чтобы рулетики не соприкасались. Разложите между ними большое количество репчатого лука, нарезанного полукольцами. Налейте немного воды и залейте майонезом. Тушите в духовке до готовности мяса.

## ПОД КАБАЧКОМ СКРЫВАЛОСЬ МЯСО

### МЯСО ПОД КАБАЧКОМ

Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Отбейте и в один слой выложите на противень, смазанный растительным маслом. Посолите, приправьте сухими специями.

Кабачок натрите на "рваной" терке. Отожмите сок. Добавьте 1-2 яйца, немного майонеза, муки. Посолите и хорошо вымесите. Выложите на мясо и разровняйте.

Готовьте в духовке до готовности мяса.

Для соуса смешайте майонез и измельченный чеснок. Этим соусом обильно полейте кабачковую корочку, чтобы все пропиталось чесноком.

На гарнир приготовьте картофельное пюре.

Наталья ПОТАПОВА.  
г. Стерлитамак,  
Башкирия.

# ПЕЧЕНЬ С КАРМАНОМ

### КУРБАН-ЧОБРА

Вам потребуется 200 г баранины, 150 г печени, 5 столовых ложек сырого риса, яйцо, помидор, зелень.

Отварите баранину. Бульон процедите, а мясо мелко порежьте и опустите в бульон. Добавьте сырую печень, нарезанную кусочками, измельченный репчатый лук, промытый рис и помидоры, очищенные от кожи.

В конце варки заправьте суп пассерованной на сливочном масле мукой и молотым красным перцем. В готовый суп тонкой струйкой влейте взбитые яйца. Посыпьте зеленью укропа и петрушки.

### МУСАКА С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Возьмите 500 г мясного фарша, 700 г картофеля, 2 помидора, головку репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, яйцо, соль и перец.

Картофель очистите, нарежьте кружочками и поджарьте с одной стороны.

Отдельно до полуготовности обжарьте говяжий фарш вместе с нашинкованным репчатым луком. Добавьте мелко нарезанные помидоры. Посолите и поперчите.

Третью картофеля уложите в смазанную маслом глубокую сковородку. Сверху ровным слоем разложите половину мяса. Снова положите слой картофеля и фарша. Закройте оставшейся картошкой - кладите ее жареной стороной вверх. Полейте растопленным сливочным маслом и добавьте немного мясного бульона.

Тушите в духовке 20-30 минут. Затем залейте яйцом, взбитым с растительным маслом, и запекайте до образования румяной корочки.

### ПЕЧЕНЬ ФАРШИРОВАННАЯ

Вам потребуется 600 г говяжьей печени, 130 г шпика, 60 г растительного масла, 50 г молотых сухарей, яйцо, 100 г сметаны.

Кусок печени разрежьте пополам, чтобы получился карман для фарша.

В разогретое растительное масло выложите мелко нарезан-

ные кусочки шпика, нашинкованный репчатый лук, сухари. Посыпьте зеленью петрушки. Массу как следует прожарьте и охладите. Добавьте сметану, яйцо, соль и перец. Перемешайте.

Нафаршируйте печень, выложите в посуду для запекания и залейте оставшимся жиром. Запекайте в духовке в течение 15-20 минут. Посолите в конце жарки.

Готовую печень положите на блюдо и полейте соком.

Эльвира ГИЛИНА.  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

### ПИРОГ СО СВЕКЛОЙ И КЛЮКВОЙ

Для теста возьмите стакан молока, полпалочки дрожжей, 50 г маргарина, соль на кончике ножа, яйцо, 3,5 стакана муки, полстакана сахара.

Сахар и дрожжи разведите в молоке. Добавьте взбитое яйцо, соль, растопленный маргарин, муку. Замесите тесто.

Для начинки вам потребуется 250 г клюквы или вишни без косточек. Засыпьте в нее полстакана сахара и истолките. Добавьте столовую ложку крахмала.

Среднюю сырую свеклу натрите на мелкой терке. Смешайте с клюквой.

Подошедшее тесто раскатайте, оставив необходимую часть для "решетки". Выложите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Сверху разложите начинку и накройте пирог "решеткой".

Смажьте взбитым яйцом и выпекайте в духовке.

### ПИРОГ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА И СВЕКЛЫ

Вам потребуется 200 г ржаного хлеба, вареная свекла средней величины, луковица, яйцо.

Свеклу натрите на крупной терке. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте в растительном масле. Смешайте со свеклой.

Хлеб раскрошите и залейте небольшим количеством воды. Смажьте маслом сковородку и присыпьте сухарями.

Выложите половину отжатой хлебной массы. Сверху разложите свеклу с луком. Закройте второй половиной хлебной массы. Разровняйте поверхность.

Яйцо взбейте со столовой ложкой воды и залейте пирог. Пеките в нежаркой духовке до золотистого цвета.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.



## ЖАРКОЕ ИЗ ГОРБУШИ

Рыбу почистите, промойте, нарежьте поперек, посолите и поперчите.

На сковородке в растительном масле обжарьте нашинкованный лук и натертую морковь. В этой же сковородке обжарьте рыбу с двух сторон. Добавьте овощи, залейте сливками. Накройте крышкой и тушите до готовности.

## ПИРОГ С РЫБОЙ

Для теста возьмите 200 г муки и 150 г маргарина, натерев его на терке. Перемешайте и добавьте 2-3 столовые ложки холодной кипяче-

ной воды. Замесите тесто и на час уберите его в холодильник.

Для начинки подойдет любая рыба. Но предпочтительнее - красная. Почистите ее, промойте. Удалите косточки и нарежьте на кусочки.

Порежьте лук-порей. Добавьте 3 яйца, зелень укропа, 300 г сливок, полстакана тертого сыра. Все перемешайте вместе с рыбой.

В огнеупорную форму выложите тесто, сделайте бортики 3-4 см. На него распределите начинку. Выпекайте в духовке до готовности.

# БЫЛА БЫ РЫБА...

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Филе любой рыбы уложите в смазанную жиром форму. Посолите, поперчите и полейте соком лимона. Дайте ей постоять.

В сливочном масле потушите шпинат. Добавьте 100 г молотых грецких орехов.

В рыбу влейте 150 г сухого белого вина. Сверху выложите шпинат и посыпьте тертым сыром. Поставьте в разогретую духовку на 20 минут.

## РЫБА В КЛЯРЕ

Филе любой рыбы обсушите, посолите, поперчите и обваляйте в муке.

Приготовьте кляр. Возьмите 100 г муки, 2 столовые ложки пива, желток, 3 столовые ложки молока, чайную ложку сахара, щепотку соли.

Кусочки рыбы обмакивайте в кляр и жарьте на сковородке в разогретом растительном масле.

## РЫБА С УКРОПОМ

Горбушу, семгу или другую рыбу освободите от костей, не снимая шкурку. Посолите, поперчите и уложите шкуркой вниз на разогретую сковородку с растительным маслом на 2-3 минуты. Переверните и жарьте

еще 2-3 минуты. Готовые кусочки рыбы посыпьте зеленью укропа и разложите дольки лимона.

## РЫБА ПОД СЫРНЫМ СУФЛЕ

Филе любой рыбы посолите, на 15-20 минут замочите в молоке. Затем обваляйте в муке и пожарьте на сковородке в растительном масле. Переложите в огнеупорную форму.

На крупной терке натрите сыр. Добавьте 5 сырых желтков. Перемешайте. Влейте взбитые отдельно белки. Этой смесью залейте рыбу и готовьте в духовке 10-12 минут.

Е. ФИНОГЕНОВА.  
Москва.

# КРУЧУ-ВЕРЧУ, НАВОРАЧИВАЮ

Хотите попробовать дома приготовить типичное банкетное блюдо? Мясные, рыбные, из филе птицы или кролика рулеты не так уж сложны, как кажутся. А "плюсов" у них как минимум два. Во-первых, любая хозяйка знает, какая идет экономия, когда домашние требуют не бифштексов, а котлет. Во-вторых, рулетный фарш отвечает всем требованиям сбалансированного питания. По кулинарной науке, белок тогда только вполне удовлетворит организм, когда сочетается с другими различными продуктами, которых в рулетах множество.

тыми белками и даже креветками. Вы можете смешать овощи с фаршем, как на **фото 1** (рулет из птицы), или же выложить начинку на середину вашей рулетной колбасы, как на **фото 2** (рыбный рулет).

Для рыбного рулета в готовый фарш также добавляется отварная морковь, отварные грибы (вешенки или шампиньоны), маслины, болгарский перец. Все мелко режется. Затем смешивается с тщательно взбитыми



Фото 5

говяжьей и свиной мякотью с салом. Начинкой дополнением к мясному фаршу может быть



...кого питания. По физиологической науке, белок тогда только удовлетворяет организм, когда сочетается с другими различными продуктами, которых в рулетах множество.

тыми белками и даже креветками. Вы можете смешать овощи с фаршем, как на **фото 1** (рулет из птицы), или же выложить начинку на середину вашей рулетной колбасы, как на **фото 2** (рыбный рулет).

Для рыбного рулета в готовый фарш также добавляется отварная морковь, отварные грибы (вешенки или шампиньоны), маслины, болгарский перец. Все мелко режется. Затем смешивается с тщательно взбитыми



Фото 1

Сам рулет завернуть легко. Фарш кладем на влажную ткань, марлю или полиэтиленовую пленку. В хозяйственных магазинах для этой цели продается специальный рукав. Располагаем фарш длинной колбасой, заворачиваем, обвязываем ниткой и варим минут 20 - рыбный и минут 40 - мясной, в воде или на пару. Готовый



Фото 2

рулет сразу вытаскиваем из посуды, освобождаем от марли и охлаждаем.

Для приготовления фарша из филе щуки, трески или минтая несколько раз пропусти-те отделенную от костей мякоть через мясорубку. Тогда фарш не будет рыхлым. А затем взбейте миксером. По такому же принципу подготавливаем мясной и птичий фарш.

Самое главное в рулете - с чем этот фарш смешать. Для рыбного рулета пропустите через мясорубку лук, нарежьте мелкими кубиками свежую морковь и болгарский перец, разбейте яйцо, посолите и поперчите по вкусу. На 1 кг рыбы берут 2 луковицы, яйцо, морковь и болгарский перец.

И рыбные, и мясные рулеты хороши с грибами, отварными или консервированными, маслинами, взби-

белками, солится, перчится и снова хорошенько перемешивается перед тем, как выложить на ткань.

То же самое (можно без грибов) хорошо перемешать с фаршем курицы. Готовое филе разделите на части. Часть выложите на влажную марлю, слегка присыпьте желатином для склеивания слоев рулета, сверху расстелите шпинат или дру-

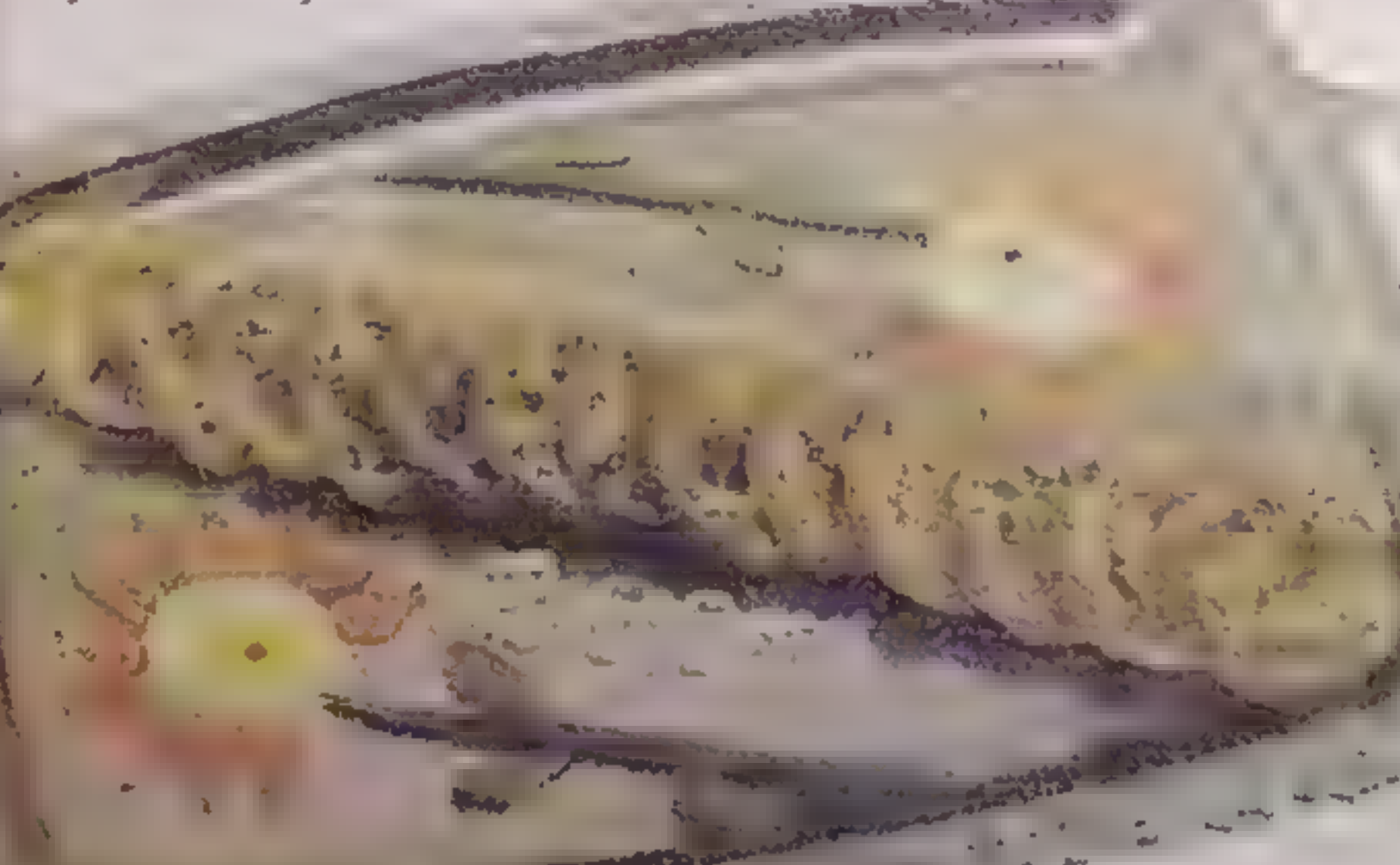


Фото 4

лень. Опять слегка присыпьте желатином, а сверху выложите оставшуюся часть куриного фарша. Куриные рулеты еще прослаивают взбитым яйцом, белком или желтком от яйца (**фото 3 - куриный рулет**).

С мясными рулетами совсем просто. Тут комбинируете в зависимости от возможностей и желания



говяжьей и свиной мякотью с салом. Начинкой - дополнением к мясному фаршу могут послужить обжаренные, вареные, маринованные грибы с пассерованным луком или массой свежей зелени, отварной рис с грибами, рубленые отварные яйца с зеленым луком и петрушкой и т.п. (**фото 4, 5, 6 - мясные рулеты**).

Остается украсить ваше кулинарное произведение. Пока рулет не остыл, вы можете обсыпать его толчеными орехами, смешанными с давленным чесноком или красным перцем, или одними



Фото 6

орехами, или хлебной сухарной крошкой. Подается рулет, как видите на фото, по-всякому. Кусочки нарезанного рулета можно украсить солеными кружочками грибов или огурчиков. Подать с консервированными помидорами, оливками (**фото 3**). Очень просто сделать и такие подсолнухи (**фото 4**) из долек отварных яиц, лепестков отварной моркови, листиков соленых огурцов и стебля зеленого лука.

Подготовила  
Татьяна ЗУБКОВА.







# МАЛЕНЬКИЙ, ДА УДАЛЕНЬКИЙ

Среди телевизоров с экраном 37 см наиболее доступными по цене оказались корейские **LG** и **Samsung**, французский **Thomson**, собранный в Таиланде, российские **Рубин** и **Рекорд** и белорусский **Горизонт** - стоимостью от 3900 до 4900 рублей. Их и закупили для теста эксперты журнала "Спрос".

Внешне аппараты выглядят очень презентабельно. Так, у нашего **Рекорда** белый "фрак", золоченые контакты гнезд НЧ-входа на передней панели, два динамика, симметрично расположенные по бокам, экранное меню, четыре заводские установки параметров изображения, разъем SCART и комнатная антенна. Не уступают

Почему-то считается, что маленький телевизор покупает в дом старик. Сначала якобы непременно большой, а уж потом, когда оказывается, что одного экрана в квартире мало, задумываются о приобретении "малыша" - куда-нибудь на кухню или в спальню. Думается, эта версия не выдержит никакой критики: если позволяет толщина кошелька и габариты квартиры, то для старости, хоть десятый могут быть какого угодно размера. Чаще всего побольший размер экрана продиктован небольшими размерами помещения, где его собираются смотреть.



Безукоризненно прошел эти испытания **Samsung**. Также хорошо проявил себя **Thomson**.

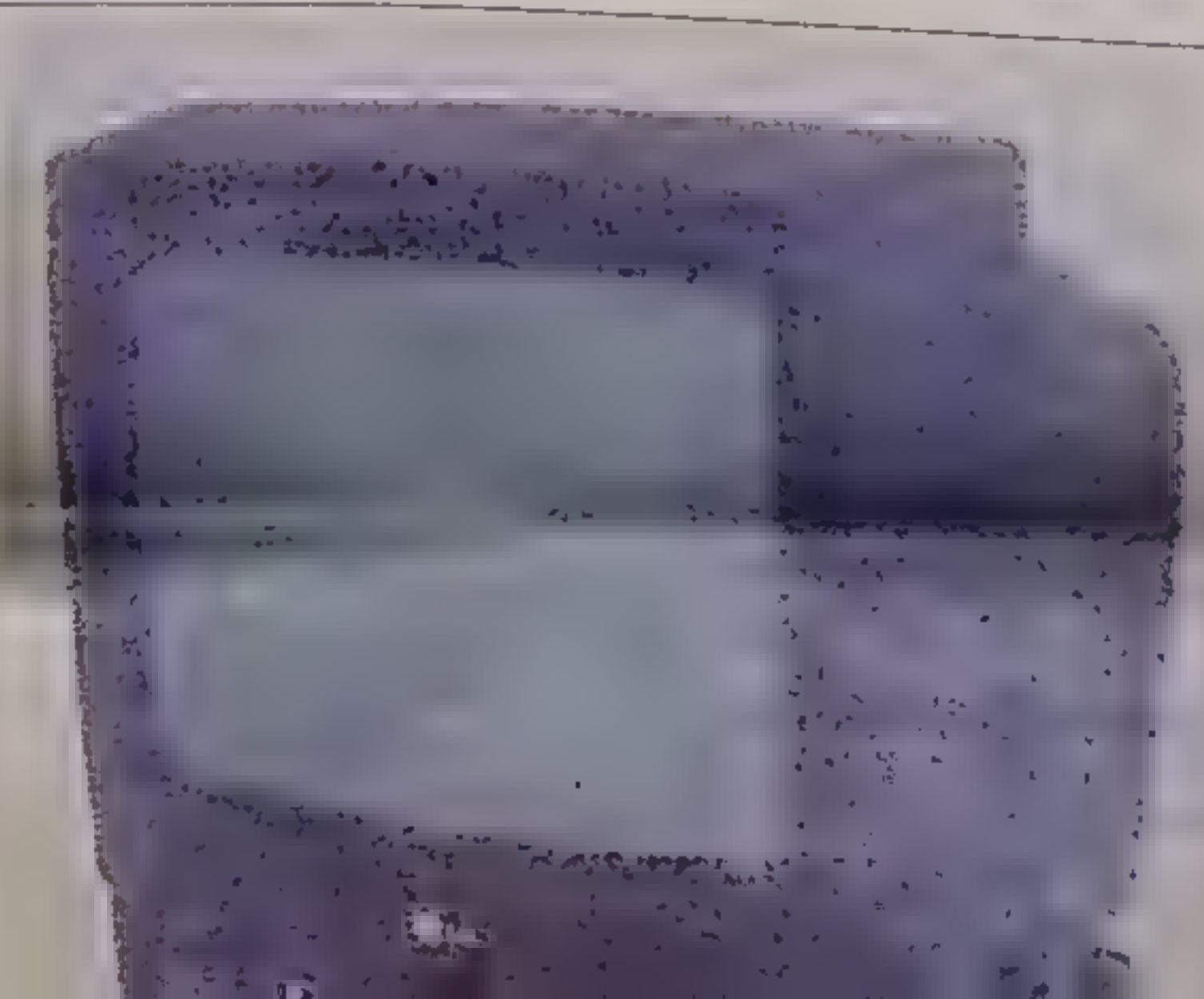
Во время субъективной экспертизы качества изображения картинки тестируемых телевизоров сравнивались с эталонной. За эталон было принято качество изображения моноблока **Sony KV-14V5K**, картинка которого отличается по-

ностью цветов и контрастность. В то же время проявился главный недостаток двух наших моделей - на них трудно получить оптимальное для восприятия изображение. На темных сюжетах недостает яркости, если же ее увеличивать, то светлые сцены становятся излишне контрастными. Заводские установки, имеющиеся у **Рекорда**, лишь немного облегчают процесс оптимизации изображения.

Если проблема маленького телевизора назрела, а денег негусто, то из дешевых вариантов наиболее приемлем **Samsung SK-14 C8 VR** - он явно выделяется среди своих собратьев.

Редкая за последнее время ситуация: в тесте неплохо выглядел отечественный телевизор - **Рекорд 37 ТЦ 5173** - он признан одним из самых оснащенных и удоб-

ДУ, сложная процедура настройки каналов и слабое оснащение. Мало того, белорусский телевизор продемонстрировал и самый плохой звук. Правда, со звучанием у всех образцов теста было не слишком хорошо, что неудивительно, ведь у них очень компактный корпус и, как



ОДНИМ - ВСЕ,  
А ДРУГИМ - НИЧЕТО

Наши соседи купили себе отдельную квартиру, но и свою комнату в коммунальной квартире освобождать не собираются. А в это время наша семья теснится в крошечной комнатухе. Разве это справедливо?

**ПОПОВЫ. Саратов.**

Справедливость тут ни при чем. В соответствии со ст. 6 Закона "Об основах федеральной жилищной политики в РФ" частная собственность на недвижимость не ограничивается ни по количеству, ни по размерам, ни по стоимости. Кроме того, покупка квартиры не лишает граждан их права проживать в занимаемом ими ранее помещении. Так что не стоит рассчитывать на комнату, нанимателями которой остаются ваши соседи.

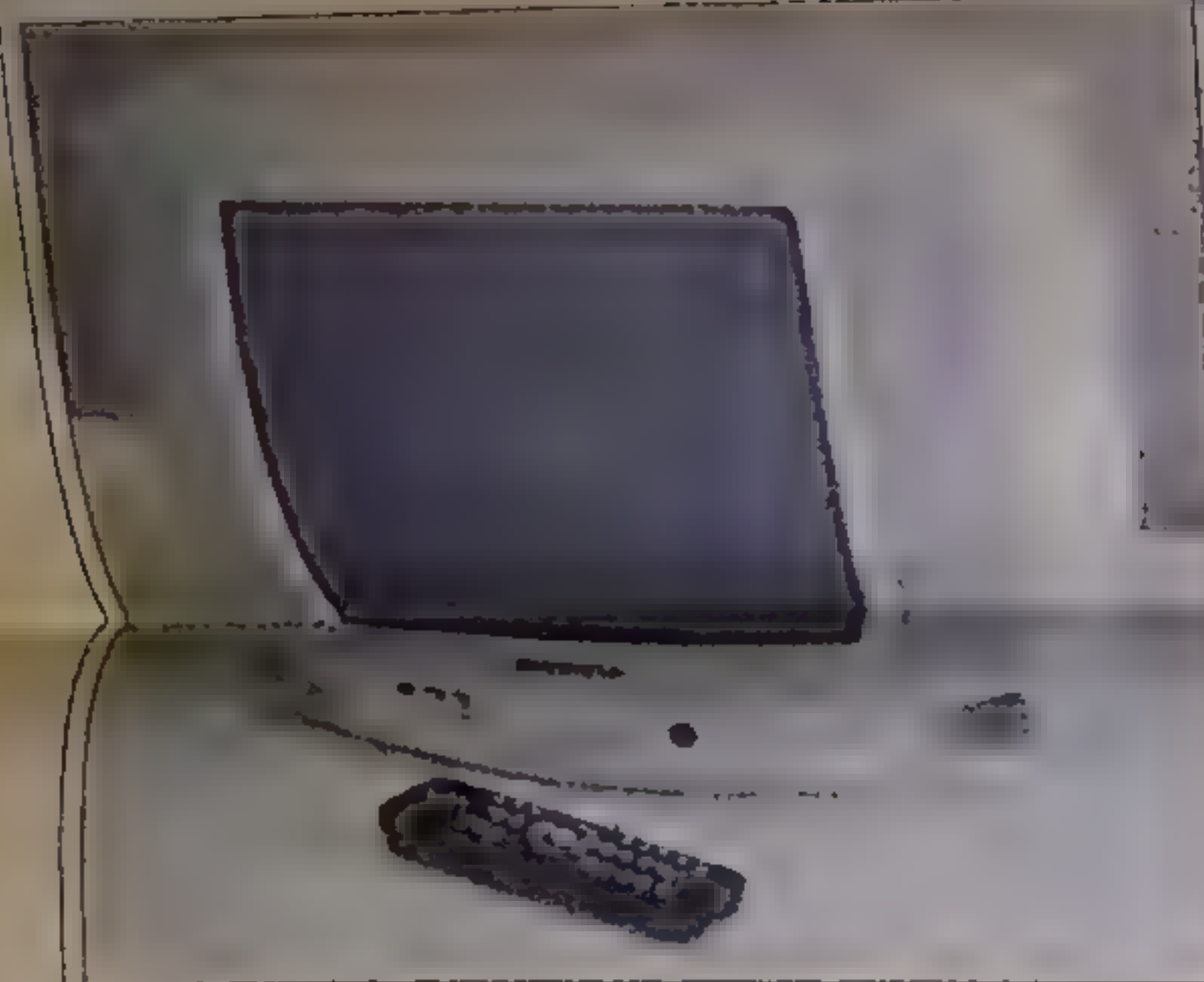
РУКИ КОРОТКИ

Я прописана у мужа, но живу в другой квартире, перешедшей мне по наследству. Может ли свекровь выписать меня со своей площади?

**Ирина С-ва. Тула.**

Раньше ЖК действительно предусматривал такое право. Но Постановлением Конституционного суда от 23 июня 1995 года это положение было признано неконституционным. Тем не менее свекровь, независимо от сроков, может обратиться в суд с иском о признании вас утратившей право на ее жилплощадь как выехавшей на другое постоянное место жительства. Решение суда будет зависеть от многих





ДУ, сложная процедура настройки каналов и слабое оснащение. Мало того, белорусский телевизор продемонстрировал и самый плохой звук. Правда, со звучанием у всех образцов теста было не слишком хорошо, что не удивительно, ведь у них очень компактный корпус и, как правило, один ди-

ему в оснащении оба корейских и французский телевизоры.

Эксперты отдали должное удобству эксплуатации двух моделей: **Рекорда** и **Samsung**. Они по достоинству оценили их экранные меню, пульты управления, процедуру настройки каналов, а также то, что у аппаратов есть удобные ручки для переноски. Отлично оснащенный **LG** оказался не столь удобным в управлении. "Испортил обедню" **Горизонт** - у него невразумительный пульт

намик. А лишь модели с двумя динамиками создают хотя бы некоторые намеки на объемное звучание.

В ходе технического теста специалисты выявили существенные геометрические искажения и сильную расфокусировку лучей в верхней части экрана телевизора **LG**. Аналогичными недостатками грешит **Горизонт**, а кроме того, он продемонстрировал цветовые пятна на белом поле, нарушающие его цветопередачу. Четкость его изображения - худшая в тесте.



разительной четкостью и чистотой.

В итоге лучшим признан "цветонасыщенный" **Samsung**. Понравился и "пастельный" **Thomson**. Картинка экрана **LG** оказалась чуть размытой сверху, а у **Горизонта** смазанной. Неплохо прошли эти испытания российские модели: эксперты отметили высокую четкость **Рекорда**, посетовав, правда, на недостаток яркости, выделили **Рубин** за хорошую насыщен-

негусто, то из достояния антов наиболее приемлем **Samsung CK-14 CB VR** - он явно выделяется среди своих собратьев.

Редкая за последнее время ситуация: в тесте неплохо выглядел отечественный телевизор - **Рекорд 37 ТЦ 5173** - он признан одним из самых оснащенных и удобных. Второй российский участник - **Рубин 37 М 04-1** порадовал прилич-

ным изображением, но разочаровал оснащением и удобством.

Телевизор **Thomson S 2014 BC** отличают элегантный внешний вид и приятное, мягкое изображение.

В то же время отлично оснащенный телевизор **LG CF 14 F69** продемонстрировал невысокое качество картинки, а самый дешевый аппарат - **Горизонт 37 CTV 655-i** - одни недостатки.

## Льготы сиротам

Есть ли льготы для детей-сирот после окончания школы для поступления в учебные заведения?

**Т. ИВАНОВА,**  
**с. Оронгой, Бурятия.**

В соответствии с Законом РФ "Об образовании", ст. 16, дети-сироты при условии успешной сдачи экзаменов в государственные и муниципальные образовательные учреждения среднего профессионального и высшего профессионального образования принимаются вне конкурса.

Вы также должны знать, что в соответствии с Федеральным законом РФ "О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения ро-

дителей" во время обучения детям-сиротам предоставляется целый ряд льгот, среди которых:

1. Размер стипендии увеличивается не менее чем на 50 процентов по сравнению с размером стипендии, установленной для обучающихся в данном образовательном учреждении.

2. Выплачивается 100 процентов заработной платы, начисленной в период производственной практики и производственного обучения.

3. Ежегодно выплачивается пособие на приобретение учебной литературы и письменных принадлежностей в размере 3-месячной стипендии.

4. При предоставлении академического отпуска по медицинским показаниям за ними сохраняется на весь период полное государственное обеспечение, выплачивается стипендия.

5. Дети-сироты обеспечиваются администрацией образовательных учреждений бесплатным проездом на городском, пригородном, в сельской местности на внутрирайонном транспорте.

## КАК ПРИНЯТЬ НАСЛЕДСТВО

Написав заявление о принятии наследства мужа после его смерти, ничего не предпринимая. Не утратится ли право на наследство по истечении времени и какого? Надо ли платить налог с наследства?

**Лидия ДАНИЛОВА,**  
**г. Жигулевск Самарской области.**

В соответствии со ст. 546 Гражданского кодекса РСФСР для приобретения наследства наследник должен его принять. Признается, что наследник принял наследство, когда он фактически вступил во владение наследственным имуществом, либо когда он подал нотариальному органу по месту открытия наследства заявление о принятии наследства. Такое заявление (либо фактическое принятие наследства) должно быть

подано в течение шести месяцев со дня открытия наследства. Если вы подали заявление в указанный срок, то ни при каких обстоятельствах вы не утратите право на наследуемое имущество.

Вы имеете право просить нотариальную контору по месту открытия наследства выдать свидетельство о праве на наследство, которое выдается по истечении 6 месяцев со дня открытия наследства. Такое свидетельство может быть выдано и ранее истечения 6 месяцев, если в нотариальной конторе известно, что других наследников нет.

Что же касается налога на наследство, то в соответствии с Законом РФ "О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения", имущество, переходящее в порядке наследования супругу, пережившему другого супруга, от налогообложения освобождается.

**Антон ТОНЬШИН,**  
**юрист.**

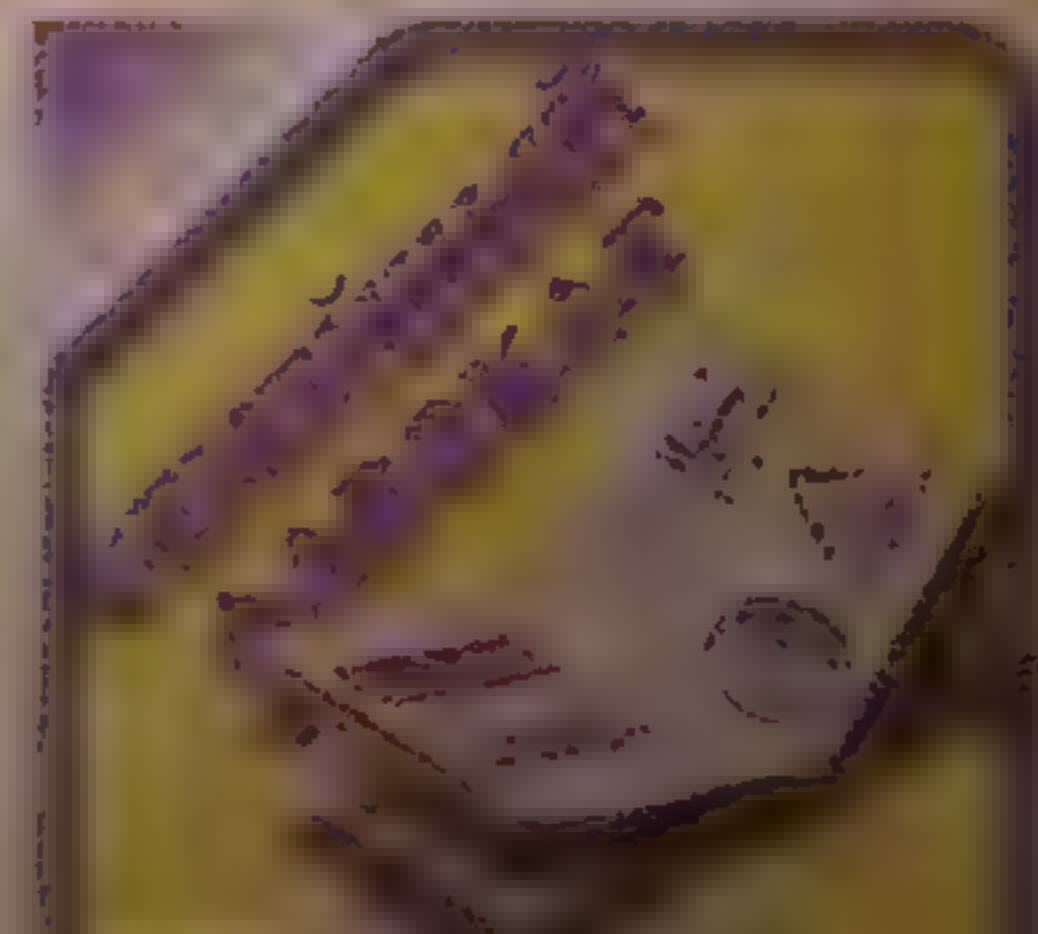
Раньше ЖК действительно предусматривал такое право. Но Постановлением Конституционного суда от 23 июня 1995 года это положение было признано неконституционным. Тем не менее свекровь, независимо от сроков, может обратиться в суд с иском о признании вас утратившей право на ее жилплощадь как выехавшей на другое постоянное место жительства. Решение суда будет зависеть от многих конкретных обстоятельств, в частности от размера вашего жилья и площади, занимаемой свекровью. Что касается детей, то, поскольку они не являются собственниками квартиры, перешедшей вам по наследству, лишиться их права на жилплощадь свекрови вряд ли удастся.

## Чужой РЕБЕНОК

Мы давно развелись, но бывшая жена до сих пор прописана у меня в коммунальной квартире. Недавно она, никому ничего не сказав, прописала на эту площадь своего ребенка от другого мужа. Разве она имела на это право?

**Андрей ГАЛАКТИОНОВ,**  
**Москва.**

В принципе да - в соответствии со ст. 54 Жилищного кодекса для вселения к родителям несовершеннолетних детей не требуется согласия ни членов семьи, ни соседей по коммуналке. Впрочем, можете попробовать обратиться в суд. Если вам удастся доказать, что бывшая жена выехала на другое место жительства, где обеспечена жилплощадью на постоянной основе, то по решению суда с ней может быть расторгнут договор найма (ст.ст. 61, 89 ЖК).





# ДРУГ ДОМА

№ 32/156

2000

ноябрь

ВЫХОДИТ  
КАЖДЫЙ ПЯТНИЦА  
В 18 ЧАСОВ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## МАСТЕР-ЛОМАСТЕР

Детский психолог  
Людмила ПАВЛОВА  
разделяет опасение  
нашей читательницы.

- Откуда берутся лысоватые дяди, которые ходят на службу протирать штаны, не пользуются уважением начальства и ищут советов у сослуживцев по поводу того, куда лучше направить подрастающего отпрыска: в шахматный клуб или в секцию плавания? При таких дамы, не стесняясь, обсуждают свои туалеты. А их кропотливое послеобеденное сидение над бумагами выражает не столько страсть к труду, сколько боязнь потерять под собой стул - единственное, на что опираются подобные типы в пространстве...

Если ваша бабушка затруднится с ответом, могу ответить я. Из маленьких шаловливых мальчиков, которым в детстве не внушили, что за свои поступки надо отвечать. Сначала за маленькие, потом - за большие. Ребенок должен ломать игрушки. Но он должен уметь не ломать это...

Он должен уметь отличать свои вещи от вещей братьев, матери и отца. И должен отдавать себе отчет, где свое, а где чужое. Что можно, а чего нельзя. И, наконец, ответственность



"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям теперь составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 31, на наш взгляд, заслужили награды рыбные рецепты, представленные москвичкой **Е.В. ФИНОГЕНОВОЙ**. Приз за лучший совет получает **Елена Александровна КЛАДОВА** из пос. Пруды Ленинградской области, рассказавшая об удивительных лечебных свойствах мха-долгунца.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## РЫБНЫМ ПРИЗ

ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ —  
ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ!



Аня ДЕВЯТКИНА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы ответить было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 10 ноября.



ное, на что опираются подобные типы в пространстве... Если ваша бабушка затруднится с ответом, могу ответить я. Из маленьких шаловливых мальчишек, которым в детстве надо отвечать. Сначала за маленькие, потом - за большие.

Ребенок должен ломать игрушки. Но он должен уметь не только это...

Он должен уметь отличать свои вещи от вещей братьев, матери и отца. И должен отдавать себе отчет, где свое, а где чужое, что можно, а чего нельзя. Именно такую ответственность нужно воспитывать у сынишки. И именно поэтому не нужно наказывать за порчу вещей или грозить наказанием - агрессия вызывает агрессию, в этом бабушка права, а нужно, чтобы ребенок сам увидел тот вред, который он принес небрежным обращением с вещью, и пожалел о своей небрежности.

Если ваш сын, к примеру, поломал игрушку, не нужно спешить покупать новую; не нужно и выбрасывать ее, а необходимо, чтобы некоторое время эта игрушка была на глазах у ребенка и требовала ремонта. Нужно, чтобы отец и мать говорили и совещались о ремонте этой игрушки, чтобы ребенок видел, что он причинил лишнюю заботу родителям, что они относятся к игрушке более внимательно и заботливо, чем он. Когда отец

Наш четырехлетний сынишка, как и все дети, шалит, и порой даже слишком. Когда он сломал носик у моего длинного зонтика, приспособив его как лошадку, я решила его строго наказать. Но бабушка, как всегда, не позволила мне это сделать: "Он еще маленький!" Боюсь, при таком воспитании он никогда не станет "большим", чтобы нести ответственность за свои поступки...

**Н. ФОМИНА. Краснодар.**

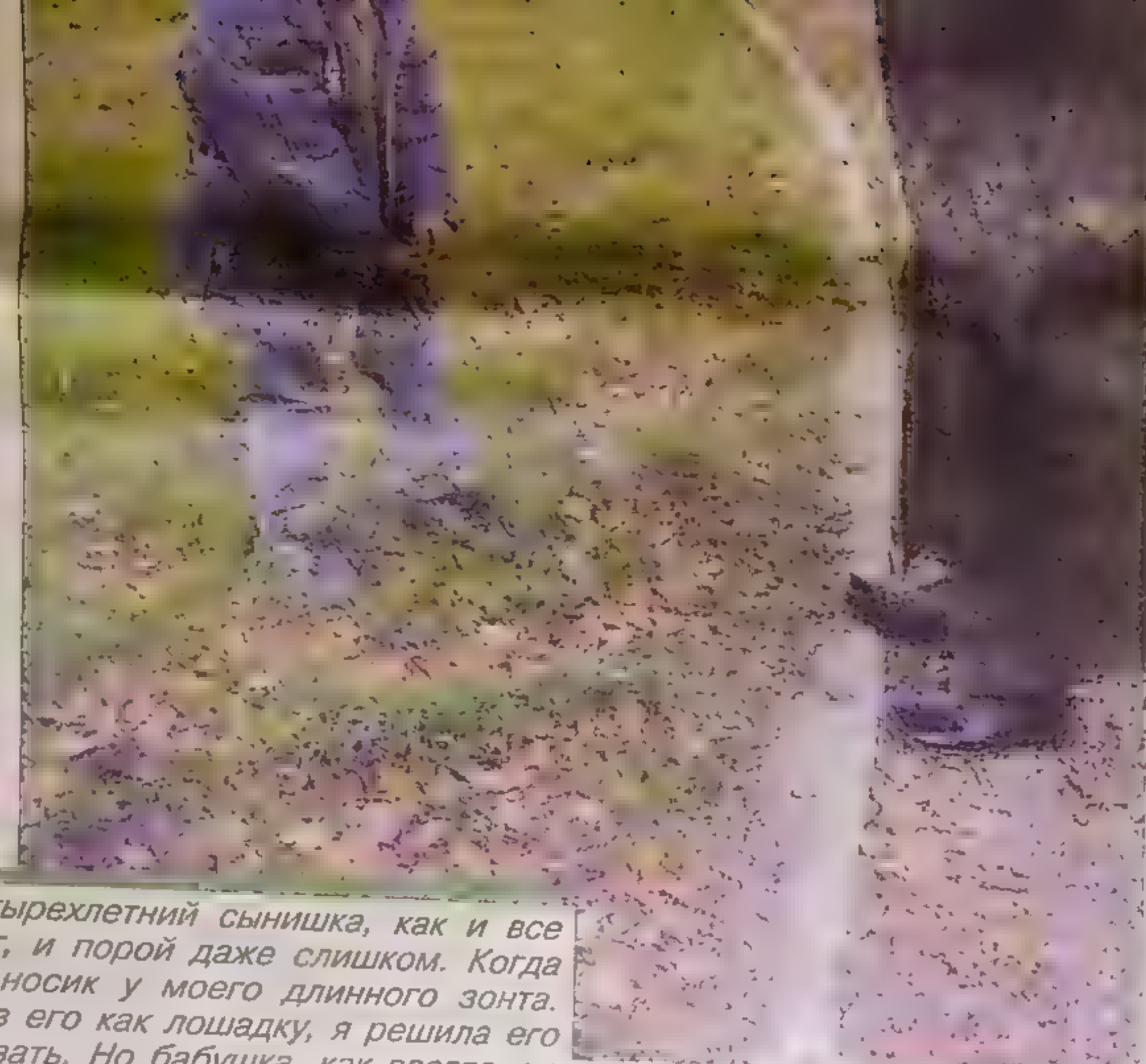
наконец отремонтирует сломанный грузовичок или паровозик, полезно будет, если кто-то из взрослых шутя скажет: "Игрушка теперь хороша, только вот давать ли ее тебе или не давать? Ведь ты, наверное, будешь обращаться с нею небрежно и снова поломаешь?"

В таких случаях ребенок начинает понимать, что его по-

ступки приводят к неприятным последствиям, у него появится ощущение естественной ответственности. Но чем старше он становится, тем эта естественная ответственность должна быть для него обязательнее и привычнее. Если и взрослея он будет проявлять недопустимую небрежность, уже не нужно шутить с ним и вызывать чувство ответственности.

Особенно важно воспитывать ответственность в тех случаях, когда затрагиваются интересы других членов семьи или даже интересы внесемейные. Если в семье задан верный тон, это воспитание проводить очень нетрудно. Скажем, испорчена мамина вещь, старший в семье, дед или отец, непременно должен поинтересоваться в присутствии ребенка, что с маминим зонтиком, кто отгрыз кончик, что за грызун завелся в квартире и т.п. Ребенок должен почувствовать, что его поступок досаден всем. В таком случае у мастера-ломастера не возникнет желания привлечь к себе внимание ближних таким вот образом...

Записала  
**Ирина СТАНИСЛАВОВА.**



**Аня ДЕВЯТКИНА**

штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 9а в счастливую десятку попали **Елена Евгеньевна АХАЛКИНА** из Нижнего Новгорода, **Евгения Александровна ВОЛКОМУРОВА** из пос. Юрья Кировской области, **Анна Петровна ДЕВЯТКИНА** из Красноярска, **Мария Петровна**

**ИВАНОВА** из Уфы, **Марина Николаевна КОРМАЗ** из г. Топки Кемеровской области, **Анатолий Сергеевич МАТОВ** из г. Анива Сахалинской области, **Галина Сергеевна МАРТЫНОВА** из пос. Пироговский Московской области, **Нина Васильевна СОСИНА** из пос. Никель Мурманской области, **Надежда Дмитриевна ЧЕРНЫХ** из Пскова и **Татьяна Анатольевна ЯКОВЛЕВА** из г. Балашов Саратовской области.

**Евгения ВОЛКОМУРОВА с подругой**



**Таня ЯКОВЛЕВА**

**Поздравляем победителей!**

"Друг дома" № 32

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 18.12.2000 г.

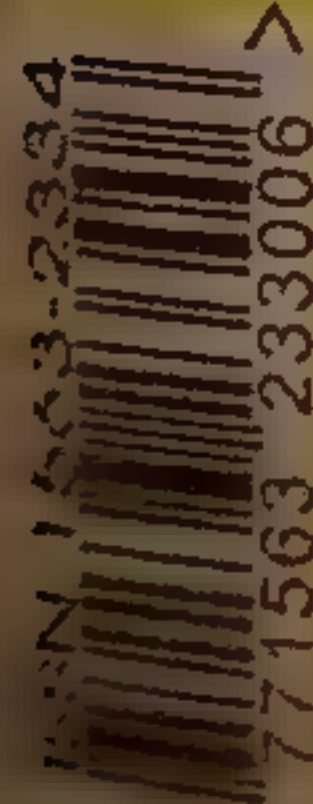
**ЗА "ДРУГОМ" - НА ПОЧТУ И В РЕДАКЦИЮ**

Подписка на "Друга дома" в разгаре. Чтобы без проблем получать любимую газету всю первую половину 2001 года, отправляйтесь на почту.

В Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в 1-м томе на стр. 64 вы ознакомитесь с условиями подписки в вашем регионе. Наш индекс - 34199.

Москвичи могут оформить подписку на льготных условиях прямо в редакции. Справки по телефону 229-87-98.

"Друг дома" - в каждый дом!







Кажется, о чем можно рассуждать, покупая игрушку? Попробуем разобраться. Но ведь мы и наши дети по-разному смотрим на одни и те же предметы. Особенно если ребенку нет еще трех лет. Поэтому все же нужно ориентироваться не на свой

рушки нужно таким образом, чтобы ребенок мог дотянуться до них рукой. Обратите внимание на то, чтобы игрушки были свободно подвешены, а не жестко закреплены. Это очень важно для развития у ребенка реакции схватывания.

С двухмесячного возраста малыш уже следит глазами и поворачивает голову в сторону движения видимого объекта.

Вот это умение и должно стать основой ваших игр. А чтобы они были еще и развивающими, постройте их следующим образом: перемещайте перед ребенком вправо и влево, вверх и вниз, по кругу простую по форме игрушку, делая небольшие остановки в крайних и промежуточных точках траектории. Хорошо бы использовать для

ся, брать в ручки, рассматривать.

Но все равно до шести месяцев ребенок больше верит своим глазам, нежели тактильным ощущениям. Например, пытается схватить солнечный зайчик, хотя тот никак не ощущается руками. В этой связи очень увлекательной игрой может стать зеркало. Оно дает огромные возможности для расширения представлений ребенка о мире - о категориях "есть - нет", "существует - не существует". Ребенок видит "внутри" зеркала игрушку, а взять ее оттуда не может. Но если спрятать эту же игрушку за зеркалом, сделать ее "невидимкой", она продолжает "быть", и малыш может ее найти и взять.

Для шестимесячного ребен-

напомнить о важности конфликта для познавательного развития. Как можно огромный воздушный шар спрятать в маленькую чашку? Куда девается зажатая в кулаке конфета после того, как кулак с нею побывал под подушкой? Обнаруженная самостоятельно или с подсказкой конфета - награда, да и еще один шаг в познании окружающего мира и его законов.

Со временем должно увеличиваться число игрушек - уменьшенных копий предметов из взрослого мира, окружающей природы. Играя с машинками, куклами, посудой, простыми механизмами типа телефона или подъемного крана, ребенок расширяет свои представления о вещах и их предназначении. Папа покажет, как из кубиков можно построить мост, а мама поможет переправить в лодочке с одного берега на другой трех маленьких зайчат.

Для того чтобы активно развивалась речь ребенка, необходимо развивать мелкую моторику, в первую очередь подвижность пальцев рук. На помощь опять приходят игрушки, косички у куклы, которые можно заплетать и расплетать, "морские канаты", которые нужно завязывать узлами, всевозможные крючочки, шнурочки, музыкальные игрушки типа ксилофона, кукольного пианино.

Следующее поколение игр - это различные игры-загадки. В первых, предлагайте малышу традиционные загадки, в которых по описанию нужно угадать предмет. Однако не забывайте, что угадываемый предмет должен быть ребенку известен. Отгадать бегемота, если ребенок его никогда не видел, довольно сложно.

Двух-трехлетнему малышу уже необходимы всевозможные конструкторы. Они прекрасно развивают пространственное мышление, позволяют ребенку сначала ставить перед собой задачу и самому же ее решать. Очень важно, что и сама задача,

*Какие есть развивающие игры для двухлетнего ребенка?*

**Наталья БИКМУХАМЕТОВА.**  
г. Оренбург.

*Во что можно поиграть с трехлетним ребенком?*

**Наталья ЛАВРОВА.**  
г. Миллерово  
Ростовской области.

*Как правильно выбирать игрушки?*  
**Ольга ПОТАПОВА.**  
Екатеринбург.

таких игр игрушки-пищалки, желательно с приятным нерезким звуком. Тогда в момент остановки игрушка еще и звучит.

К трем месяцам ваше чадо уже с удовольствием поворачивает голову и прислушивается к звуку, который издает "путешествующая" с вашей помощью погремушка. А потом протяните ее ребенку, чтобы он мог до нее дотянуться и схватить. В этом возрасте для малышек наступает очень важный этап: он учится "на глаз" и "на слух" определять расстояние до предмета.

В пять месяцев малыш начинает распознавать цвет, форму и размер предметов, попадающих в его поле зрения. Теперь для него важно и разнообразие

ка начинает открываться еще одна характеристика предметов - вес. И еще одно умение - соизмерять силу своего действия с этим весом (окончательно это умение сформируется к полутора годам). До этого момента что бы ни брал ребенок, делал он это с максимальным напряжением мышц. Теперь же он пытается предугадать вес предмета и соизмерять силу, которую нужно приложить, чтобы этот предмет...

# СЕРЬЕЗНЫЙ МИР ИГРУШЕК

вкус, а на потребности и возможности малыша.

Прежде всего размер игрушки должен быть таким, чтобы ребенок не мог ее проглотить, запихнуть в нос или в ухо. Слишком твердые, тяжелые, хрупкие с острыми углами или краями должны подождать.

Впрочем, чрезмерно пушистые тоже: страсть все попробовать на зубок может привести к желанию тянуть в рот пучки "шерстки".

Новорожденный малыш не в состоянии воспринять всю зрительную (и слуховую, и тактильную) информацию, поступающую извне. Поэтому в первые два месяца не следует увлекаться разноцветными погремушками со множеством мелких деталей. Гораздо лучше...

## ЗАЧЕМ ЕЙ ДЕНЬГИ?

*Что делать, если младшая дочь ворует деньги, да еще и отрицает это?*

**Ирина. Омск.**

Наиболее характерный для таких поступков возраст - 15-16 лет, так как в более раннем возрасте воровство денег носит неосознанный характер. Дети просто не понимают, что они делают. Они берут деньги, покупают себе жвачки, конфеты, игрушки. Виной тому - детская непосредственность, она же виновата и в отрицании проступка - дети молчат об этом, так как боятся наказания, и создается впечатление, что перед вами потенциальный вор.

В случае же с подростком сначала нужно выяснить: для чего именно девочка эти самые деньги ворует? Копит ли она на что-то, тратит на жвачки или, может быть, речь идет о чем-то более серьезном, например, о наркотиках?

Если она копит на что-либо, то лучше просто помочь ей приобрести столь желаемый предмет. А может случиться и так, что у нее просто меньше карманных денег, чем у ее сверстников. В этом возрасте дети особенно чувствительны к таким проявлениям неравенства, и проще будет постараться компенсировать ей некую сумму на карманные расходы, чтобы она не чувствовала себя ущербной, нежели бороться с воровством.

Если же карманные деньги у нее есть и наркотики исключены, то...



туть, закинуть в нос или в ухо. Слишком твердые, тяжелые, хрупкие с острыми углами или краями должны подождать.

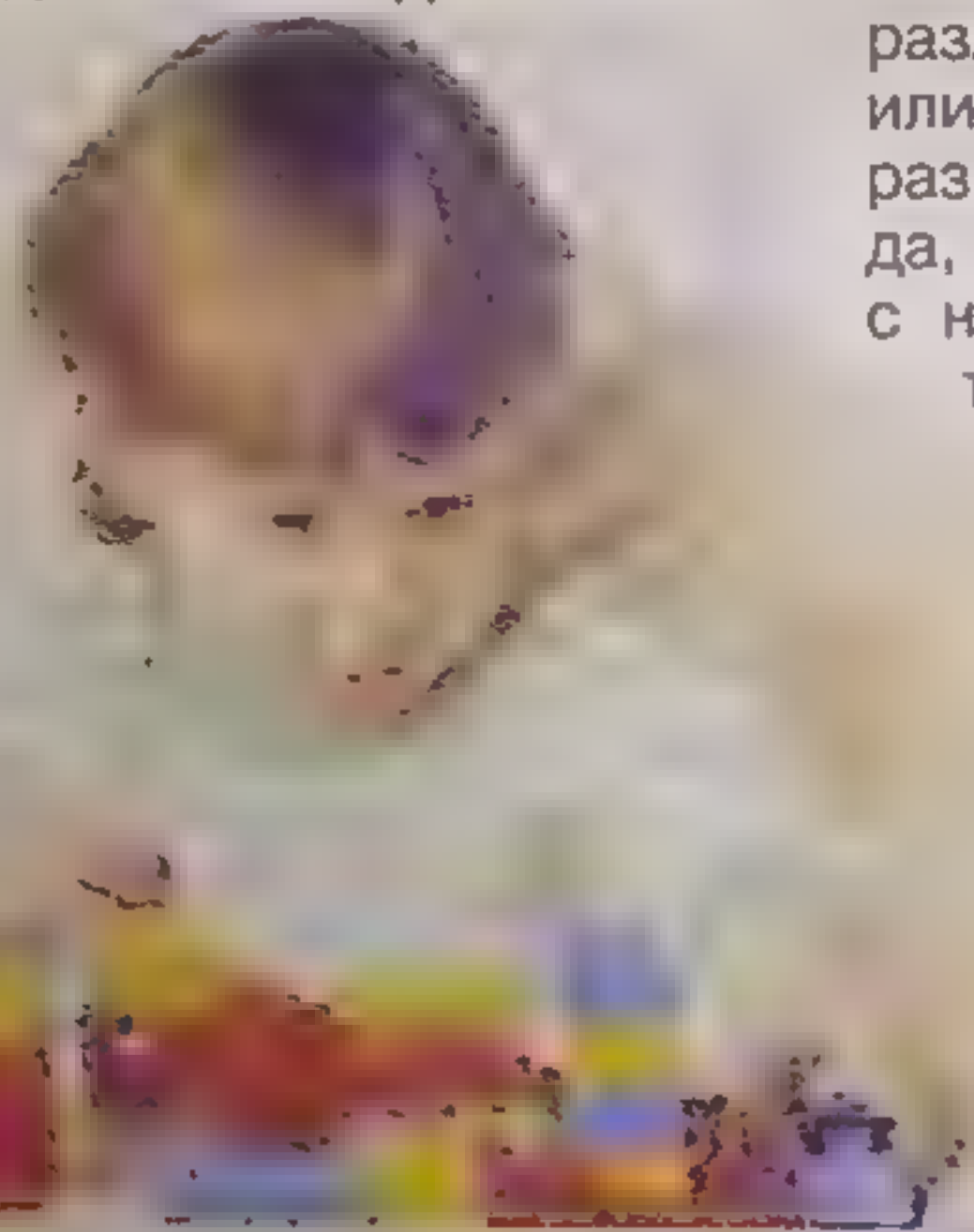
Впрочем, чрезмерно пушистые тоже: страсть все пробовать на зубок может привести к желанию тянуть в рот пучки "шерстки".

Новорожденный малыш не в состоянии воспринять всю зрительную (и слуховую, и тактильную) информацию, поступающую извне. Поэтому в первые два месяца не следует увлекаться разноцветными погремушками со множеством мелких деталей. Гораздо лучше повесить на расстоянии примерно 30 см от глаз ребенка однотонные воздушные шары. В этом возрасте малыш реагирует только на внешние контуры предмета. Внутренние части пока что для него не существуют.

Некоторое время спустя можно превратить их в забавные рожицы, нарисовав на них глаза, нос, рот, а перед глазами ребенка можно повесить две-три разноцветные погремушки, состоящие из нескольких частей. Причем располагать их

Каждый месяц вам чадо уже с удовольствием поворачивает голову и прислушивается к звуку, который издает "путешествующая" с вашей помощью погремушка. А потом протяните ее ребенку, чтобы он мог до нее дотянуться и схватить. В этом возрасте для малышек наступают очень важные этапы: он учится "на глаз" и "на слух" определять расстояние до предмета.

В пять месяцев малыш начинает распознавать цвет, форму и размер предметов, попадающих в его поле зрения. Теперь для него важно и разнообразие цветов. И ребенка в кроватке и манеже должны окружать резиновые собачки, зайчики, птички, пластмассовые кегли, мягкие мишки. Раскладывайте их на разном расстоянии от ребенка, чтобы он мог дотягивать-



Ольга ПОТАПОВА.  
Екатеринбург.

ка начинает открываться еще одна характеристика предметов - вес. И еще одно умение - соизмерять силу своего действия с этим весом (окончательно это умение сформируется к полутора годам). До этого момента что бы ни брал ребенок, делал он это с максимальным напряжением мышц. Теперь же он пытается предугадать вес предмета и соизмерять силу, которую нужно приложить, чтобы этот предмет поднять и удержать. Только вот ребенку кажется, что чем длиннее вещь, тем она тяжелее. Развеем это заблуждение можно опять же с помощью игр.

Предложите малышу одинаковые по форме игрушки, но различные по материалу, полые или сплошные. Познавательное развитие начинается только тогда, когда ребенок сталкивается с необходимостью понять противоречие между двумя представлениями или способами поведе-

ния, которые применимы в одной и той же ситуации. Вот и смоделируйте такой конфликт между правилом "чем длиннее, тем тяже-

традиционные загадки, в которых по описанию нужно угадать предмет. Однако не забывайте, что угадываемый предмет должен быть ребенку известен. Отгадать бегемота, если ребенок его никогда не видел, довольно сложно.

Двух-трехлетнему малышу уже необходимы всевозможные конструкторы. Они прекрасно развивают пространственное мышление, позволяют ребенку сначала ставить перед собой задачу и самому же ее решать. Очень важно, что и сама задача, и пути ее решения каждый раз могут быть различными.

Отдельно нужно сказать об играх, с помощью которых можно активизировать речь малыша. Как только ребенок начинает повторять слоги, а происходит это, как правило, в 3-4 месяца, распевайте с ним всевозможные буквосочетания, гулите, агукайте.

Восьмимесячного ребенка уже нужно знакомить с окружающими его предметами, причем сначала давайте "взрослое" название, а потом - упрощенное, например, сначала "утка", затем "кря-кря".

С двухлетними детьми можно начинать играть в слова, предложив по очереди с мамой называть, например, "вкусные" слова - конфета, печенье, пирожное.

Затем можно перечислять "горькие", "круглые", "острые" слова. Старайтесь, чтобы игра занимала не более 10-15 минут. Иначе малыш может потерять интерес.

Попробуйте научить ребенка составлять по картинкам рассказ. Это могут быть фрагменты какой-либо известной ему сказки, то есть на определенной карточке изображен какой-то ключевой момент. Например, на одной мама дает Красной Шапочке корзинку с пирожками, на второй - Красная Шапочка встречает волка и т.д.

Впрочем, можно разложить и обычные семейные фотографии, сделанные во время какой-нибудь поездки или отражающие этапы взросления самого ребенка, и попросить придумать рассказ.

Ирина ВИНОГРАДОВА,  
сотрудник Института  
психотерапии.

случиться и так, что у вас просто меньше карманных денег, чем у ее сверстников. В этом возрасте дети особенно чувствительны к таким проявлениям неравенства, и проще будет постараться выдавать ей некую сумму на карманные расходы, чтобы она не чувствовала себя ущербной, нежели бороться с воровством.

Если же карманные деньги у нее есть и наркотики исключены, то речь может зайти уже о болезни - kleptomании - навязчивом стремлении чего-нибудь украсть. В таком случае посещение психолога или психотерапевта просто необходимо.

Следующий вопрос: как она ворует деньги? Из вашего кошелька, "заначки"? Прячете ли вы их или нет? Может быть, деньги лежат на виду? Тогда стоит их убрать подальше.

И еще несколько простых советов, которые могут помочь решить проблему. Совершите в ответ на воровство какой-либо нестандартный поступок. Например: сделайте ей значимый для нее подарок и вручите его со словами примерно такими: моей любимой доченьке в этот чудесный праздник дня Пятницы в знак доверия и любви, ведь я знаю, что ты меня никогда не обманешь, и т.п., показывая при этом полную искренность. Такое ненавязчивое обязательство может сильно помочь. Можно расплакаться, разразившись тирадой о том, что эти деньги были вам очень нужны, но, при этом, не ругать и не подозревать вашу дочь. В этом случае она может вам их тихонько вернуть.

Можно, конечно, попытаться поймать ее с поличным. В таком случае она уже не сможет отрицать свою вину, вы предадите ситуацию огласке. На семейном совете будет вынесен "приговор", который определит меру наказания, однако в этом случае отношения с ребенком будут испорчены надолго, если не навсегда.

Алексей ПАВЛОВ,  
психолог.

## Игровая газета для всей семьи **ФАВОРИТ** Призовой фонд месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"

лее" и реальностью. Помогут в этом опять же игрушки - так называемые головоломки, которые могут сворачиваться в клубок и распрямляться в длинные тросточки, матрешки с вложенными "сестричками" и пустые. Заодно можно показать, как собирается пирамидка, как включается-выключается лампочка, как нажимаются кнопки на телефоне.

Чем ближе к годовалому возрасту, тем большее удовольствие ребенку доставляет игра с предметами, которые можно вкладывать друг в друга.

Здесь еще раз необходимо



Статистика показывает, что очень большая часть клиенток психологической консультации - женщины в возрасте 32-36 лет. Они жалуются на непонятные депрессии и "порчу", на то, что вдруг мир стал пустым и скучным, жизнь не ладится и "такое ощущение, что впереди ничего нет..."

Не стоит этого пугаться, такие жалобы скорее закономерность, чем случайность, просто пришло время для неких возрастных изменений. Ведь именно этот возраст является для женщин как бы неким жизненным перекрестком, именно в это время женщина пересматривает свою жизнь и вступает в некий новый этап. И от того, как она его преодолеет, зависит ее дальнейшая судьба. Происходит это потому, что проблемы, которые женщина до сих пор отодвигала в сторону, начинают требовать решения. Милых дам волнуют вопросы дальнейшей карьеры: "действительно ли мне нравится то, чем я занимаюсь, или у меня есть возможность поменять работу?", детей - "есть ли еще время, чтобы завести ребенка?", устройства, личной жизни - "почему я не могу выйти еще раз замуж, может быть, я просто боюсь начать все за-

## ПОСЛЕДНИЙ ШАНС

ново?" Как показывает практика, именно в эти годы начинается опасный возраст супружеской неверности для женщин. Потому что именно в этот момент у женщины совпадает пик сексуальности и желание познать что-то новое.

- Я прожила в законном браке пятнадцать лет, - рассказывает Лариса, - вырастила двоих детей и всегда была уверена, что у меня все в порядке и большего мне не надо. И я никак не могла понять, почему вдруг последнее время мне так сильно стало хотеться вырваться из дома - уехать одной в отпуск, сходить в какую-нибудь незнакомую компанию, пофлиртовать, завести новых друзей, любовника, в конце концов... Это желание просто распирало меня изнутри! Но при этом точно знала, что я не хочу разрушать свой брак и остаться в одиночестве. Когда я сказала мужу, что решила ехать в отпуск одна, - он страшно удивился и устроил маленький скандалчик типа "любишь - не любишь". Он

уверял меня, что со мною что-то не так. Я поговорила о своем состоянии с приятельницами и пришла к выводу, что все они в моем возрасте проходят или проходили через этот период. Но это не какая-нибудь там испорченность, а как сказала одна моя подруга, это "моя последняя возможность весело провести время, пока я еще привлекательна"...

И это действительно так. 35-летние женщины просто таким образом на подсознательном уровне хотят спастись от увядания, они хотят видеть себя молодыми глазами нового любовника. К тому же женщин, живущих в семьях по многу лет, уже, как правило, не удовлетворяет муж, все чаще возвращающийся после напряженной работы с одним-единственным желанием спать. А у нее, как не к стати, пик сексуальности...

Тридцать пять лет - это возраст, когда среднестатистическая жена уходит из дома, считая, что осталась последняя возможность изменить свою жизнь.

До этого момента она занималась домом и детьми, которые наконец-то уже подросли, муж давно перестал думать о ней как о личности со своими потребностями и желаниями, и теперь она чувствует, что пришло ее время. Интересно, что разводы в этом возрасте происходят не из-за того, что женщина ищет более устойчивого материального положения или каких-то благ, как в молодости, а просто потому, что она чувствует себя не оцененной мужем по достоинству и жизнь с ним потеряла для нее всякий смысл.

Тридцать три-тридцать шесть лет - это средний возраст, в котором разведенная женщина выбирает себе нового мужа. Она хочет сделать еще одну попытку и построить партнерские отношения, которые бы полностью устраивали ее. Как правило, ей это удается - у нее для этого есть богатый опыт, хорошая внешность и сильное желание.

Именно в тридцать пять женщина начинает ощущать первые признаки того, что демо-

графы называют "концом плодородных лет". Многие из энергичных, успешных женщин, делающих всю жизнь карьеру, внезапно останавливаются, почему-то влюбляются и рожают детей. Иногда они выходят замуж, иногда нет. Заметьте, что многие матери-одиночки родили своих детишек не в 20 или 25, а в 33-37.

Поэтому если вам от 30 до 37 и есть ощущение, что в вашей жизни что-то не так, то знайте, что просто пришло время действовать и принимать решения. У вас есть сила и энергия построить наконец-то свою жизнь так, как хочется именно вам, а не маме, мужу, детям, приятелям, родственникам. Вы теперь становитесь хозяйкой собственной судьбы и собственной жизни. Есть смысл составить для себя некий план - что я, любимая, от себя, любимой, хочу именно для себя. А далее пройтись по пунктам - работа, карьера, деньги, внешний вид, личная жизнь, секс, времяпровождение, увлечения и хобби, люди, которые меня окружают. И смело воплощайте его! И вы заметите, как в вашу жизнь опять вернутся яркие краски...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## СИНДРОМ "БОВАРИ"

Почему, когда думаешь о любимой, получаешь намного больше наслаждения, чем при близких отношениях?

**Анатолий. Челябинская область.**

того, чего мне хотелось бы и что мне доступно лишь в фантазиях?" И тут же ответить вопросом на вопрос: "А что вам мешает сделать то, о чем мечтаетесь?" Вы стесняетесь? Не доверяете? Женщины рожают вашему образу в ее глазах? Или даже здоровьем или жизни женщины? Любой из этих



и еще раз замуж, может быть, я просто боюсь начать все за-  
строил маленький скандалчик типа "любишь - не любишь". Он

тая, что осталась последняя воз-  
можность изменить свою жизнь.

щина начинает ощущать пер-  
вые признаки того, что демоно-

психолог

# СИНДРОМ "БОВАРИ"



*Почему, когда думаешь о любимой, получаешь намного больше наслаждения, чем при близких отношениях?*

**Анатолий. Челябинская область.**

Каждый человек живет в двух мирах - реальном и идеальном. То, что окружает нас, всегда налагает определенные обязанности и ограничения. Даже ощущая себя свободными, мы не подозреваем, что определенные рамки вложены в наше подсознание еще в раннем детстве, когда формировались личность и характер. Но, вырастая, человек не ощущает, что ведет себя определенным образом, потому что это кажется ему естественным.

Другое дело, когда какие-то ограничения становятся препятствием на жизненном пути. Тогда можно протестовать, что-то менять, преодолевать или впадать в отчаяние.

Идеальный мир недоступен нам, но мы часто обращаемся к нему в мечтах и фантазиях. В детстве мечтаем об одном, фантастическом, в юности - о другом, в зрелом возрасте - как правило, о чем-то почти реальном. При этом и сам мечтатель представляется себе другим, и окружающие в его "видениях" меняются - именно так, как было бы в идеале, но не получается в действительности.

Можно сказать, что подлинно свободным человек бывает только в мечтах. Только ему принадлежит мир грез, в которые не допускаются ограничения. Нежелательные мечтате-

Эти общие соображения впрямую относятся и к интимным отношениям. Старая дева представляет себя играющей судьбами великолепных мужчин. Подавленный женой супруг мечтает о женщине, покорной ему, охотно выполняющей то, что хочет он, - хозяин и повелитель. Женщина, лежащая в постели с нелюбимым, воображает, что с нею киногерой. Вариантов множество, но суть одна: несовпадение двух миров.

Часто умение мечтать идет на пользу. Множество людей в интимные моменты представляют себя не там и не с тем, где и с кем находятся. Это может возбуждать гораздо сильнее, чем простой контакт, помогает испытать оргазм или вообще позволяет осуществиться сношению.

С другой стороны, давно известно, что даже глубоко и искренне любимого партнера всегда можно (и хочется) еще больше приукрасить. Вот и возбуждают фантазии, помогающие сильнее почувствовать реального человека. Причем нередко такое объединение двух образов позволяет обрести в партнере что-то новое, открыть неведомые ранее черты характера, возможности. А порой - и раскрыться самому мечтателю, ведь мы наделяем идеальный образ именно теми чертами, которые хотели бы иметь и сами.

Так что нормальная фантазия - не только возможный, но и желательный, а также и неизбежный компонент сексуальности.

Однако порой фантазия становится чрезмерной. Дело даже не в ее содержании - неприятные фантазии просто не удерживаются, сменяются более привлекательными. Но, если вместо реального общения человек начинает предпочитать фантазии в уединении, это уже не совсем нормально. Ведь мир грез - только отдушина в реальной жизни, из него нужно возвращаться, чтобы жить дальше, жить с новыми силами, с новым багажом желаний и возможностей. Уходить в фантазии, не пытаясь ничего изменить в реальности, - тупиковый путь.

Между тем порой именно так и происходит в сексе. Чаще женщины предаются мечтам, основанным на чтении дамских романов, и ничего не делают, чтобы изменить невыносимую реальную жизнь. В одиночестве мечтают о романтическом герое, а в постели остаются потерпевшими, наказанными, практически одинокими. Однако и мужчины, особенно мяг-

кие, покладистые, слабые, могут полностью погружаться в мир грез, пуская на самотек все более неприятную им реальность. В психологии есть даже понятие "синдром Бовари" - по имени героини Флобера - оторванность от жизни, мечтательность, полное погружение в мир мечтаний, невозможность отличить грезы от действительности.

Обычно такое преобладание фантазии над реальностью говорит о том, что человек чувствует себя слабым, неспособным изменить то, что имеет. То ли сам слаб, то ли партнер сильнее, то ли нет взаимопонимания. Но в любом случае эта тактика не приносит радости.

Наоборот, постоянный разрыв между идеалом и реальностью все больше углубляет разрыв между людьми; приводит к постепенному отчуждению, нарушению естественных связей.

Поэтому вопрос, заданный в письме, можно было бы задать и по-другому: "Почему с любимой женщиной я не получаю

того, чего мне хотелось бы и что мне доступно лишь в фантазиях?" И тут же ответить вопросом на вопрос: "А что вам мешает сделать то, о чем мечтается?" Вы стесняетесь? Не доверяете женщине? Ваши фантазии угрожают вашему образу в ее глазах? Или даже здоровью или жизни женщины?

Любой из ответов (кроме последнего) свидетельствует о непрочности отношений из-за особенностей воспитания, поведения, представлений кого-то из партнеров или обоих сразу. "Не могу сказать, потому что это неприлично" - яркое проявление неумения выйти за рамки воспитания (вполне возможно, давно устаревшего или даже неправильного). И кстати, очень часто получается, что фантазия, ставшая реальностью, оказывается не только понятной, но желательной второму партнеру.

Лишь фантазии, выходящие за рамки физической неприкосновенности кого-то из окружающих, стоит подавлять. Все остальное вполне имеет право на жизнь в реальном мире. Поэтому не замыкайтесь в блистательной мечте, откройтесь женщине - словом, делом, намеком, игрой и примет. А вдруг именно этого вам обоим не хватало для счастья?







#### СРЕДСТВО ПРОТИВ ИКОТЫ

Заложите руки за спину, слегка наклонитесь вперед и быстрыми глотками пейте воду из стакана, который держит другой человек. Икота проходит почти сразу.

#### ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

В случае появления дискомфорта в области груди нужно немедленно начать принимать аспирин. По одной таблетке через каждые два часа. Это может спасти вам жизнь.

#### ПРИ РАССТРОЙСТВЕ КИШЕЧНИКА

Сделайте слабый, чуть розовый раствор марганцовки и выпейте. В ряде случаев понос быстро проходит.

#### ПРИ ГЕМОРРОЕ

Одну чайную ложку меда разведите в стакане теплой кипяченой воды, сделайте микроклизму и держите ее примерно 20-25 минут. Небольшой курс лечения - 10 ежедневных процедур на ночь.

Как сказано в Писании, Иисус Христос и его апостолы исцеляли больных прикосновением и наложением рук. Профессор медицины директор Международного научно-исследовательского центра традиционной медицины "ЭНИОМ" Яков Григорьевич ГАЛЬПЕРИН утверждает, что прикосновением один человек действительно может исцелить другого. И дело не только в том, что через прикосновение больной человек может получать исцеляющую энергию. Частые прикосновения к ребенку не только в раннем детстве, но и когда он растет, влияют на формирование здоровых клеток мозга, способствуют развитию памяти, органов чувств, создают условия для здоровой и полноценной жизни. В центре, который возглавляет Гальперин, все врачи, как правило, начинают лечение с прикосновения к своему пациенту.

## ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ



обычай постоянно носить младенца на себе, не разлучаясь с ним даже во время тяжелой работы. Это мудро: ребенок постоянно соприкасается с матерью. И он растет крепким, здоровым, не подверженным болезням.

Вернемся к опытам с крысами. Ученые обнаружили, что если крысята в первые недели жизни постоянно находятся при матери, получая положенную им

долю прикосновений, то у них развивается значительно большее число особых рецепторов, задача которых - контролировать в организме производство

достными, отличались хорошим здоровьем и в гораздо меньшей степени страдали от инсультов. По сути дела, прикосновение замедляет процесс старения организма.

Помимо этого, прикосновение выполняет множество других необходимых организму функций. Например, когда маленький ребенок сует в рот все подряд - это не от неразумности. Природа предназначила наиболее чувствительные органы осязания - язык и губы - для физического закрепления того, что увидел глаз. Осязая формы, твердость или мягкость предмета, устанавливая на ощупь расстояние, ребенок развивает и все другие органы чувств.

Не зря маленькие дети хватают все, прикасаются ко всему, что попадетсЯ. Подростки реже познают мир через осязание.

В самой интимной сфере человеческих отношений опять на первый план выходит прикосновение. Через прикосновение начинается любовь. И опять же выигрывают люди, к которым постоянно прикасались в детстве, - они, как правило, более раскованы, уверены в себе. Они вообще более общительны, контактны, им проще и легче жить. У них обычно меньше комплексов, они реже испытывают стрессы. Очень часто можно с большой долей уверенности предположить, что к застенчивым, неуверенным в себе натурам, возбудимым, подверженным страхам и психическим расстройствам, мало прикасались любящие близкие люди. Кстати, женщины, как натуры более тонкие, мягкие, ласковые, значительно чаще испытывают потребность прикоснуться и пообщаться с другими людьми.

Осязанием человек обладает еще до появления на свет. Без этого не смог бы нормально функционировать ни один человеческий организм. Оно способно нормализовать сердеч-

бавили в весе, у них улучшился сон, аппетит, все системы организма начали функционировать более активно. Наблюдая за этими детьми до восьмимесячного возраста, Шейберг



## ПРИ ГЕМОРРОЕ

Одну чайную ложку меда разведите в стакане теплой кипяченой воды, сделайте микроклизму и держите ее примерно 20-25 минут. Не-обходимый курс лечения - 10 ежедневных процедур на

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

## ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ

Положите в пол-литровую банку свежее куриное яйцо и залейте ее до половины уксусной эссенцией. Настаивайте трое суток. Скорлупа полностью растворится, а яйцо останется в пленке. Его нужно вынуть, снять мягкую оболочку и оставшуюся массу растереть в кашу. Влейте в нее 1-2 чайные ложки подсолнечного масла и снова разотрите. Полученную массу поместите в сосуд с эссенцией, растворившей скорлупу. Все тщательно перемешайте и закройте крышкой. Перед применением смесь хорошо взболтайте. Натрите поясницу на ночь. После процедуры укутайте поясницу шерстяным платком и положите грелку.

## ПРИ СУДОРОГАХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1. Сделайте несколько глотков соленой воды. (пол чайной ложки крупной соли на 0,5 стакана горячей воды).

2. Две таблетки глюконата кальция надо разжевать и запить небольшим количеством горячей воды.

3. Две таблетки калия оротата надо разжевать и запить небольшим количеством горячей воды.

Собрала  
Людмила ОСОКИНА.

Осознанием человек обладает еще до появления на свет. Без этого не смог бы нормально функционировать ни один человеческий организм. Оно способно нормализовать сердечный ритм, артериальное давление, снять стресс, беспокойство, волнение, облегчить головную и любую другую боль.

- Экспериментальным путем благотворное воздействие прикосновения доказал американский врач С. Шенберг, - рассказывает Яков Григорьевич Гальперин. - В частности, он исследовал реакции новорожденных крыс. Когда только что родившихся крошечных крысят отнимали от матери и они переставали ее осознать, в их организме начинали происходить сильные изменения. Малыши становились очень беспокойными - они испытывали шок, свидетельствующий о повышенной опасности. Но самое удивительное заключалось в том, что у них резко замедлялось производство гормона роста и активных химических веществ, способствующих общему развитию, а в коре мозга подавлялись здоровые клетки. Но стоило ласково погладить крысят влажной кисточкой, имитируя материнскую нежность, как все жизненно важные показатели приходили в норму.

Тогда Шенберг решил провести "курс прикосновений" для недоношенных детей. Принято считать, что такие дети должны находиться в стационаре, в полной изоляции от внешнего мира, и что любые прикосновения пагубны для них. Доктор Шенберг и его коллеги проводили сеансы массажа - нежного и медленного поглаживания двадцати новорожденных. Уже через десять дней стали заметны позитивные результаты воздействия. Младенцы заметно при-

бавили в весе, у них улучшился сон, аппетит, все системы организма начали функционировать более активно. Наблюдая за этими детьми до восьмимесячного возраста, Шенберг отметил их резко возросшие умственные способности по сравнению с другими, не испытывающими благотворной силы прикосновений.

Гальперин объясняет это удивительное явление тем, что частое прикосновение к ребенку стимулирует образование в организме гормонов, способствующих правильному и быстрому развитию.

Молодые родители часто оставляют свое новорожденное дитя в кроватке. Ребенок проводит там целые дни, за исключением моментов кормления или тех редких приступов нежности, когда малыша полчасика поносят на плече. Основное время ухода отдается не общению с ним, а готовке, стирке, уборке. Все это, конечно, важно, но заметьте, что в Африке, в Индии или у цыган очень распростран

ные обнаружили, что если крысята в первые недели жизни постоянно находятся при матери, получая положенную им

долю прикосновений, то у них развивается значительно большее число особых рецепторов, задача которых - контролировать в организме производство глюкокортикоидов. Это вырабатываемые организмом активные химические вещества, провоцирующие стрессы. Они могут стать причиной высокого артериального давления, замедленного роста или повреждения клеток мозга, избыточной выработки инсулина и т.д. Специальные рецепторы сдерживают их активность в организме. Так вот, под воздействием прикосновений эти рецепторы становятся особенно мощными, они-то и предотвращают развитие значительного числа болезней.

Гальперин подчеркивает, что животные, которые были лишены нежных прикосновений в младенчестве, позже страдали сердечно-сосудистыми болезнями и даже нарушением мозгового кровообращения. Те крысы, которые чувствовали постоянное прикосновение, напротив, вырастали жизнера-

лексов, они реже испытывают стрессы. Очень часто можно с большой долей уверенности предположить, что к застенчивым, неуверенным в себе натурам, возбудимым, подверженным страхам и психическим расстройствам, мало прикасались любящие близкие люди. Кстати, женщины, как натуры более тонкие, мягкие, ласковые, значительно чаще испытывают потребность прикоснуться и почувствовать прикосновение.

Прикосновение всегда прекрасно. Оно оказывает на людей огромное психологическое воздействие, даже если они не подозревают об этом.

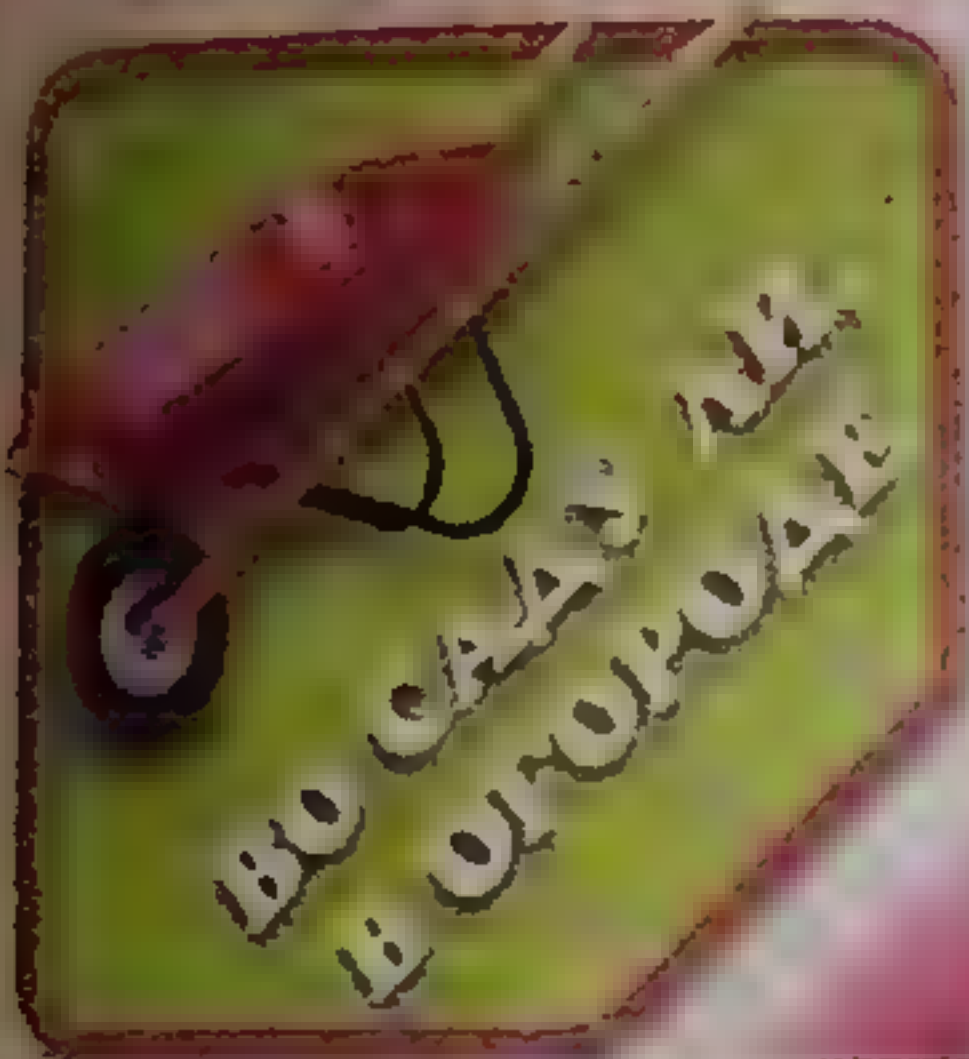
Когда страховый агент уговаривает клиента подписать страховой полис, представитель фирмы рекламирует свой товар, а врач предлагает больному попробовать новый метод лечения, им достаточно слегка прикоснуться к собеседнику - жест оказывается убедительнее слов. А зарубежные исследователи заметили, что, если официантка в кафе или ресторане как бы случайно коснется клиента, она, скорее всего, получит щедрый чаевые.

Прекрасный врач и мудрый человек, Яков Григорьевич Гальперин, укладывая спать свою внучку, всегда поглаживает ее по голове, плечам, спине. Он убежден, что прикосновение оказывает сильное и благотворное воздействие на развитие любого человека, а ребенка в особенности.

Татьяна АБРАМОВА.







## ДЛЯ БОРДЮРА И БУКЕТА

Если вы планируете устроить в саду бордюр из красиво цветущих многолетников, то обратите внимание на такие растения, как лиатрис и кореопсис.



До цветения лиатрис напоминает пучок длинных и тонких листьев. В середине лета над кустиком формируется довольно высокое (до 1 метра) соцветие. Сами цветы мелкие с тонкими, как нити, лепестками. Они-то и придают растению необычный мохнатый вид. Бутоны распускаются постепенно, сверху вниз. Обычно выращивают лиатрис колосковую, цветы которой бывают окрашены в розово-лиловый или белый цвет. Она хорошо растет практически на любой почве, но не любит застоя воды. Кустики сажают в 35-40 сантиметрах друг от друга.

Кореопсис относится к группе малолетних цветов. Иными словами, через 3-4 года это растение следует возобновлять посевом семян или делением кустов. Лепестки кореопсиса крупноцветкового прихотливо изрезаны, отчего сами цветы удивительно похожи на ярко-желтые васильки. Стройные стебли растения возвышаются до 60-80 сантиметров. Цветы прекрасно стоят в воде и поэтому нередко используются для срезки. В целом кореопсис неприхотлив, однако он не любит тяжелых глинистых почв и плохо переносит засуху.



## СЕВЕРНЫЕ ГРУШИ

Было время, когда выведение холодостойких сортов всевозможных теплолюбивых растений было приостановлено. Чиновники утверждали, что гораздо проще привезти южные плоды в северные области, чем выращивать повсеместно районированные сорта.

Возможно, для совхозов-гигантов подобная политика была уместна, но садоводы-любители всегда имели возможность вырастить на своих участках что-то свое.



Алоказия - довольно редкое растение. Однако в последние годы она стала очень популярна и ее часто можно встретить на прилавках цветочных магазинов.

Алоказия обладает особой привлекательностью для коллекционеров. Большую декоративность ей придают плотные, почти кожистые листья с толстыми прожилками, выдающиеся с обеих сторон листовой пластинки. Листья имеют водные устья - гидатоды, через которые во влажную погоду или при избыточном поливе выделяются капельки воды.

новой земли с примесью песка (3:2:2:0,25). Если растение уже старое и достаточно крупных размеров, то пересадите его в более просторную посуду, не нарушая прежнего земляного кома, добавив новый субстрат.

Во время пересадки вы можете отсадить дочерние особи, образовавшиеся у основания стебля. Другой способ размножения - черенкование. Для этого из стебля вырежьте почку вместе с прилегающей к ней мякотью. Поверхности срезов присыпьте толченым древесным

## ИНДИЙСКАЯ КРАСАВИЦА

Как можно раскислить почву и избавиться от мокрицы и клевера?

Наталья МЕЩЕРЯКОВА.  
д. Кайболово  
Ленинградской области.

Уменьшить кислотность почвы можно при помощи известки-пушенки. Ее обычно вносят осенью из расчета 200-400 г на квадратный метр (в зависимости от степени кислотности). Рассыпанную по поверхности известку нужно заделать в почву граблями или перекопать.

Кислотность почвы можно определить несколькими способами. Наиболее точный - инструментальный, когда состав почвенного раствора исследуется на специальных приборах, которые есть в каждой агрохимической лаборатории. Садоводы-любители могут воспользоваться лакмусовой бумажкой. Ее можно купить в магазине химреактивов. Полоску бумаги прижимают к влажному комку земли и по изменению окраски бумаги определяют степень кислотности почвы. Розовый цвет соответствует кислой реакции, голубоватый - щелочной.

Большинство почв средней полосы кислые, слабокислые или нейтральные. В первую очередь известковать нужно глинистые почвы. Именно они обычно имеют повышенную кислотность. О составе почвы можно судить и по ряду косвенных признаков. Например, на кислых почвах

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...



# СЕВЕРНЫЕ ГРУШИ

**Было время, когда выведение холодостойких сортов всевозможных теплолюбивых растений было приостановлено. Чиновники утверждали, что гораздо проще привезти южные плоды в северные области, чем выращивать повсеместно районированные сорта.**

Возможно, для совхозов-гигантов подобная политика была уместна, но садоводы-любители всегда хотели вырастить на своих крошечных участках что-нибудь особенное. Возможно, именно поэтому отечественные селекционеры вывели уже более полусотни сортов груш, которые прекрасно растут в условиях средней полосы и при этом дают очень вкусные плоды. От южных сортов их отличают разве что более скромные размеры. Представим некоторые из них.

**«Северянка».** Средняя масса плодов 40 г. Окраска зелено-желтая, пятнистая. Форма округлая. Мякоть немного грубоватая, среднесочная, сладкая, с мускатным привкусом. Кожица толстая, терпкая. Урожай созревает в начале августа. Плоды могут храниться около двух недель. Само деревце слаборослое, зимостойкое, урожайное. Устойчивость к парше высокая.

**«Кафедральная».** Средняя масса плодов 70 г. Окраска плодов желтая, со слабым румянцем. Мякоть сочная, кисло-сладкая, кожица тонкая. Плоды созревают в конце августа - начале сентября, после сбора хранятся в течение двух недель. Дерево среднерослое, зимостойкое, урожайность средняя, устойчиво к парше.

**«Бергамот московский».** Плоды довольно крупные - около 160 г. Окраска желтовато-зеленая, форма плоско-округлая. Мякоть мелкозернистая, очень сочная, кисло-сладкая, с сильным мускатным привкусом. Плоды созревают в начале сентября, хранятся 30-40 дней. Дерево среднерослое, зимостойкое, урожайное, устойчивое к парше.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома» -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ

**«Чижевская».** Масса плодов около 100 г. Окраска желтая, форма удлинено-грушевидная. Мякоть сочная, кисло-сладкая. Плоды созревают в конце лета, хранятся 2-3 недели. Дерево сильнорослое, урожайное, устойчивое к парше.

Алоказия - довольно редкое растение. Однако в последние годы она стала очень популярна и ее часто можно встретить на прилавках цветочных магазинов.

Алоказия обладает особой привлекательностью для коллекционеров. Большую декоративность ей придают плотные, почти кожистые листья с толстыми прожилками, выдающиеся с обеих сторон листовой пластинки. Листья имеют водные устья - гидатоды, через которые во влажную погоду или при избыточном поливе выделяются капельки воды.

новой земли с примесью песка (3:2:2:0,25). Если растение уже старое и достаточно крупных размеров, то пересадите его в более просторную посуду, не нарушая прежнего земляного кома, добавив новый субстрат.

Во время пересадки вы можете отсадить дочерние особи, образовавшиеся у основания стебля. Другой способ размножения - черенкование. Для этого из стебля вырежьте почку вместе с прилегающей к ней мякотью. Поверхности срезов присыпьте толченым древесным

## ИНДИЙСКАЯ КРАСАВИЦА

При хорошем уходе на растении развиваются 6-7 листьев, а размер листовых пластинок может достигать 50-80 сантиметров длины. Иногда летом алоказия зацветает. Цветки очень мелкие, собраны в початок, снабженный большим светлым чехлом - покрывалом.

Алоказии требуется теплое помещение и довольно высокая, но не избыточная влажность почвы и воздуха. Летом она хорошо себя чувствует при температуре 22-26 градусов, зимой - при 18-20. Алоказия - выходец из влажных тропических лесов Восточной Индии, поэтому для нее очень важно соблюдать оптимальный режим полива и влажности воздуха. Поливайте алоказию обильно, используя мягкую воду комнатной температуры. Однако вода в горшке не должна застаиваться. Через 2-3 часа после полива лишнюю воду из поддона удалите.

Зимой поливайте чуть меньше и очень осторожно. Постоянно следите за тем, чтобы земля не пересыхала и листья не начали вянуть.

Во время роста алоказии не забывайте о регулярных подкормках минеральными удобрениями 2 раза в месяц, а также об ежедневных опрыскиваниях.

Один раз в год, весной, алоказии требуется пересадка в свежую земляную смесь из перегнойной, торфяной и дер-

углем и поместите в песок или смесь торфяной земли и песка, оставив почку выше поверхности субстрата.

Во время любых операций с алоказией помните, что это растение ядовито и может сильно раздражать слизистые оболочки.

Поэтому лучше работать с ним в перчатках, а после окончания работы вымыть руки с мылом.

Интересно, что некоторые алоказии выращивают ради съедобных клубней, а алоказия пахучая обладает целебными свойствами и применяется в китайской народной медицине для лечения пневмонии, туберкулеза, для уменьшения боли в желудке и зубной боли.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.



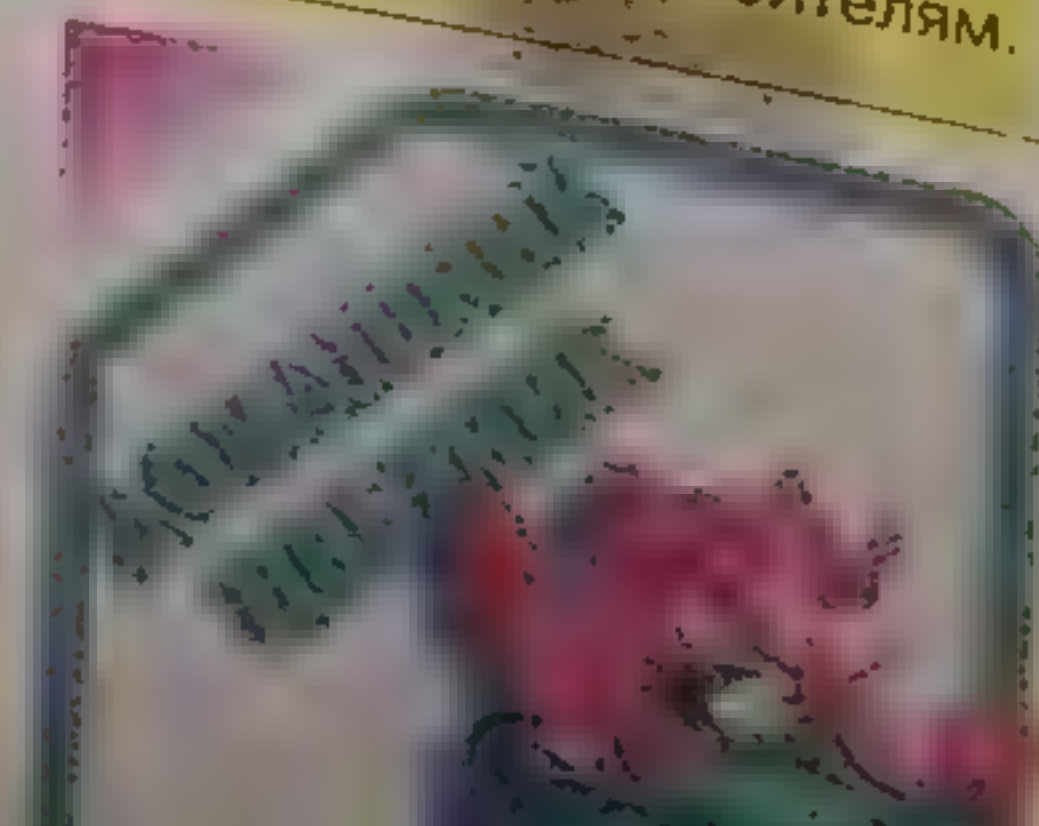
специальных приборах, которые есть в каждой агрохимической лаборатории. Садоводы-любители могут воспользоваться лакмусовой бумажкой. Ее можно купить в магазине химреактивов. Полоску бумаги прижимают к влажному комку земли и по изменению окраски бумаги определяют степень кислотности почвы. Розовый цвет соответствует кислой реакции, голубоватый - щелочной.

Большинство почв средней полосы кислые, слабокислые или нейтральные. В первую очередь известковать нужно глинистую и торфяные почвы. Именно они обычно имеют повышенную кислотность. О составе почвы можно судить и по ряду косвенных признаков. Например, на кислых почвах хорошо растут такие растения, как хвощ, конский щавель, осока, а вот клевер, напротив, таких почв избегает. Поэтому ваши вопросы взаимоисключающие. Если у вас в саду растет много клевера, то лучшее средство борьбы с ним не известкование, а обычная прополка.

Расскажите о проблемах и ошибках, которые возникают при выращивании колоновидных яблонь.  
Елена САМОЙЛОВА.  
Иркутск.

Информация об этих необычных растениях бывает порой очень противоречивой. Одни садоводы утверждают, что колоновидные яблони дают огромный урожай, другие считают их неудачным опытом селекционеров. Может быть, читатели «Друга дома» внесут ясность в этот вопрос?

Уважаемые садоводы, если вы имеете опыт выращивания колоновидных яблонь, поделитесь своими наблюдениями. Надеемся, что ваши письма будут интересны не только Елене Самойловой, но и многим другим садоводам-любителям.







Хочу поделиться с читателями "Друга дома" маленькими хитростями. Если вы затеяли дома ремонт, надеюсь, мои советы окажутся полезными.

## ЕСЛИ ЗАВТРА РЕМОНТ

Если предстоит удалить старую оконную замазку, смочите ее раствором едкой щелочи. Через несколько минут замазка размягчится и будет легко отпадать. Вместо щелочи можно приготовить смесь из крепкого раствора соды и свежесобранной мелко истолченной извести, взятых в равных пропорциях. Отстоявшуюся смесь слейте (освободите от осадка) и смочите ею старую замазку.

А приготовить оконную замазку можно так. На 1 кг: в 150 г олифы всыпьте 900 г толченого мела и разотрите. Олифу можно заменить любым масляным лаком.

# ПОДВЕСНОЙ ПОТОЛОК

Практично, красиво, дешево

Сейчас многие задумываются: не заменить ли побелку или водоземлюсионную краску на потолках специальными плитками? Что это такое, чем они хороши и как, собственно, их наклеивать, рассказывает строитель Федор ЗАЙЦЕВ.



Рисунок 1

- Потолочные плитки (их еще называют подвесными или накладными потолками) - плитки из полимера, напоминающего пенопласт. Они легкие, но при этом достаточно прочные, гибкие, упругие, легко режутся. Бояться "химии" на потолке не надо: материал этот абсолютно безвреден, пропускает воздух - "дышит" - и, разумеется, сертифицирован нашими и зарубежными медиками. А уж о

высокого качества, поведенные, а то и совсем бракованные - с трещинами или без рисунка.

Во-вторых, потолочная плитка не выгорает на солнце и прекрасно моется. А если уж одна-две плитки никак не отмываются, их не сложно отдрать и приклеить на их место новые, чистые. И в-третьих, наклеивать их на потолок очень просто и справится с этим даже новичок.

Итак, как же эти самые подвесные потолки подвешивать? Прежде всего надо подготовить потолок. Если он покрашен, клеить плитки можно прямо на краску, отскребя лишь участки, где она отслоилась. А вот побеленный потолок надо очищать до основания - к побелке ничего не приклеится. Можно сделать это обычным способом: размочив побелку, через час-другой соскребать ее шпателем.

как очищенный потолок высохнет, приступайте к наклеивке плит. Клей не мудрствуя лукаво лучше использовать фирменный. Стоит он от 30 рублей за банку, одна банка рассчитана приблизительно на 4-5 квадратных метров.

Прежде всего, откуда начинать? Казалось бы, в чем сложность - как пошел рядами вдоль стены, так и давай. На самом деле, как это ни странно, стены квартир не всегда параллельны. И если отклонение в 3-5 градусов почти не замечается при побеленном потолке, то наклеенные плитки при длине стены 4-5 метров это отклонение выдадут. Особенно страдают кривизной стены в старых пятиэтажках, так называемых хрущобах. Если вы живете в старой квартире и не уверены в идеальной параллельности стен, если сомневаетесь, что угол у вас действительно 90 градусов (не смейтесь, такое встречается сплошь и рядом), лучше начните от люстры, то есть от центра потолка. Принцип разметки - на рисунке 1. Остальные плитки клеятся точно встык первым четверем. Главное, чтобы линия первой разметки была строго перпендикулярна стене с окном.

Многие режут плитки бритвенным лезвием. Делать этого не стоит, так как лезвие тонкое, может вильнуть, согнувшись в пальцах, и край выйдет неаккуратным. Лучше пользоваться остро заточенным резачком, изготовленным из кусочка ножовочного полотна, или обычным

Я не профессионал-строитель, и просверлить в стене два отверстия на одном уровне для того, чтобы повесить полки, для меня проблема. Как я ни стараюсь, все висит криво. Поэтому я вышел из положения следующим образом: сначала, просверлив в стене два отверстия, повесил деревянную рейку, затем уже на эту рейку повесил три полки. Рейку, когда в нее заворачиваешь шурупы, можно класть на пол, а это не то что работать отверткой, балансируя на табуретке или стремянке. Даже если одно из отверстий, куда я крепил крюки, на которых держится рейка, чуть "уйдет" вверх или вниз, все равно относительно друг друга полки на рейке будут висеть ровно.

Алексей САРАТОВСКИЙ.  
Пенза.

по углам и одна в середине. Прижимать плитку по месту можно и руками, но я предпочитаю пользоваться простой оснасткой - лист фанеры-"десятки" 600x600 (стандартный размер плитки 500x500 или 550x550) с ручкой и 3-5-сантиметровым слоем губчатой резины (рисунок 2). При использовании такой оснастки вся поверхность плитки прижимается равномерно.

И последнее: не пожалейте денег, купите в запас 1-2 квадратных метра. Мало ли что - сломается плитка, наступит кто-нибудь, да и потом через год-два вдруг некоторые плитки замочили, придется заменить.

Записал Алексей  
ТУМАНОВ.





кни щелочи. Через несколько минут замазка размягчится и будет легко отпадать. Вместо щелочи можно приготовить смесь из крепкого раствора соды и свежесобранной мелко истолченной извести, взятых в равных пропорциях. Отстоявшуюся смесь слейте (освободите от осадка) и смочите ею старую замазку.

А приготовить оконную замазку можно так. На 1 кг: в 150 г олифы всыпьте 900 г сухого толченого мела и размешайте. Олифу можно заменить сырым льняным маслом и добавить цинковых или свинцовых белил. Замазку храните в сыром месте, завернув в бумагу или тряпку.

**Василий ЧАУСОВ.**  
г. Амурск  
Хабаровского края.

## Рисунок 1

- Потолочные плитки (их еще называют подвесными или накладными потолками) - плитки из полимера, напоминающего пенопласт. Они легкие, но при этом достаточно прочные, гибкие, упругие, легко режутся. Бояться "химии" на потолке не надо: материал этот абсолютно безвреден, пропускает воздух - "дышит" - и, разумеется, сертифицирован нашими и зарубежными медиками. А уж о практичности и говорить нечего. Во-первых, цена: например, на кухню в 6-8 квадратных метров пойдет плиток в среднем на 200 рублей. Хотя гнаться за дешевизной не стоит: отечественные потолочные плитки хоть и дешевы (20-30 рублей за квадратный метр), часто бывают не-

валя их на толк очень просто и справится с этим даже новичок.

Итак, как же эти самые подвесные потолки подвешивать? Прежде всего надо подготовить потолок. Если он покрашен, клеить плитки можно прямо на краску, отскребя лишь участки, где она отслоилась. А вот побеленный потолок надо очищать до основания - к побелке ничего не приклеится. Можно сделать это обычным способом: размочив побелку, через час-другой соскрести ее. Но если хотите избавиться от пыли и грязи, лучше намажьте потолок клейстером и отскребите побелку только тогда, когда он "схватится". После того как побелка будет удалена, пройдитесь по потолку сначала металлической щеткой, затем влажной тряпкой и лишь после того,

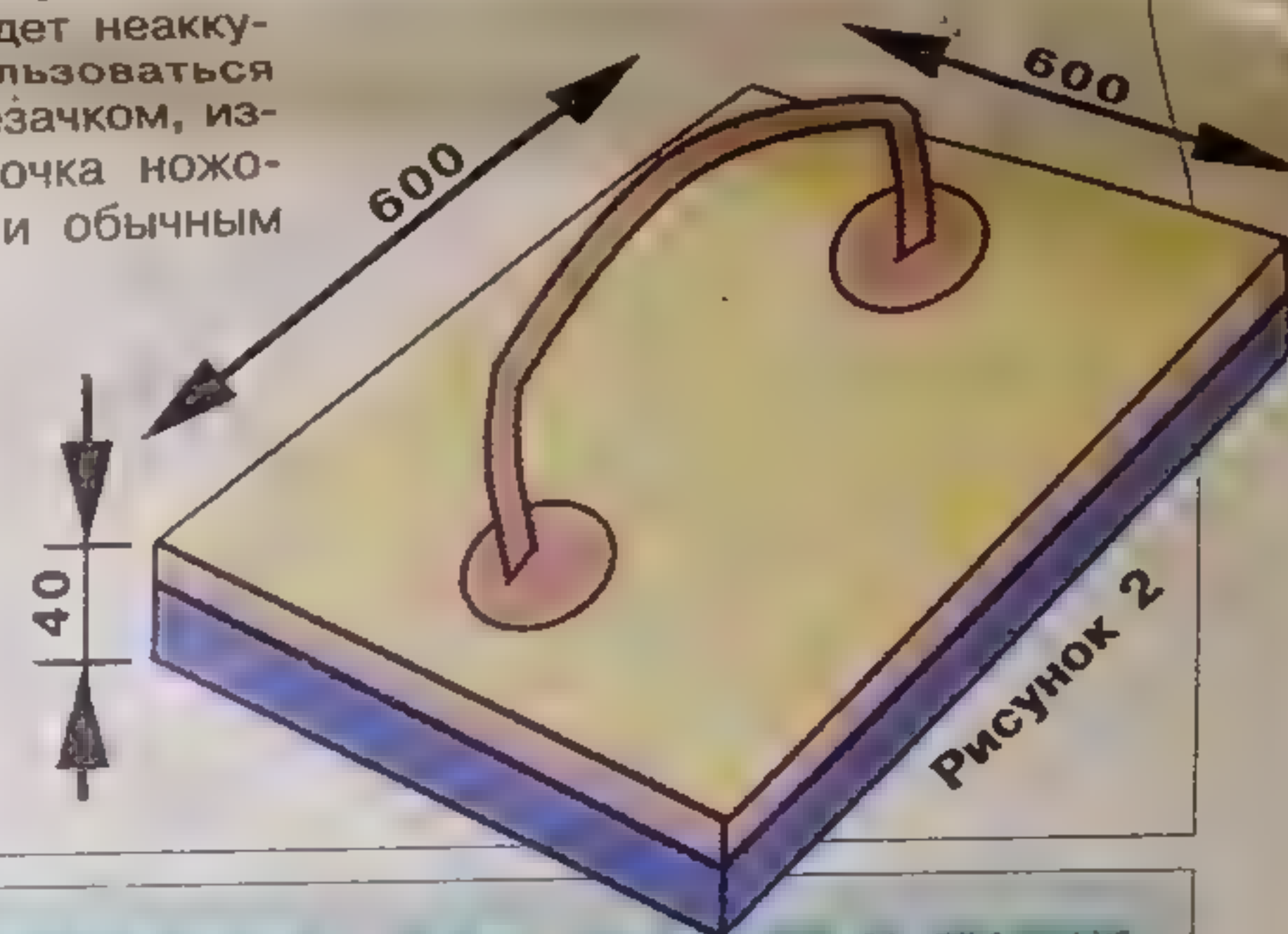
тра потолка. Принцип разметки - на **рисунке 1**. Остальные плитки клеятся точно встык первым четырем. Главное, чтобы линия первой разметки была строго перпендикулярна стене с окном.

Многие режут плитки бритвенным лезвием. Делать этого не стоит, так как лезвие тонкое, может вильнуть, согнувшись в пальцах, и край выйдет неаккуратным. Лучше пользоваться остро заточенным резачком, изготовленным из кусочка ножовочного полотна, или обычным острым ножом.

Мазать клеем плитку можно как бог на душу положит, лишь бы при прижимании плитки по месту клей не выдавливался из швов. В принципе хватает пяти "клякс": четыре

поверхности плитки прижимаются равномерно. И последнее: не пожалейте денег, купите в запас 1-2 квадратных метра. Мало ли что - сломается плитка, наступит кто-нибудь, да и потом через год-два вдруг некоторые плитки заменять придется.

**Записал Алексей ТУМАНОВ.**



## КОГДА СТЕНКА ТОНКАЯ

Стенки ванн часто делают из тонких асбоцементных плит, и ввинтить в них шурупчики в принципе невозможно - крошатся, не держат. А если приклеить, к примеру, вешалку, может отвалиться. Я предлагаю свой оригинальный метод установки крючков для полотенец. Сверлите в стенке дырочку, берете крепкую проволоку (у меня 4-миллиметровая нержавеющей), изгибаете ее (как показано на **рисунке 1**) и вставляете в дырочку. Верхний конец проволоки лучше заточить, а вокруг дырочки можно сделать какую-нибудь декоративную накладку - вырезать из фанеры, пенопласта, жести и посадить на клей. Так как никакой нагрузки накладка нести не будет, то и продержится она на стене до морковкиных заговен.

Другой способ - берете прочные цепочки (я использовал те, что пришивают в качестве вешалок к тяжелым шубам), с одной стороны приделываете крючок, с другой - согнутую петлю проволоку. Проволочную петлю вставляете в отверстие, там она разворачивается и не позволяет цепочке вылететь. Такие вешалки-цепочки (**рисунок 2**) смотрятся очень симпатично.

**Иван ПОГУДИН.** Киров.

Рисунок 1

Рисунок 2

Я пользуюсь чернильными ручками со сменными баллончиками. На мой взгляд, вещь очень удобная, только у конструкции есть один недостаток: при тряске баллончик иногда вылетает или просто чуть сдвигается в посадочном гнезде, и ручка дает течь.

Чтобы этого не происходило, я придумал следующее. В корпус ручки вложил деревянную пробку такой длины, чтобы в полностью завинченном состоянии он чуть прижимался к тыльной части баллончика. В пробку воткнул обломок булавки так, чтобы кончик торчал буквально на

## ПРОСВЕРЛИТЕ ДЫРКИ ПО КРАЯМ

Хочу рассказать, как я модернизировал фирменную сушилку. Знаете, наверное, такую конструкцию, она во всех хозяйственных магазинах продается: барабан с несколькими веревочками и планка с крючками. Барабан крепится на одну стенку, планка с крючками на другую, когда надо сушить белье, веревочки натягиваются на крючки.

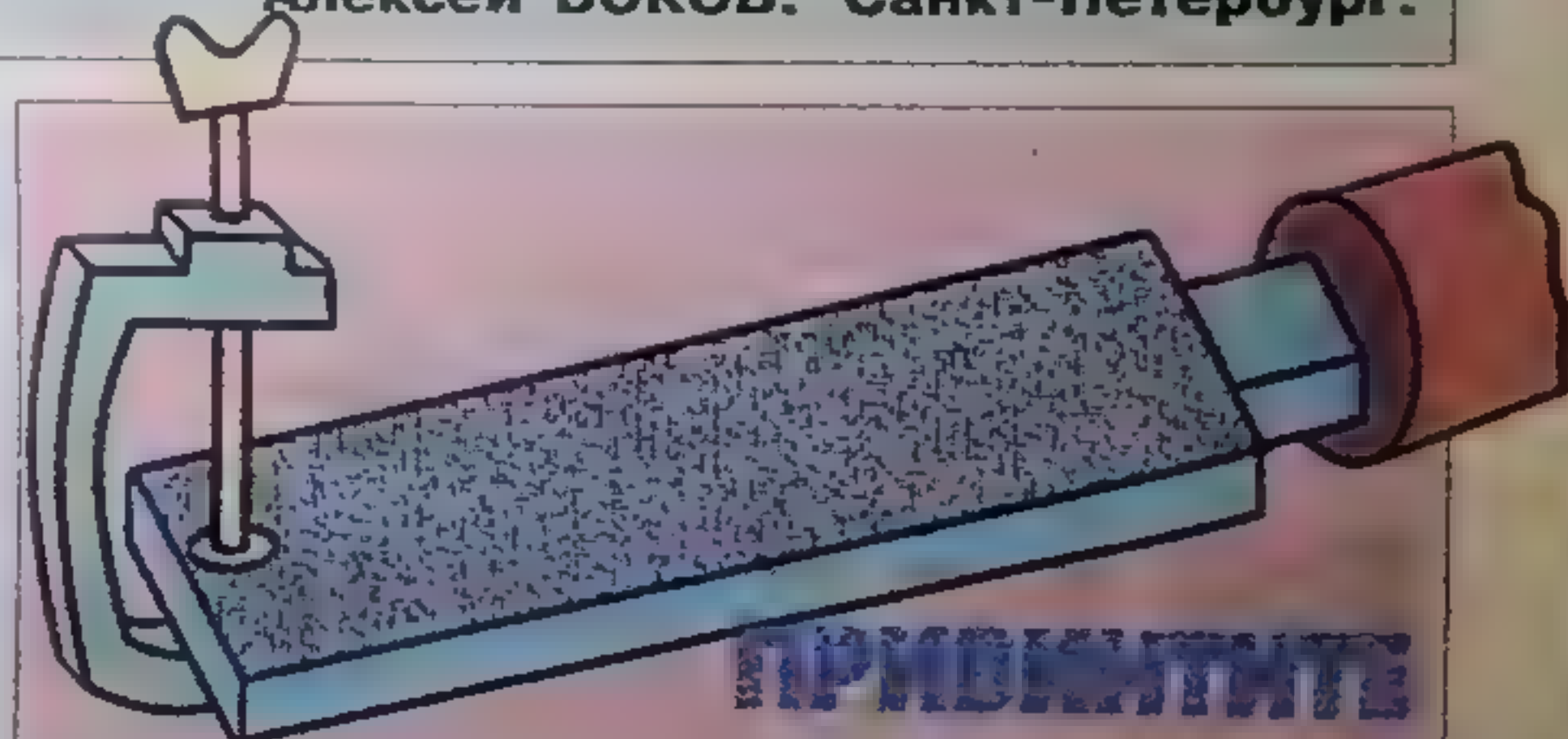
Только конструкторы подобного приспособления малость недодумали: точки крепления планки уже, чем крайние веревки. И когда навешиваешь белье, концы ее под тяжестью отгибаются. Через месяц-другой эксплуатации сушилка имеет совершенно неприглядный вид. Советую всем, кто пользуется такой сушилкой, просверлить новые отверстия для крепления к стене - сушилка прослужит вам гораздо дольше.

**Степан КОВАЛЬЧУК.** Волгоград.

## ТЕПЕРЬ НЕ ВЫПАДЕТ

доли миллиметра. Когда я вставляю баллончик и закручиваю корпус, острие булавки не позволяет баллончику ходить туда-сюда - он прижат и надежно зафиксирован. Только, повторяю, острие должно торчать чуть-чуть, чтобы не проколоть заднюю стенку баллончика насквозь. Ручке, доработанной таким образом, не страшны ни встряски, ни падения.

**Алексей БОКОВ.** Санкт-Петербург.



Хочу поделиться маленькой хитростью. Если вам предстоит работать напильником, а пуще того - рашпилем, у которого нет ручки, возьмите трубку (для рашпиля - две) и сделайте так, как показано на **рисунке**. Используя трубки в качестве дополнительных рукояток, вы никогда не повредите себе руки.

**Александр МОСКВИТИН.**  
г. Нижний Тагил Свердловской области.



600

А еще потрясающий эффект для смягчения горла получается после того, как смазать его прополисом, желательно смешанным с эвкалиптовым маслом (кому лень смешивать, можно купить в аптеке "Пропосол"), но это уж очень противно, зато эффективно: А лучше заранее укрепляйте иммунитет и не болейте!



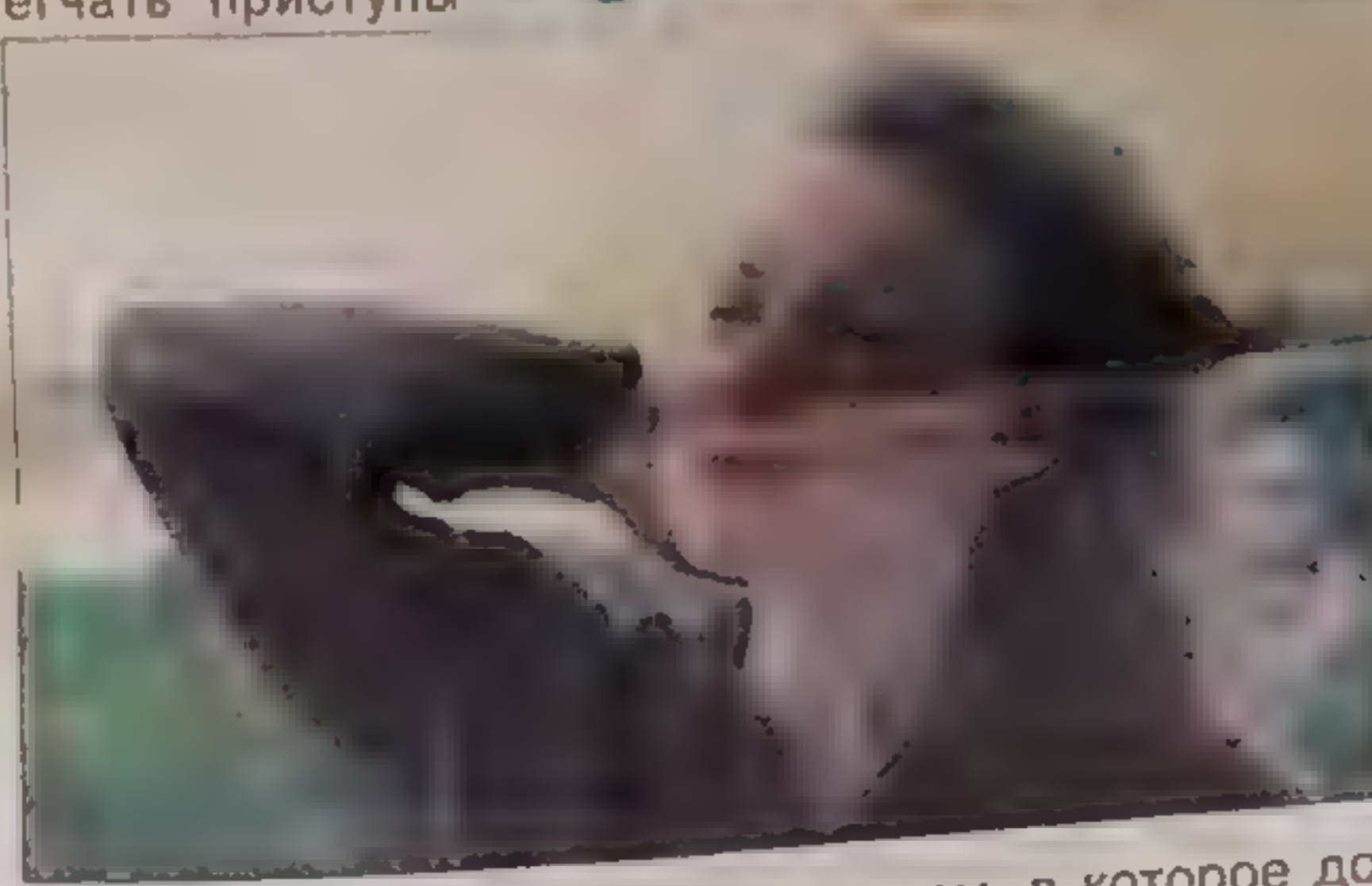
тело будет, как самый нежный китайский шелк.



Возьмите стакан соли и пол-стакана сливок, лучше от 10, но не больше 22 процентов жирности. Можно взять пол-стакана соли и четверть сливок. Перемешайте. Получается густая смесь. После душа возьмите на руку этой смеси и проведите по всему телу. Тело сразу краснеет, поры очищаются, а сливки создают эффект смягчающего крема. Результат остается надолго. Будешь после этого мыться чем угодно, но еще два-три дня ощущение шелковистости не пропадет. Кожа будет мягкой, сухой. Это особенно полезно для москвичек, при московской-то воде, мне кажется, без этого просто не обойтись! Но только используйте не сметану, а именно сливки!

метод быстрого излечения, хотя неустанно экспериментирую, но, по крайней мере, как-то облегчать приступы кашля научилась. Точно поняла, чего не надо делать. Не надо пить ничего горячего, но как можно больше теплого питья. Витамин С в виде лимона, конечно, полезен, но слишком много кислоты раздражает горло, а стало быть, усиливает першение. Очень помогает старая добрая редь-

**Противно, но эффективно**



ка с отверстием, в которое добавляется мед, а потом по ложечке выпивается вместе с выделенным соком. Хороший результат дает мо-

локо с луком. Очищенную луковицу, желательно покрупнее, заливаете кипящим молоком, накрываете полотенцем, через полчаса молоко подстынет - и можно пить. Кстати, это не так противно, как может показаться.

А еще потрясающий эффект для смягчения горла получается после того, как смазать его прополисом, желательно смешанным с эвкалиптовым маслом (кому лень смешивать, можно купить в аптеке "Пропосол"), но это уж очень противно, зато эффективно. А лучше заранее укрепляйте иммунитет и не болейте!

## Алена СВЯТЫЦОВА: Утренние бутерброды

- Я каждое утро ем бутерброды с зеленью. Просто мне с утра ничего серьезного не хочется, а это и готовлю, и ем с удовольствием.

Нарезаете хлеб, мажете тонким слоем майонеза, берете много зелени, той, которая есть: петрушка, укроп, тархун, кинза. Мелко режете и большим толстым слоем кладете на хлеб, сверху укладываете тонкие ломтики помидора и посыпаете сухим чесноком, немного - перцем, а накрываете это все ломтиком сыра. Ставите на несколько минут в духовку. Когда все это заправляется, получаются вкусные бутерброды.



## Аркадий УКУПНИК: Пароль - "сало"

У меня недавно появился хит (один из последних наиболее удачных) про пограничника, у которого пароль - "сало". К тому же я, как уроженец Украины, сам люблю сало. Поэтому хочу поделиться рецептом очень простого и экзотического блюда "печень на шпажках", которое к тому же быстро готовится.

Возьмите полкилограмма говяжьей печени и граммов 250 тонко нарезанного бекона. Печень нарежьте небольшими брусочками толщиной 1,5-2 см, длиной 4-5 см. Заверните каждый брусочек в ломтик бекона и насадите на деревянные шпажки (в качестве которых можно использовать деревянные зубочистки). На кончик шпажки можно насадить оливку, ломтик лимона или апельсина. Выложите рулетики на смазанную жиром сковородку (если бекон жирный, то смазывать не надо) и жарьте на умеренном огне, время от времени переворачивая, 10-15 минут. Блюдо готово. Просто, быстро и экзотично.



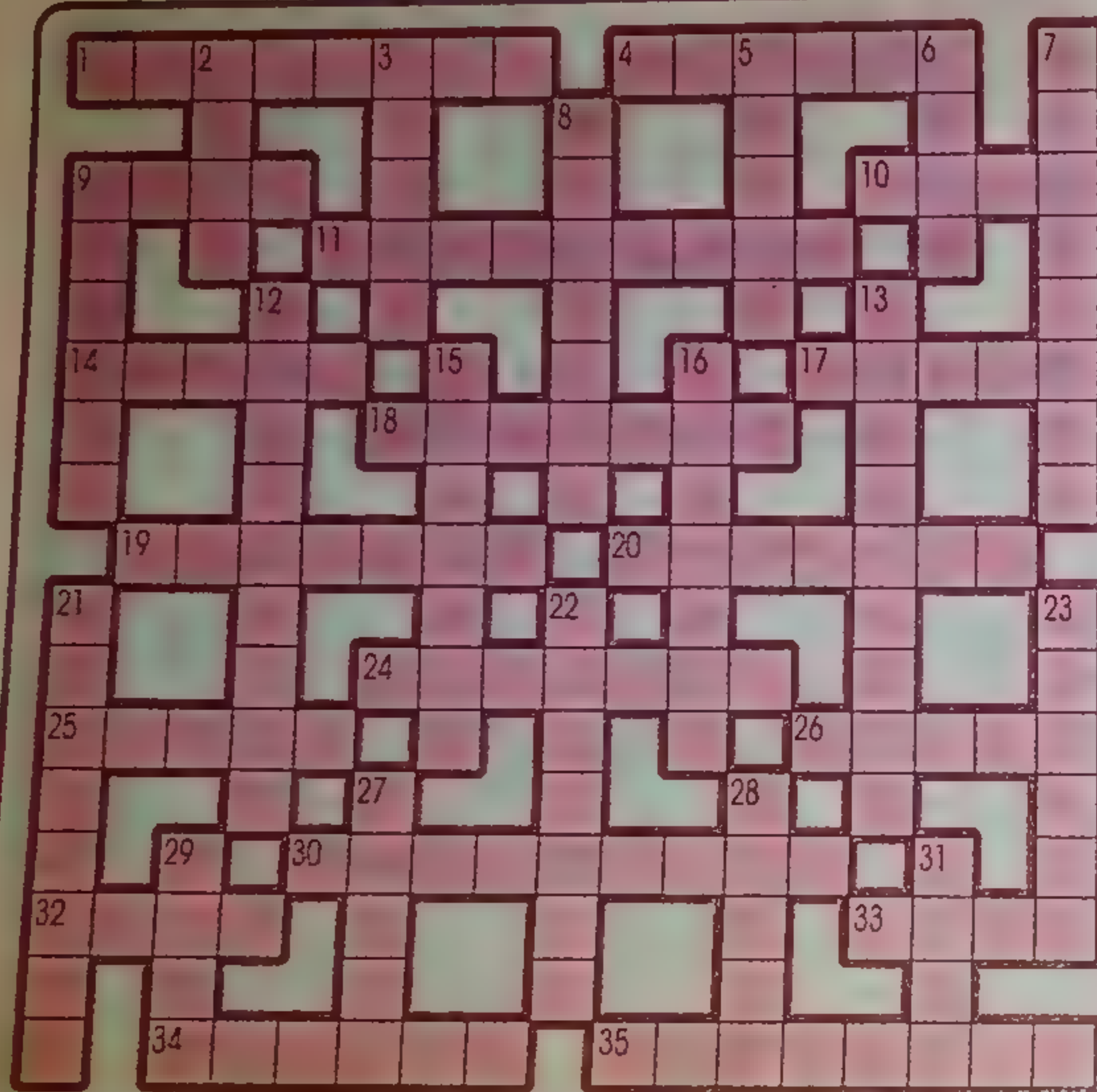
- В последнее время мне очень нравится каша с тыквой. Тыкву я тру на терке. Сначала прокаливаю пшенку на сковороде, потом заливаю водой на два-три пальца выше и на маленьком огне варю до жидкого состояния, потом добавляю тыкву и все вместе тушу. Добавляю по вкусу соль, чуть-чуть сахара.

Получается так вкусно, что можно вместе с ложкой проглотить. Это просто, быстро и очень полезно.

Крупу можно взять как пшеничную, так и рис или овсянку - что больше нравится. Кто любит на молоке, можно добавить половину молока, половину воды.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Стойкая неизменность в своих чувствах, отношениях. 4. Число, которое бывает "чертовым". 9. Единица роста героини сказки Андерсена. 10. Крестная мать по отношению к крестному отцу. 11. Государыня, подарившая кузнецу Вакуле пару хорошей обуви. 14. Что без ног, а убегает? 17. Составная часть "Птичьего молока". 18. Ценный сорт хрусталя. 19. Лирический тенор, один из лучших исполнителей партии Ленского. 20. Древнегреческая богиня, покровительница матерей, часто изображаемая с четырьмя грудями. 24. Пара для жениха. 25. Круглая пышная булочка. 26. Место, где разыгрывают. 30. Брачное поведение птиц. 32. Косметика для век. 33. Голос выше тенора, но ниже сопрано. 34. Род серег, прикрепляемых к мочке

уха зажимом. 35. Целебный состав, смесь.  
**По вертикали.** 2. Исполнительница роли Келли в сериале "Санта-Барбара". 3. Между стиркой и глажкой. 5. Она дается человеку один раз, а отнимается каждый день. 6. Российская река с любовным названием. 7. Об испанском происхождении этой собаки говорит ее название. 8. Обувная прокладка. 9. Нитка для шитья. 12. Раздвижная лесенка. 13. Ваза для печенья, сухарей. 15. Кукла, всегда поспевающая за модой. 16. "... приглядится, а щи - не прихлебаются" (поговорка). 21. Кусочек цветка. 22. Удобное место для любовных утех на селе. 23. И прочная бечевка, и гимнастический элемент. 27. "Вода, вода, кругом вода..." как стихийное бедствие. 28. Одни садятся на нее, чтобы сохранить стройную фигуру, другие - стройного мужа. 29. Сын сына или дочери. 31. Бутерброда без него не сделать.

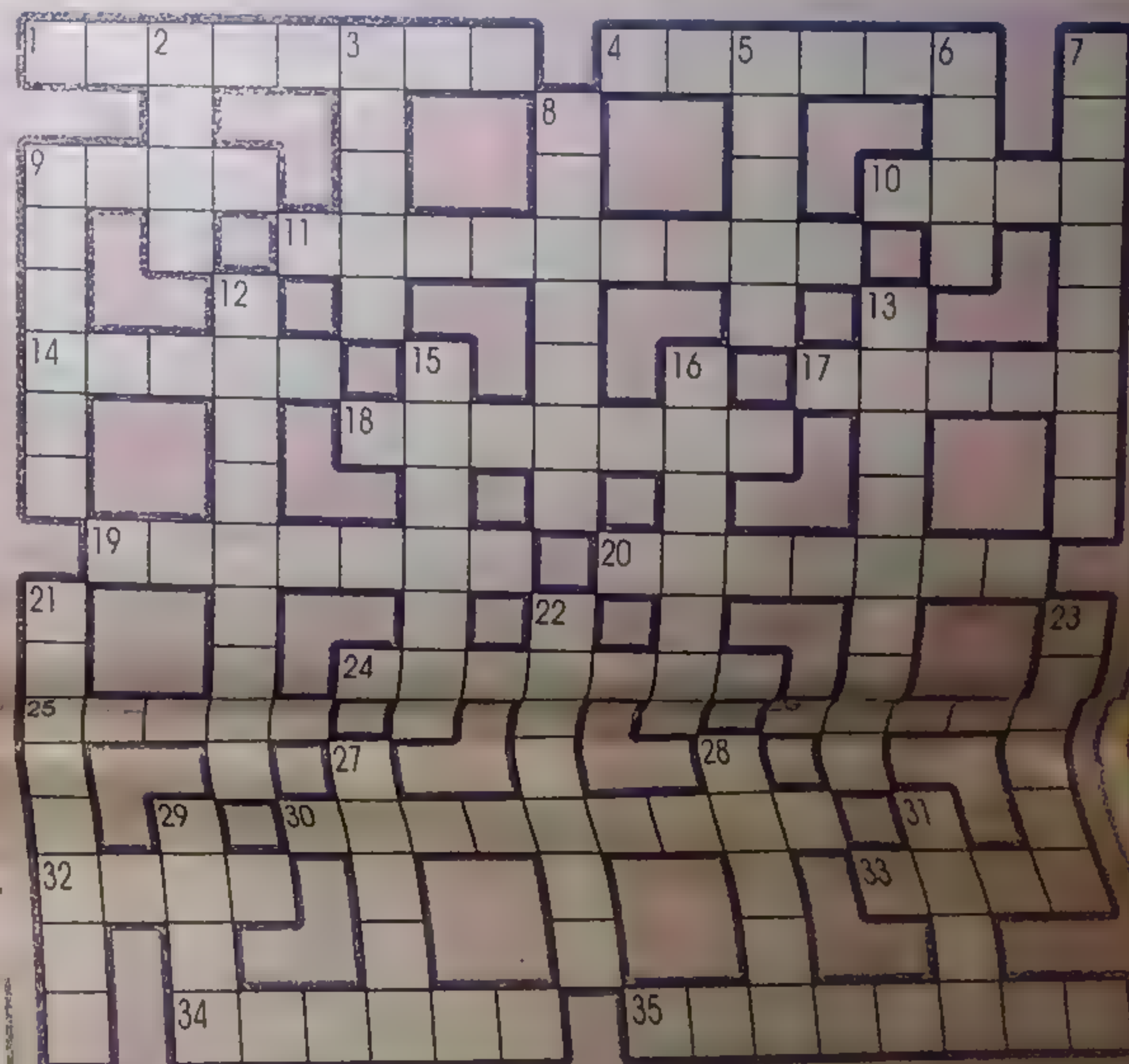
разбитных девиц. 34. Имя знаменитого гроссмейстера Ботвинника. 35. Никто так не красит картину, как он.

**По вертикали.** 2. Один из сценаристов фильма "Белое солнце пустыни". 3. Место, куда следует загнать шарик в гольфе. 5. Обитель. 6. Река, золото которой воспел Рихард Вагнер. 7. Его не ценят, пока не заболеют. 8. Клиент исповедника. 9. Именно столько мелочей предлагает хозяйственный магазин. 12. Сестра таланта, но мачеха гонорара. 13. Грузинский певец, заставивший бегать лайнер по аэродрому, как по судьбе. 15. Пункт обмена рублей на колбасу. 16. Головной убор ватерполиста. 21. Персонаж оперы, который не хотел молиться за царя-ирода Бориса. 22. Песня, объединившая Игоря Саруханова с Николаем Трубачом. 23. Некоронованный король мультипликации. 27. Хоккейный атрибут, которого всегда недостает спортивным болельщикам. 28. Сметная стоимость трудящегося. 29. Единственный мужчина, не знавший чувства ревности. 31. Нежелательный гость в посудной лавке.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Душистый водкозамениль. 4. Одноместный спортивный глissер с подвесным двигателем. 9. Монаршее место. 10. Оппонент курицы в споре о первичности происхождения. 11. Ее несет тот, кто "лепит горбатого". 14. Его выбрасывают на стоянке судна. 17. Инициатор разрушения Храма Христа Спасителя. 18. Страна городского масштаба. 19. Он покрывает "Марс" толстым-толстым слоем. 20. Его в отличие от слова можно поймать. 24. "Цитрусовое" оружие. 25. Истребление зверей в законе. 26. Не суй свой ... не в свое дело (из рекомендаций начинающим инвесторам). 30. "Браслеты" для преступника. 32. Между огнем и медными трубами. 33. Средство для обработки разбитых чашек и

беспризорника. 6. Река, золото которой воспел Рихард Вагнер. 7. Его не ценят, пока не заболеют. 8. Клиент исповедника. 9. Именно столько мелочей предлагает хозяйственный магазин. 12. Сестра таланта, но мачеха гонорара. 13. Грузинский певец, заставивший бегать лайнер по аэродрому, как по судьбе. 15. Пункт обмена рублей на колбасу. 16. Головной убор ватерполиста. 21. Персонаж оперы, который не хотел молиться за царя-ирода Бориса. 22. Песня, объединившая Игоря Саруханова с Николаем Трубачом. 23. Некоронованный король мультипликации. 27. Хоккейный атрибут, которого всегда недостает спортивным болельщикам. 28. Сметная стоимость трудящегося. 29. Единственный мужчина, не знавший чувства ревности. 31. Нежелательный гость в посудной лавке.

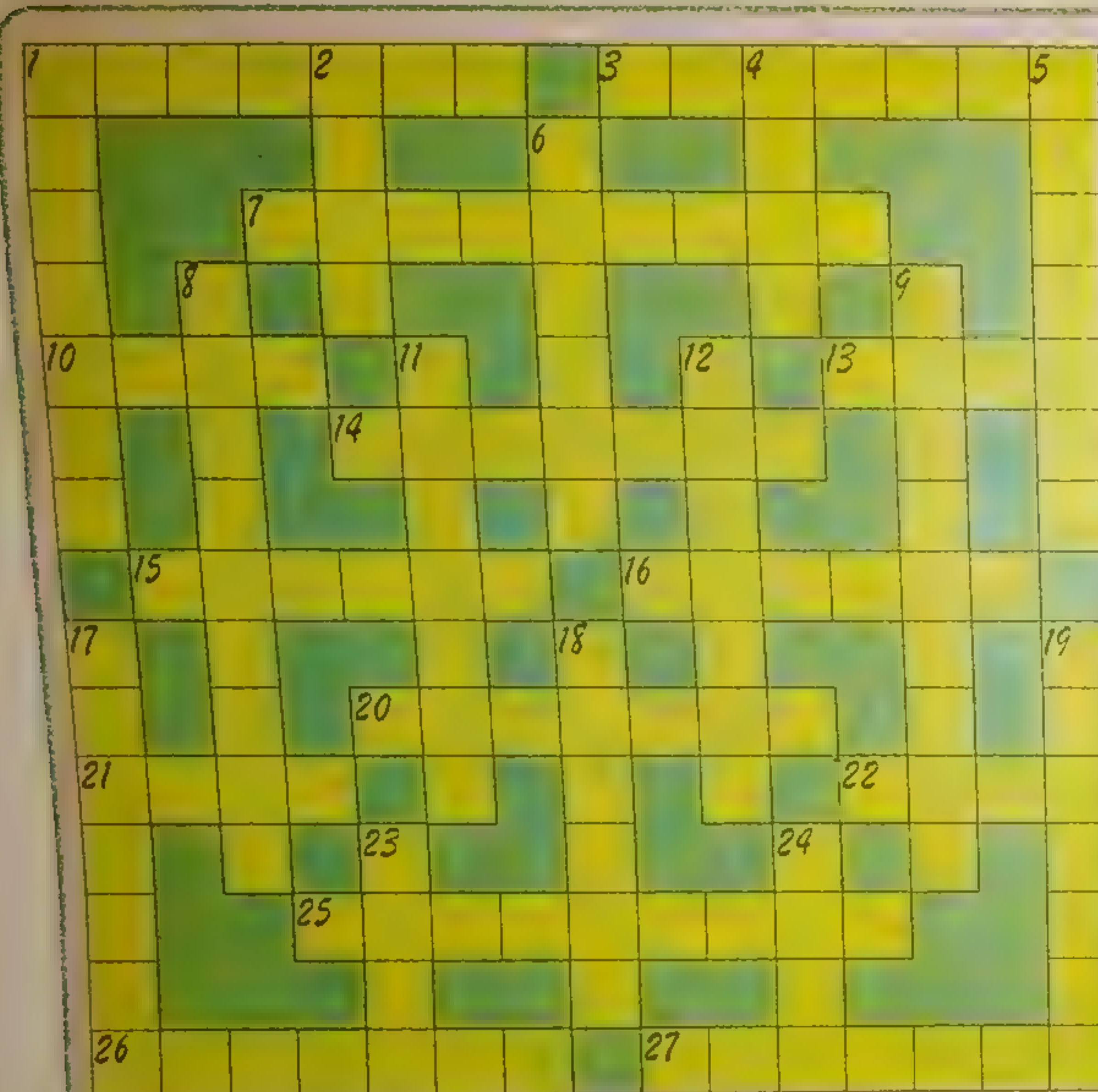
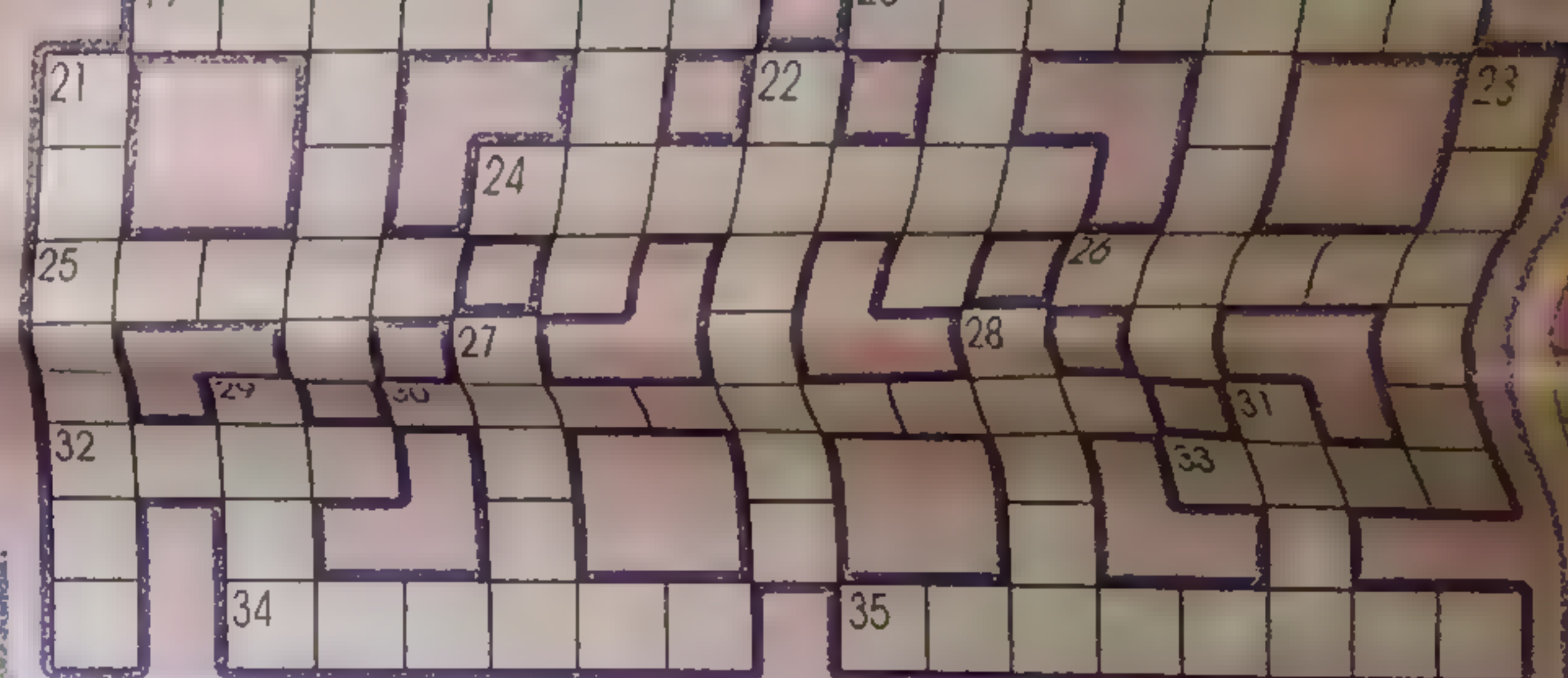


## ДЛЯ ДЕТЕЙ



происхождения. 17. Ее несет... кто "лепит горбатого". 14. Его выбрасывают на стоянке судна. 17. Инициатор разрушения Храма Христа Спасителя. 18. Страна городского масштаба. 19. Он покрывает "Марс" толстым-толстым слоем. 20. Его в отличие от слова можно поймать. 24. "Цитрусовое" оружие. 25. "Полнолуние" в законе. 26. Не суй свой... не в свое дело (из рекомендаций начинающим инвесторам). 30. "Браслеты" для преступника. 32. Между огнем и медными трубами. 33. Средство для обработки разбитых чашек и

грузинский певец, заставивший бежать лайнер по аэродрому, как по судьбе. 15. Пункт обмена рублей на колбасу. 16. Головной убор ватерполиста. 21. Персонаж оперы, который не хотел молиться за царя-ирода Бориса. 22. Песня, объединившая Игоря Саруханова с Николаем Пликин. 27. Хоккейный атрибут, который всегда недостает спортивным болельщикам. 28. Сметная стоимость трудящегося. 29. Единственный мужчина, не знавший чувства ревности. 31. Нежелательный гость в посудной лавке.



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Хозяин телефона, по которому Слон звонил Корнею Чуковскому. 3. Корабельный руль. 7. Куриный "детдом". 10. Жилище микки-маусов. 13. Что принято подавать ко входу самолета или корабля? 14. Музыкальный коллектив из басни дедушки Крылова. 15. Каждая из монет, посаженных Буратино на Поле Чудес. 16. Что еще есть интересного у Лукоморья кроме лешего, русалки и ученого кота? 20. Любимый танец матросов. 21. И рыжая, и чернобурая. 22. "Что стучит без рук?" (загадка). 25. Музыкальная специализация Папы Карло. 26. Показатель качества изображения. 27. "Телевизор" у компьютера.

**По вертикали.** 1. Лекарство Карлсона. 2. Светит, но не греет. 4. Время в школе между двумя переменами. 5. Человек маленького роста. 6. У него хороший аппетит. 8. Один из нечистых, которым стыд и срам. 9. То, что сейчас вы разгадываете. 11. Праздник жениха и невесты. 12. Папин папа. 17. Место работы гиганта-дяди Степы. 18. Мастер, изготавливающий глиняную посуду. 19. Синьор из сказки Дж. Родари "Приключения Чиполлино". 23. Иное название леопарда. 24. Английский писатель, сочинявший сказки для своего сына Кристофера Робина.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 31

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Шиповник. 4. Кормилец. 8. Кофе. 10. Нимб. 12. Одуванчик. 15. Пятка. 18. Ложка. 19. Макраме. 20. Чеснок. 21. Этикет. 25. Богарне. 26. Билет. 27. Ткань. 30. Плисецкая. 31. Репа. 33. Фойе. 35. Серенада. 36. Скалярия.

**По вертикали.** 2. Пуф. 3. Нужда. 5. Рыжик. 6. Луи. 7. Шпалера. 9. Одеяло. 11. Muskat. 13. Экстерьер. 14. Косметика. 16. Заговор. 17. Смелана. 22. Плиссе. 23. Манжета. 24. Бонсай. 28. Альба. 29. Замша. 32. Пар. 34. Одр.

### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Холостяк. 4. Постовой. 8. Вася. 10. Ядро. 12. Скульптор. 15. Репин. 18. Новак. 19. Франция. 20. Тюрьма. 21. Мишень. 25. Стамбул. 26. Армия. 27. Война.

30. Энтузиазм. 31. Лета. 33. Ясли. 35. Стрельба. 36. Датчанин.

**По вертикали.** 2. Лес. 3. Точка. 5. Сачок. 6. Вид. 7. Альфонс. 9. Акцент. 11. Рокада. 13. Биндюжник. 14. Ломоносов. 16. Грамота. 17. Минимум. 22. Сердце. 23. Амнезия. 24. Тантал. 28. Знать. 29. Азарт. 32. Тир. 34. Сон.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Тарелка. 3. Защелка. 7. Статуэтка. 10. Икра. 13. Финн. 14. Запятая. 15. "Тетрис". 16. Качели. 20. Лариска. 21. Свет. 22. Тигр. 25. Опасность. 26. Гагарин. 27. Кляссер.

**По вертикали.** 1. Тортила. 2. Лето. 4. Щука. 5. Антенна. 6. Футляр. 8. Пропеллер. 9. Кибальчиш. 11. Капитан. 12. Палатка. 17. Восторг. 18. Сирень. 19. Дуремар. 23. Спор. 24. Стая.



Рисунок  
Виктора СУМАРОКОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Ани ЯНИНОЙ, из книги "Мать и дитя".  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются из рекламной основы.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 136600 экз. Тип. № 11

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№ 33/157

2000

ДЕКАБРЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ЗАСЛУЖЕННЫЙ ПИРОГ ЗАСЛУЖЕННОЙ АРТИСТКИ

- Вообще-то я неплохая хозяйка. Когда есть время и настроение, с удовольствием готовлю. Пеку **капустный пирог** из сметанного теста. Рецепт несложный. Возьмите 4 стакана муки, 400 г сметаны, 250 г сливочного маргарина, соль, сахар - по вкусу, соду на кончике чайной ложки, гашенную уксусом, 3 яйца. Руками замесите тесто до состояния пластилина. Слепите из него два колобка и положите в морозильник. Для начинки мелко нашинкуйте капусту и залейте ее кипящим молоком, чтобы вышла вся горечь. До за-  
готовки цвета



## НАГРАДА ИЗ ГОРШОЧКА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Напоминаем, что награда победителям теперь составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 32 приз получают рецепты блюд из "Волшебного горшочка", присланные **Галиной Аркадьевной БУЛОВОЙ** из Петрозаводска.

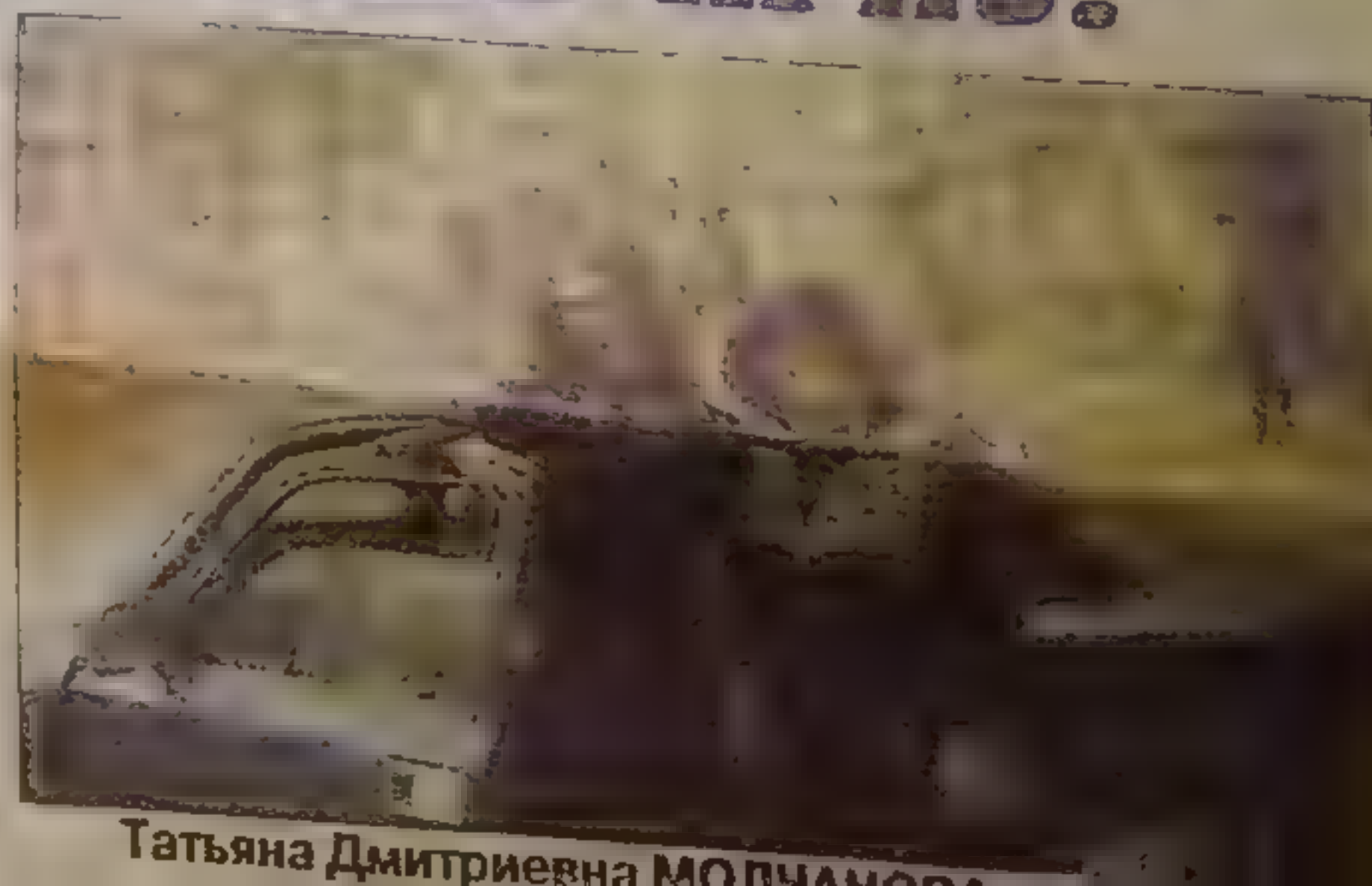
За лучший совет поощрен призом **Иван Сергеевич ПОГУДИН** из Кирова, рассказавший, как он вешает необходимые предметы в помещениях с тонкими стенами.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ - ПОЛУЧИТЕ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в



Татьяна Дмитриевна Молчанова



ны, 250 г сливочно-го маргарина, соль, сахар - по вкусу, соду на кончике чайной ложки, гашенную уксусом, 3 яйца. Руками замесите тесто до состояния пластилина. Слепите из него два колобка и положите в морозильник. Для начинки мелко нашинкуйте капусту и залейте ее кипящим молоком, чтобы вышла вся горечь. До золотистого цвета поджарьте лук. Молоко слейте, добавьте соль, трав-



**Заслуженная артистка России Ирина РОЗАНОВА** родилась в Рязани в актерской семье. Мама - народная артистка России, ведущая актриса Рязанского драматического театра. Папа - тоже актер театра, недавно ушел на пенсию, сейчас пишет мемуары. Ирина в детстве закончила музыкальную школу и два курса музучилища по классу фортепиано. Хорошо поет, неплохо аккомпанирует себе на гитаре. Она всегда мечтала быть актрисой и жить в Москве. Ее мечта сбылась, Ирина 20 лет живет и трудится в столице, которую обожает. С детства Ирина любила воду, прекрасно плавает, увлекается рыбалкой, это у нее от папы, который в молодости был моряком. Актерская семья доходы имела небольшие, поэтому Ирина (а у нее есть еще брат) смолоду умела шить и вязать, но делать этого не любит.

ки, затем жареный лук. Раскатайте большой колобок и выложите на смазанный жиром противень. Сверху - много капустной начинки. Закройте пирог второй частью теста и загните края. Обмажьте сверху яйцом и в нескольких местах вилкой проткните тесто. Выпекайте в духовке от 30 до 45 минут.

Варю борщ постный без картошки. Пока кипит вода и варится нашинкованная капуста,

пассерую мелко нарезанный лук и морковь, натертую на терке, до золотистого цвета на оливковом масле. На средней терке тру свеклу, добавляю яблочный уксус, чтобы не потерялся цвет. Все высыпаю в кастрюлю. В конце варки добавляю горсть чернослива без косточек, много разной мелко порубленной зелени и 3 дольки чеснока. Кушать лучше на следующий день, когда борщ

настоится. Можно со сметаной.

Никаких секретов красоты у меня нет. Много лет пытаюсь бросить курить. Но как только бросаю, тут же начинаю полнеть. Мне гораздо легче работать без лишних килограммов. Люблю поспать. Иногда устраиваю себе "день лени".

Макияжем пользуюсь очень умеренно, так как косметики и грима хватает на съемках и в театре. Вообще не люблю ярко краситься, это не мой стиль. Делаю маски для лица из того, что есть под руками. Самая простая - это лед из минеральной воды. Кубиками льда каждое утро протираю лицо. Мне помогает геркулесовая маска для лица. На кофемолке мелю "геркулес". Потом столовую ложку "геркулеса" завариваю кипятком, добавляю оливковое масло и один желток. На распаренное горячим мокрым полотенцем лицо на 15 минут накладываю маску, после засыхания смываю ее теплой водой.

Записала  
Татьяна ЯМЩИКОВА.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Татьяна Дмитриевна МОЛЧАНОВА с дочерью Наташей

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 25 декабря 2000 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 10 в счастливую десятку попали Светлана Геннадьевна ВАСИНА из Казани, Татьяна Ивановна ГРИНЕВА из Иванова, Любовь Борисовна ДОРОХОВА из г. Кингисепп Ленинградской области, Ольга Евгеньевна МАКАРОВА из г. Ярцево Смоленской области и Татьяна Дмитриевна МОЛЧАНОВА из Ангарска Иркутской области, Елизавета Петровна ТИГУЛЕВА из Москвы, Ольга Юрьевна ТЫЧКОВА из г. Серов Свердловской области, Галина Дмитриевна ХАБАРОВА из Барнаула, Зинаида Ивановна ХРОМОВСКИХ из г. Ейск Краснодарского края и Валентина Максимовна ШАРАПОВА из пос. Кормиловка Омской области.



Ольга МАКАРОВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 33

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 25.12.2000 г.

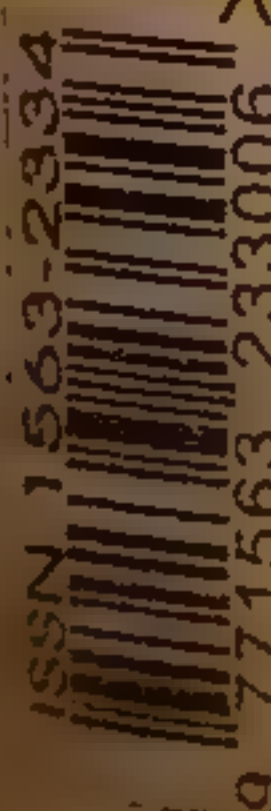
**ЗА "ДРУГОМ" - НА ПОЧТУ**

Подписка на "Друга дома" в разгаре. Чтобы без проблем получать любимую газету всю первую половину 2001 года, отправляйтесь на почту.

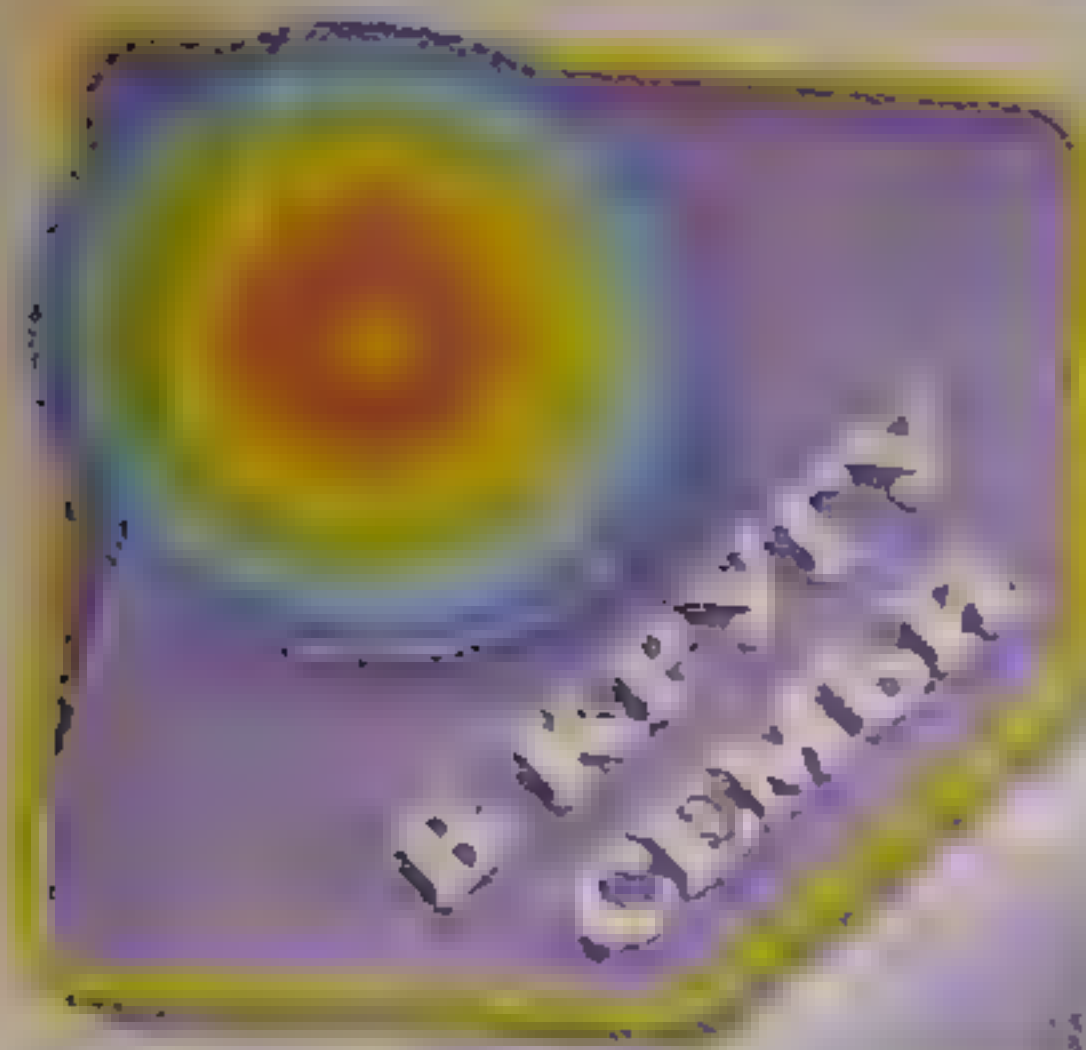
В Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Пресса России" (он зеленого цвета) в 1-м томе на стр. 64 вы ознакомитесь с условиями подписки в вашем регионе. Наш индекс - 34199.

Москвичи могут оформить подписку на льготных условиях прямо в редакции. Справки по телефону 229-87-98.

"Друг дома" - в каждый дом!







А под счастьем она подразумевала исключительно материальный достаток, для достижения которого, по ее мнению, Слава должен был получить высшее образование и удачно жениться. В то время как школьные друзья мальчика играли в футбол, он решал задачки по математике. Потом закончил школу с золотой медалью и поступил в университет.

Мать гордилась сыном, но когда он впервые ушел на свидание с Татьяной - иногородней студенткой из Вологды, необыкновенно красивой девочкой с русой косой до пояса, мать закатила сыну скандал. В резких, почти неприличных выражениях объяснила ему, что такую невестку она в дом не пустит. Слава был в шоке, но урок запомнил. И узнав, что у академика подрастает дочка, постарался попасть к нему домой для консультации.

## ЦЕНА СЧАСТЬЯ

Вскоре Юлечка, полноватая и не очень привлекательная дочка академика, призналась родителям, что любит Славу. Слава заканчивал университет, и Юлечка постаралась оста-

тиру. Мать была в восторге от этого знакомства и благословила брак словами: "Главное - поскорее пропишись к ней"...

Инфляция заметно уменьшила состояние родителей Светы, они вышли на пенсию и помогать дочери уже не могли. Светлана содержала семью как могла. Она готовила и стирала, зарабатывала на двоих и еще на подарки свекрови.

А муж все чаще пропадал неизвестно где. Говорил, что работает допоздна. А Света даже не садилась без него ужинать.

Слава же не разводился с женой только потому, что ждал, когда она купит двухкомнатную квартиру, чтобы было что разделить. Говорил жене, что хочет иметь отдельную комнату - рабочий кабинет. Родители Светы, чтобы сохранить брак дочери, продали дачу и после продажи однокомнатной квартиры новая двухкомнатная квартира для Славы и Светы была наконец куплена. Светлане пришлось самой делать ремонт и организовывать переезд. Когда переставляла мебель в квартире, вдруг почувствовала себя плохо. Обострилось хроническое заболевание.

Когда Света вернулась домой из больницы, она случай-

**Муж ушел от Марии Ивановны, когда Славику было десять лет. Они жили в подмосковной коммуналке. Мать растила сына одна, едва сводила концы с концами. Тогда и решила, что ее сын должен быть счастлив любой ценой.**

но, забыв положить параллельную трубку телефона, услышала разговор мужа со свекровью: "Зачем тебе больная жена..." Светлана, все еще верившая мужу, решила поговорить с ним. Он ушел от разговора, а через месяц переехал к матери. Еще через



В какой-то момент подавляющее большинство родителей сталкивается с резкими изменениями в поведении детей: они придумывают массу предлогов, чтобы не идти в школу или детский сад, начинают капризничать, кажутся напряженными и испуганными, становятся замкнутыми и конечно же жалуются на боли, которые не поддаются диагностике во врачебном кабинете. Как это ни странно, но мало кто из родителей, оказавшихся в подобной ситуации, задумывается над тем, что их ребенок переживает са-

**Вопреки распространенному мнению дети, так же как и взрослые, страдают от страхов, избыточных нагрузок и измождения, в особенности когда перегружены их дневной распорядок...**

выразить то, что их беспокоит, поэтому психологи создали специальный путеводитель по симптомам, возможным причинам и способам преодоления детских стрессов.

**Грудные дети и дети в возрасте до двух лет:** повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение об-

ми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием ярких красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице.

**От пяти до десяти:** необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность са-



урок академик...  
академика подраста-  
ет дочка, постарался  
попасть к нему до-  
мой для консульта-  
ций.

## ЦЕНА СЧАСТЬЯ

Вскоре Юлечка, полноватая и не очень привлекательная дочка академика, призналась родителям, что любит Славу. Слава заканчивал университет, и академик постарался оставить жениха своей дочери в аспирантуре. Дело шло к свадьбе. Ждали, когда невесте исполнится восемнадцать. Неожиданно на выпускном вечере Слава оказался рядом с Татьяной. Она все еще ему нравилась. Выпив, он разоткровенничался. Сказал Татьяне, что по-прежнему любит только ее, а на Юле женится по необходимости и после защиты разведется с нею. К счастью для Юли, дама из деканата, сидевшая неподалеку, оказалась близкой подругой жены академика. Через месяц Слава узнал, что на его место в аспирантуру академик взял другого. Был "отчислен" он и из женихов...

Но Слава был самым успешным на курсе, и его принял в аспирантуру профессор другой кафедры. Он же и устроил Славу после защиты кандидатской в один из лучших московских институтов. Там Слава познакомился со Светланой. Она не была дочерью академика, зато имела ученую степень, очень неплохо обеспеченных по тем временам родителей и собственную однокомнатную квар-

**Муж ушел от Марии Ивановны, когда Славику было десять лет. Они жили в подмосковной коммуналке. Мать растила сына одна, едва сводила концы с концами. Тогда и решила, что ее сын должен быть счастлив любой ценой.**

но, забыв положить параллельную трубку телефона, услышала разговор мужа со свекровью: "Зачем тебе больная жена..." Светлана, все еще верившая мужу, решила поговорить с ним. Он ушел от разговора, а через месяц переехал к матери. Еще через два они развелись. Однако из квартиры бывшей жены он не выписался. Через коллег по работе Светлана узнала, что бывший муж вновь женился.

Жену ему нашла мать. Главным достоинством новой супруги Славы была трехкомнатная квартира на Тверской. Новая жена не собиралась прописывать его к себе. Да и зачем - ведь он мог претендовать на свою часть в квартире Светланы!

Светлана тяжело переживала случившееся, ее хроническое заболевание снова дало о себе знать. Повестка в суд на раздел квартиры доконала ее. На этот раз ее увезли на "скорой". Бывший муж пришел ее навестить. Увидел Свету после операции с огромными синяками под глазами и, кажется, что-то понял. Во всяком случае, решил иск на раздел имущества из суда забрать. Мария Ивановна закатила сыну скандал, но он выполнил свое обещание - выписался из квартиры Светланы. Светлане уже за сорок, но она надеется встретить свою судьбу, хотя пока ей с этим не везет...

Виолетта БАША.

В какой-то момент подавляющее большинство родителей сталкивается с резкими изменениями в поведении детей: они придумывают массу предлогов, чтобы не идти в школу или детский сад, начинают капризничать, кажутся напряженными и испуганными, становятся замкнутыми и конечно же жалуются на боли, которые не поддаются диагностике во врачебном кабинете. Как это ни странно, но мало кто из родителей, оказавшихся в подобной ситуации, задумывается над тем, что их ребенок переживает серьезный стресс. Кому-то, возможно, это кажется нелепым, однако мировая статистика утверждает, что один ребенок из трех страдает от стресса и сопутствующих ему недугов, включая головокружения, грудные боли и затруднение дыхания.

Временами бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое? Детские психологи предлагают несколько отправных точек

**Продолжительность.** Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

**Возрастное соответствие.** Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

**Интенсивность.** Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

**Отклонение от нормы.** Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами

**Вопреки распространенному мнению дети, так же как и взрослые, страдают от страхов, избыточных нагрузок и измождения, в особенности когда перегружены дневной расписанием...**

выразить то, что их беспокоит, поэтому психологи создали специальный путеводитель по симптомам возможных причин и способам преодоления детских стрессов.

**Грудные дети и дети в возрасте до двух лет:** повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение общей картины сна. **Причины стресса:** как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями. **Помощь:** снятию стресса у грудных детей, начиная с пятимесячного возраста, лучше всего способствуют игры, в особенности прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом. Уходя, оставляйте рядом с ребенком его любимые игрушки. И конечно же будьте с ним внимательнее, добрее, ласковее и заботливее. Помните, что депрессия или агрессия родителей негативным образом сказывается даже на самых маленьких детях.

**От двух до пяти:** поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штаны или в кровать), избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролируемые вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность, слезы как реакция на все новое, нервные движения. **Причины стресса:** как правило, необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад и заканчивая самостоятельным посещением туалета, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - телевизионные программы.

**Помощь:** детям дошкольного возраста трудно выразить чувства словами, особенно общаясь со взрослыми. Хорошим способом выяснить, что именно происходит с ребенком, является прослушивание его разговоров с любимыми игрушками, наедине с которыми малыш бывает гораздо более откровенен, нежели рядом со взрослыми.

ми людьми. Хорошим способом снять стресс является быстрое, механическое рисование с использованием красок, а также крик: дайте ребенку возможность покричать на улице.

**От пяти до десяти:** необъяснимые боли и расстройства, включая рвоту, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, слишком раннее желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

**Причины стресса:** как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Дети в этом возрасте начинают понимать, что кто-то умнее, кто-то сильнее, а кто-то красивее их, и это является для них серьезной психологической нагрузкой. Однако причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и конечно же смерть домашнего питомца.

**Помощь:** во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки или похода в кино, когда ребенок находится далеко от других членов семьи и, возможно, являющейся причиной стресса домашней обстановки. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам. Ко всему прочему психологи рекомендуют говорить детям правду и о разводе, и о смерти, и о болезни, или хотя бы ту часть ее, которая не приведет к дополнительной травме. И конечно же ребенок должен знать, что родители любят его, поддерживают, гордятся им.

Людмила СТУПАКОВА,  
психолог.



**Игровая газета для всей семьи**

**Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей**

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи или ребусы. В каждом номере также свежая информация из всех уголков мира: политика, история, светская хроника и тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте! Время работает на вас.

Наш подписной индекс - 40856 в Объединенном каталоге ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2000"





**ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО,**  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
«Друга дома»

# АЛЛЕРГИЯ НА ЛЮБОВЬ

Я встречаюсь с мужчиной полгода и заметила, что после секса у меня появляется что-то вроде аллергии по всему телу - сыпь, покраснение, жжение. Врач прописал гормональную мазь, которая лишь помогает снять обострение и ускорить исчезновение аллергии, но не предотвращает ее. Если мы близко не общаемся, аллергия пропадает. Но если было сношение и даже в тех случаях, когда он не кончает в меня, опять возникает обострение. Венерических болезней у обоих нет. Может ли быть аллергия на человека? Как избавиться от этого? Ведь мы любим друг друга.

**Наталья. г. Горный.**

зок или противозачаточных таблеток, химической контрацепции и так далее? Или идет реакция на какие-то другие вещества, которые вы применяете во время встреч? Это может быть что угодно: от ароматических палочек и специальных духов до мыла и экзотического белья.

Проанализируйте, когда началась аллергия: с первой же близости или чуть погодя? Аллергия никогда не развивается с первого раза. Например, когда стоматолог спрашивает: «Вам с обезболиванием зубы рвали?», он почему-то никогда не уточняет - сколько раз.

После сношения без презерватива у меня начинается аллергия влагалища: оно краснеет, распухает, болит и чешется. Разве бывает аллергия на сперму? А как же возможность беременности?

**Т.П.**

**Воронежская область.**

Если один, то вполне вероятно аллергия на новокаин, развившаяся именно после этого первого раза, но пока себя не проявившая. А вот если 2-3 раза, то аллергия практически исключена. Если же не применяли новокаин никогда, то вероятность развития аллергии не исключена сама по себе.

Попробуйте что-то менять в ситуации интимных встреч, удаляя один за другим подозрительные предметы или заменяя их другими. Если наткнетесь на явное улучшение или хотя бы намеки на него, зацепитесь и

думайте дальше именно в этом направлении.

Правда, есть вариант, когда такой перебор ничего не выявит, - невротическая реакция. Где-то в подсознании сидит мыслишка, что все, что вы делаете, - нехорошо. Поэтому подсознание заставляет организм реагировать таким нехорошим образом, чтобы заставить вас отказаться от «неприглядного» поведения. Тут спасение одно: сделать то, что «помирят» ваше подсознание с правдой жизни. Например, выйти замуж, чтобы легализовать перед подсознанием свое поведение.

Но все-таки больше вероятность чисто телесной реакции на телесный контакт. Поэтому попробуйте принимать перед близостью противоаллергические таблетки, не обладающие расслабляющим действием: тагевил, фенкарол и т.д.

Второй вопрос. Аллергия на сперму описана многократно - от легких проявлений до ярко выраженных. Когда-то у меня была пациентка, у которой выраженная аллергия типа крапивницы (не путать с молочницей!) возникала после каждого не прикрытого сношения с мужем и держалась до окончания ближайшей менструации. Конечно, о беременности и речи не было. Я отправил пару на консультацию в Институт алергологии. Что там делали - не знаю, но женщина забере-

менела примерно через год.

Вообще специфические аллергические реакции нередко бывают причиной супружеского бесплодия. Порой случается так, что у женщины и мужчины есть свои дети, но вместе они никак не могут зачать. Это может быть вызвано тем, что слизь, находящаяся в канале шейки матки (через которую должны пройти сперматозоиды), дает чрезмерную реакцию на попадание чужеродного белка и обездвиживает, а то и убивает спермии.

Такой паре рекомендуют искусственное оплодотворение спермой мужа.

Очень редко, но бывает скрытая аллергия на сперму, что проявляется обездвиживанием сперматозоидов уже в матке. В таком случае беременность от данного мужчины невозможна, рекомендуется искусственное оплодотворение спермой донора.

В ответ на второй вопрос я опять же рекомендую для начала провериться на ЗППП и мужчине сдать мазки на флору. Если ничего особого не выявится, провести испытания самим - проверить, есть ли аллергия, если:

1. Было сношение без презерватива.
  2. Было сношение в презервативе от начала до конца.
- Выводы вполне предсказуемы.

## МЕЖДУ РАБОТОЙ И ДОМОМ

- Я всю жизнь проработала учительницей начальных классов, - рассказывает 35-летняя Галина. - Можете себе представить, что это за тяжелая работа.

почему же мой муж спокойненько читает газеты и в ус себе не дуёт? Я спросила его и вот что услышала в ответ: «У меня первое время тоже было нечто похожее, но я сказал себе: так, выхожу с работы, и больше ни одной мысли о работе! Пришел на работу - снова погрузился. Сначала трудно было, потом привык и, как видишь, очень хорошо себя чувствую».

А потом отдохнувшая и красивая потихоньку начинаю заниматься ужином. Самое интересное, что за этот час никто из моих мужчин еще не умер от голода! Зато потом мы все вместе садимся ужинать и с удовольствием общаемся.

Каждая женщина обязательно должна найти способ



ные (а иной раз и самые опасные) микробы, могут вызывать чрезмерную реакцию у партнеров. Поэтому первый шаг, который я бы посоветовал, - сделать анализы на заболевания, передаваемые по-

го члена и т.д. Конечно, это бывает редко, но не является экзотикой. Поэтому нужно проанализировать всю ситуацию: не может ли эта сыпь быть от применения каких-то сма-

ситуации интимных встреч, удаляя один за другим подозрительные предметы или заменяя их другими. Если наткнетесь на явное улучшение или хотя бы намеки на него, зацепитесь и

чания ближайшей менструации. Конечно, о беременности и речи не было. Я отправил пару на консультацию в Институт аллергологии. Что там делали - не знаю, но женщина забе-

мизвержения.  
2. Было сношение в презервативе от начала до конца. Выводы вполне предсказуемы.

# МЕЖДУ РАБОТОЙ И ДОМОМ

*Мы, женщины, прекрасно знаем: атмосфера в доме чаще всего зависит именно от нас. Но иногда в силу определенных обстоятельств мы или забываем об этом, или просто ничего не хотим сделать ради того, чтобы в доме царили мир и покой.*



- Я всю жизнь проработала учительницей начальных классов, - рассказывает 35-летняя Галина. - Можете себе представить, что это за тяжелая работа. Причем устаешь не столько физически, сколько психологически и эмоционально. Ведь каждый день ты имеешь дело с маленькими детьми, которые то кричат, то не слушаются, то задают тебе тысячу вопросов. Поэтому, когда я доползаю до дома и вижу своих Машку и Петьку, у меня просто не остается на них никаких сил. Про мужа я уже и не вспоминаю, у меня единственная мысль - рухнуть и уснуть. А ведь они тоже пристают ко мне со своими вопросами и проблемами. Но нормального общения у нас уже просто не получается - мне ни до кого. Из-за этого у нас в семье постоянные обиды, конфликты, недоумения.

По социологическим данным, примерно две трети работающих женщин испытывают подобное состояние если не каждый день, то хотя бы 2-3 раза в неделю. Женщина - существо эмоциональное, ей вообще свойственно пропускать через себя все свои проблемы, слишком сильно "включаться" в них, что, естественно, усиливает усталость. И то, что происходит на работе и часто воспринимается мужчинами вполне нормально, спокойно и адекватно, порой просто выбивает милых дам из колеи.

- Первое время, работая на новой должности, - рассказывает Валентина, - я слишком сильно переживала: а все ли я делаю правильно, не уволят ли меня, не совершаю ли я ошибок?.. Я уходила с работы и весь вечер (а иногда и всю ночь) мысленно решала свои рабочие проблемы, просто больше думать ни о чем не могла! И удивлялась,

почему же мой муж спокойнее - ко читает газеты и в ус себе не дует? Я спросила его и вот что услышала в ответ: "У меня первое время тоже было нечто похожее, но я сказал себе: так, выхожу с работы, и больше ни одной мысли о работе! Пришел на работу - снова погрузился. Сначала трудно было, потом привык и, как видишь, очень хорошо себя чувствую". Я попробовала - и действительно, насколько же легче мне стало жить! Мой муж оказался прав: работа - это работа, а дом - это дом, и нельзя их варить в одной кастрюле, ничего хорошего из этого не получается.

Иногда достаточно выматывающе действует на женщин и дорога с работы - слишком длинные концы, да еще в переполненном транспорте, испортят настроение кому угодно. И правы те женщины, которые ищут работу поближе к дому или предпочитают неполную рабочую неделю. Что ни говори, а очень хочется оставаться женщиной - милой, веселой, спокойной, ласковой.

Но как же быть тем, которые "от звонка и до звонка" несут свою вахту и возвращаются домой с чувством усталости и раздражения?

- Мне хорошо знакомо это чувство, - признается 30-летняя Алина, мать двоих прелестных сыновей. - Мучилась я долго, но в один прекрасный день решила: так дальше продолжаться не может. И я резко поменяла свои вечерние дела. Если раньше буквально с порога я начинала метаться между кастрюлями, плитой и детьми, а потом злая и голодная (от усталости даже есть порой не могла) мыла посуду, подметала пол, гладила мужикам на завтра рубашки, то теперь я решительно перестроилась. Я прихожу с работы и наливаю себе ванну с вкусно пахнущей пушистой пеной. Включаю музыку, иногда беру интересную книгу... Все мои домашние очень быстро привыкли к этому, это стало уже своеобразным вечерним ритуалом.

А потом отдохнувшая и красивая потихоньку начинаю заниматься ужином. Самое интересное, что за этот час никто из моих мужчин еще не умер от голода! Зато потом мы все вместе садимся ужинать и с удовольствием общаемся.

Каждая женщина обязательно должна найти свой рецепт некоей перестройки "работа - дом". У всех он, конечно, будет разный. Одна моя приятельница, подходя к дому, садилась в скверике напротив, минут 15-20 смотрела на играющих малышей, вдыхала запах листвы, любовалась начинающим темнеть небом. Другая представляла, что у нее в голове существуют две лампочки - синяя и красная. Приходя с работы домой, она буквально перед дверью мысленно включала синюю лампочку и тут же переходила в благодушное, спокойное настроение. А утром, перед работой, зажигала красную - и тут же становилась активной, энергичной руководительницей, готовой ринуться в бой. Такая мысленная работа с образами быстро становится привычкой и как бы "якорит" ваше определенное состояние. У вас вырабатывается своего рода рефлекс на определенный образ, который связан в вашей голове с определенным настроением. Словом, ищите тот способ, который поможет вам быстро перестроиться на другую волну.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.







**Чрезмерное потребление кофе повышает риск заболеть ревматоидным артритом - к такому выводу пришли ученые Национального института здоровья в Хельсинки.**

Финские исследователи проанализировали собранные за 15 лет данные о 19 тысячах пациентов и установили, что для

## АРТРИТ ИЗ-ЗА КОФЕ

людей, выпивающих ежедневно по четыре чашки кофе, риск суставного ревматизма удваивается по сравнению с теми, кто вообще не пьет кофе.

Эти результаты подтверждаются и другим исследованием, в котором приняли участие 7 тысяч пациентов. Оно показало, что те, кто выпивает бо-

лее 10 чашек кофе в день, подвержены 15-кратному риску. По мнению финских специ-

алистов, неумеренное потребление кофе является не менее существенным фактором риска, чем преклонный возраст, курение или тучность. Однако ученым не удалось установить, какое именно из веществ, содержащихся в кофейных зернах, способствует развитию артрита.

Н.В.

# НЕ НАДО ВОЗРАСТА БОЯТЬСЯ

**Многие женщины средних лет необоснованно боятся естественных возрастных изменений. Они склонны преувеличивать то, что их ждет в ближайшем будущем, а именно потерю привлекательности, мгновенное старение и "букет" болезней.**

Все эти страхи далеки от реальности. Большинство женщин проходят период климакса с минимальными расстройствами, а некоторые вообще не испытывают ничего специфического. Многие симптомы, которые приписывают менопаузе, часто не имеют к ней никакого отношения. Изменение отношения к возрастным процессам, основанное на реальных, научно обоснованных знаниях, а не на негативных стереотипах, само по себе может стать исцеляющим, поможет устранить сильную разрушительную эмоцию - страх. Обратимся к фактам, полученным в результате последних исследований доктора медицины ЧЕРРИ Смит и ее коллег. Очень важно различать депрессию, которая спровоцирована климаксом, и клинически выраженный климакс. Причины, вызывающие депрессию, не связаны с климаксом, а с другими факторами.

лая ароматная ванна с розовым маслом поможет выйти из стресса.

**Снижение сексуального влечения.** Альфред Кинзи был первым, кто провел и опубликовал обширный обзор о сексуальном поведении женщин средних лет и пожилых женщин. Было доказано, что в постменопаузном периоде они сохраняют сексуальные способности, интерес к сексу и возможность получать удовлетворение. А некоторые из них находят секс в этом возрасте даже более приятным, так как не надо остерегаться не-

И сегодня многие мужчины и женщины продолжают считать, что половой акт - единственная законная форма секса и что другие виды интимной близости, такие, как оральный секс, ручная стимуляция, являются неприличными. В дополнение к этому пожилые пары не склонны обсуждать сексуальные проблемы друг с другом.

Можно посоветовать таким супругам не исключать из своей жизни интимность и нежность, прибегать к таким формам близости, как поцелуи и объятия. Если есть любовь и взаимная привязанность, они обязательно найдут способ выразить себя.

**Приливы** действительно возникают во время менопаузы, но иногда их необоснованно списывают на климакс. Это чувство сильного жара в верхней половине тела, сопровождающееся появлением красноты сначала в области груди, а затем лица и шеи. Они продолжаются от 30 секунд до 5 минут, в среднем 3-4 минуты. Не надо их

Пейте ежедневно несколько чашек настоя шалфея (одна столовая ложка травы на стакан). Некоторым женщинам помогает цветочная пыльца. И еще один совет: если вы сосете сухарь или жесткое печенье, обычно прилив не ударяет в голову или же значительно сокращается.

**Остеопороз.** Последнее время средства массовой информации запугивают женщин средних лет этим заболеванием. Но стоит ли его бояться всем поголовно? Одно из исследований плотности костей у женщин после наступления менопаузы показало, что высокий риск переломов встречается только у 7-8 процентов женщин, 20 процентов - имеют средний риск. Большинство же это неприятное заболевание минуют.

Остеопороз - это состояние, когда кости утончаются и с возрастом становятся более хрупкими. У большинства людей обоего пола этот процесс начинается после 30 лет. Кстати, худые люди, особенно женщины, более подвержены остеопорозу.

В основе их лежит понимание того, что наш организм опоясан энергетическими линиями, которые пересекаются в определенных местах, так называемых энергетических точках. Массируя их указательным пальцем всего лишь по 10 секунд, можно достичь желаемого результата. По утрам, рекомендует доктор Ляо Ван, массаж желательно делать сразу на всех точках, чтобы предстоящий день встретить бодрым.

**Успокоим напряженные глаза.** Точка, успокаивающая глаза, находится у того края бровей, который ближе к носу. На обе точки следует нажимать одновременно указательными пальцами.

**Расслабим напряженную шею.** Для этого нажимаем на точку, которая находится в самой середине подбородка.

**Избавимся от общего напряжения.** Соответствующую точку можно найти на линии, проходящей между кончиком

**НАЙДИ НУЖНУЮ ТОЧКУ - И БУДЕШЬ ЗДОРОВА**



результат. само по себе может стать исцеляющим, поможет устранить сильную разрушительную эмоцию - страх. Обратимся к фактам, полученным в результате последних исследований доктора медицины Шелдона ЧЕРРИ.

**Депрессия и беспокойство.** Очень важно различать депрессию, которая спровоцирована каким-либо неприятным событием, и клинически выраженное состояние. Причины, вызывающие депрессию, не имеют ничего общего с менопаузой, а возникают в связи с конкретным физическим или психическим заболеванием. Известно, что женщины в большей степени, чем мужчины, подвержены подавленному состоянию, но ученые не смогли доказать усиление этих симптомов у женщин средних лет. Исследования показывают обратное. Оказывается, в возрасте 40-50 лет они страдают депрессией значительно реже, чем в молодые годы. Да это и понятно, как правило, с годами приходят умудренность жизненным опытом, профессиональная уверенность в своих силах, что позволяет женщине стать спокойнее.

Симптомы беспокойства, приписываемые климаксу, часто связаны с гиперфункцией щитовидной железы или гипергликемией. Чувства тревоги и депрессии могут возникнуть в результате неблагоприятных жизненных перемен, например развода, синдрома "пустого гнезда", когда дети покидают родительский дом, кризисами на работе.

Чтобы избежать подавленного состояния и беспокойства, постарайтесь обуздывать отрицательные эмоции. Не запугивайте себя негативными мыслями, научитесь думать позитивно. Это поможет вам достигнуть гармоничного внутреннего состояния. Будьте верны себе. Мы связываем себя обязательствами по отношению к другим людям, забывая при этом о себе. А ведь таким образом медленно, но верно снижается самооценка. Выделите хотя бы час в день только для себя, любимой. А если пришлось сильно понервничать, переключитесь на что-нибудь приятное. Иногда теп-

ходят секс в этом возрасте даже более приятным, так как не надо остерегаться не-



желательной беременности.

Менопауза - это только конец менструального периода вашей жизни, но отнюдь не прекращение сексуальных отношений. Последние исследования доказывают, что ни одно из физических изменений, свойственных климаксу, не имеет существенного влияния на способность женщин в этот период своей жизни любить, быть любимой и продолжать полноценные сексуальные отношения. Почему же стереотип о асексуальности пожилой женщины столь живуч и в наши дни?

Дело в том, что многие дамы и в прошлом не были удовлетворены сексом и рассматривают климакс как окончание половых отношений. Другие по привычке подавляют собственное половое влечение, отвечая только потребностям своего партнера. Старшее поколение женщин не привыкло быть инициаторами в постели, а были лишь пассивными участниками секса. И когда супруг терял к нему способность, принимали ситуацию как есть.

зы, но иногда их необоснованно списывают на климакс. Это чувство сильного жара в верхней половине тела, сопровождающееся появлением красноты сначала в области груди, а затем лица и шеи. Они продолжаются от 30 секунд до 5 минут, в среднем 3-4 минуты. Не надо их

пугаться, часто они носят лишь временный характер. Приливы могут возникнуть у любого человека в любом возрасте в результате сильного стресса или беспокойства. Случаются они и у молодых женщин после хирургического удаления яичников.

Иногда для снятия прилива достаточно принять холодный душ, умыться холодной водой или просто выйти в холодную комнату или на балкон.

Помогут и дыхательные упражнения: лягте на спину и медленно, глубоко дышите животом - 6-8 вдохов и выдохов в минуту. Если каждый день два раза по 15 минут делать это упражнение, приливы станут почти неощутимыми.

Приливы истощают в организме запасы витаминов В и С, магния и калия. Поэтому полезно увеличить потребление продуктов, богатых этими веществами. Лучше отказаться от острой пищи, горячего питья, алкоголя, горячей ванны и сауны - все это может спровоцировать особенно неприятные приступы.

ний риск. Большие заболевания это неприятное заболевание минуют.

**Остеопороз** - это состояние, когда кости утончаются и с возрастом становятся более хрупкими. У большинства людей обоего пола этот процесс начинается после 30 лет. Кстати, худые люди, особенно женщины, более подвержены остеопорозу. Может сказаться также неблагоприятная наследственность.

Чтобы обезопасить себя от остеопороза, надо изменить стиль жизни. Курение, злоупотребление алкоголем, кофеином, недостаточная физическая активность, избыточное потребление белка, некоторые лекарства (тетрациклин, стероиды, гормоны щитовидной железы) и плохое питание - все это способствует развитию болезни. Когда организм не получает достаточного количества кальция, кости теряют свою массу быстрее, чем восстанавливаются. Как показали исследования, большинство женщин в любом возрасте испытывают дефицит кальция, а его норма в постменопаузе должна составлять 1500 мг в сутки. Имейте в виду, что стресс "съедает" дополнительное количество кальция, которое организм временно "занимает" у костей.

И все же сохранить кости крепкими можно в любом возрасте. Для этого постарайтесь каждый день есть продукты, богатые кальцием, витамином В, бором. Это молоко, сыр, йогурт, рыба, яблоки, орехи, соя. Не забудьте про бор, который задерживает и стабилизирует кальций в организме. Достаточное количество этого микроэлемента есть в яблоках, персиках, винограде, бобовых, горохе, меде, арахисе и миндале.

Но и этого мало, необходима физическая активность. Исследования показывают, что упражнения с отягощением даже увеличивают массу костей у женщин постменопаузального периода. Так что все в ваших руках.

Наталия МАКСИМОВА.

**НАЙДИ НУЖНУЮ ТОЧКУ - И БУДЬ ЗДОРОВ!**

**В Китае издавна применяют нетрадиционные, впрочем, только для европейцев, средства, которые лечат не хуже всяких лекарств.**

носа и верхней губой. Необходимость ее массажа проявляется тогда, когда выполняется работа, требующая большой ответственности.

**Обретем равновесие.** Сядьте на стул и обхватите ладонями коленные чашечки, составляя пальцы как можно шире. Та точка, которая будет находиться под средним пальцем каждой руки, и есть энергетическая точка, способная вернуть хорошее настроение.

**Оживим кровообращение.** Точка, отвечающая за полноценное кровообращение, находится на ладони, а именно в центре той линии, которая проходит от среднего пальца до середины ладони. Стоит помассировать ее, если тяжесть сковала организм.

**Полечим больные плечи.** На внешней стороне мизинца располагается место, путем массажа которого можно уменьшить или прекратить резкую боль в плечах, а вместе с этим расслабить скованную шею и затекшие руки.

**Повысим тонус.** Если появляется чувство, что физические возможности на исходе, следует сделать массаж той точки, которая находится на выступающей части большого пальца ноги.

**Будем более живыми и непосредственными.** На линии, проходящей по центру ступни, под стопой, находится энергетическая точка, с помощью которой можно сделать себя более подвижным и живым.

Подготовил  
Анатолий САФОНОВ



Между тем стоит вспомнить бабушкины истины. А именно то, что не только изысканные ананасы и авокадо несут в себе желаемый здоровый блеск в глазах и свежесть щек. Наши фрукты и овощи тоже небедны витаминами. Вопрос в том, что принимать за эти самые овощи и как их готовить. Если овощами вы считаете только лук и картофель, то дела ваших домашних совсем плохи, сами вы наверняка не расстаетесь с пластмассовым пузырьком какого-нибудь "Ундевита".

Наши бабушки не знали слова "диета" и щедро сдобривали взбитыми сливками малину и абрикосы, о чем нам сегодня остается только мечтать. Не потому, что прошло лето. А потому, что, замучив себя подсчетом калорий, на молоко, яйца, сметану и - какой ужас! - сливочное масло смотрим, как на врагов. Уничтожая в себе заодно и воспоминания о жирной рыбе, жирных сырах, блинах и многом другом, что всегда, не лишая пальмы первенства фрукты-ягоды, поставляло в человеческие организмы запасы ценных и ничем не заменимых невидимых строительных "кирпичиков".

Итак, предлагаю вспомнить, откуда брались витамины на нашем столе в те не забытые еще времена, когда бананы и апельсины были известны не понаслышке только жителям двух столиц.

А брались они не только из витаминных яблок.

Знаменитый витамин А содержится, например, только в продуктах животного происхождения. Мы любим покупать кремы и мыло с этим витамином, хорошо усвоив его влияние на кожу. А ведь витамин А вместе с каротином оказывает суще-



## АПЕЛЬСИН ИЛИ ВИТАМИН?

*Я не настаиваю, вопрос можно поставить по-другому. Лимон или пара-другая таблеток аскорбинки? Или, может быть, вместо авоськи с яблоками разноцветные пилюли в коробочке? Однако чем дальше забредаешь в этот витаминный лес вопросов, тем очевиднее становится для нас самих его смехотворность. Ну конечно, искусственно синтезированные витамины появляются у нас в шкафах не от хорошей жизни. Кто бы отказался от ежедневных фруктовых салатов, если бы поход за экзотическими фруктами не причинял такого опустошающего урона кошельку, неся с собою, увы, слишком кратковременное удовольствие...*

на себя повнимательнее в зеркало. Если после умывания вы все еще с трудом различаете себя в туманном рассвете, вам требуется ударная доза. Погодите, не три таблетки аскорбинки! Полстакана сока лимона. Хотя бы для начала столовая ложка, так и быть с медом...

А между тем витамин С самый демократичный. Даже странно, что нам постоянно его не хватает. Ведь в большом количестве он содержится в шиповнике, черной смородине, стручковом перце, зеленом луке, щавеле, хрене, зелени вкусовых растений, зеленом горошке, картофеле и многих других овощах, ягодах и фруктах. Однако проблема в том, что "поймать" его достаточно трудно. Витамин С быстро разрушается в воде, малоустойчив на воздухе, при длительном нагревании.

кой, овсяными хлопьями, а также с бобами, дрожжами, мясом, яйцами, грибами.

Поскольку витамины этой группы растворяются в воде, упомянутые продукты желатель-

Суточная потребность в нем удовлетворяется в основном за счет обычного смешанного среднесбалансированного питания. Устойчивый к повышенной температуре витамин распадается в щелочной среде. Так, добавив в тесто для блинов яичные желтки и жаря их на растительном масле, мы сохраняем витамин Е, если в тесте нет соды.

Витамин Е содержится в значительном количестве в зеленых культурах и в зародышах злаков - пшеничных, кукурузных, в зерне овса, в бобовых, а также в продуктах животного происхождения, яичных желтках. Наиболее существенный источник витамина Е - растительные масла.

Играющий значительную роль в энергетическом обеспечении организма, а также участвующий в процессах свертывания крови витамин К "спрятался" в зеленых листьях салата, шпинате, брюкве, тыкве, моркови, зеленом горошке, помидорах, землянике, в телятине, баранине, свинине. И хотя организм сам способен синтезировать этот витамин, нужно сохранять его запас в продуктах. Витамин К растворим в жирах, выносясь в растворе, поэтому листья салата и шпината обычно заправляют как растительным маслом, так и сметаной или майонезом.

Все диетологи хором утверждают, что на нашем столе должны не переводиться свежие фрукты и овощи - поставщики основных растворимых в воде витаминов. Недостаток витаминов, как всем нам известно, нарушает обмен веществ, который, увы, не восстанавливается механическим потреблением аптечных препаратов в разноцветных коробочках.





нашем столе в те не забытые еще времена, когда бананы и апельсины были известны не понаслышке только жителям двух столиц.

Знаменитый витамин А содержится, например, только в продуктах животного происхождения. Мы любим покупать кремы и мыло с этим витамином, хорошо усвоив его влияние на кожу. А ведь витамин А вместе с каротином оказывает существенное влияние на рост и развитие молодого организма, формирование скелета. Его важнейшей функцией является также участие в акте сумеречного (ночного) зрения. А недостаток тут же сказывается и на дневном зрении, вызывая сужение поля видимости и нарушение нормального цветоощущения.

Получить витамин А мы можем с яичными желтками, молоком, сметаной, маслом, жирными сырами, печенью, жирной рыбой. В растительных продуктах, таких, как морковь, ягоды, абрикосы, помидоры, щавель, салат, зеленый лук, содержится каротин, провитамин А. Организм сам перерабатывает его в витамин А, который, в



может быть, вместо авоськи с яблоками разноцветные пилюли в коробочке? Однако чем дальше забредаешь в этот витаминный лес вопросов, тем очевиднее становится для нас самих его смехотворность. Ну конечно, искусственно синтезированные витамины появляются у нас еще чаще не от хорошей жизни. Кто бы отказался от ежедневных фруктовых салатов, если бы поход за экзотическими фруктами не причинял такого опустошающего урона кошельку, несся с собою, увя, слишком кратковременное удовольствие...

свою очередь, лучше усваивается, как и прочие жирорастворимые витамины, в сочетании с жирами. Поэтому ягоды и абрикосы с молоком и взбитыми сливками, листья зеленого салата с растительным маслом или сметаной отвечают правилам правильного приготовления пищи, своего рода хорошего кулинарного тона.

Витамины группы В, обеспечивающие нормальное состояние внутренней среды организма, мы получаем с хлебом и крупами, главным образом черным хлебом, гречкой, перлов-

кой, овсяными хлопьями, а также с бобами, дрожжами, мясом, яйцами, грибами.

Поскольку витамины этой группы растворяются в воде, упомянутые продукты желательно использовать с жидкостью, в которой они варились или замачивались. Витамины группы В не разрушаются при высокой температуре, поэтому в черном хлебе, испеченном при 300 градусах, они сохраняются. Содержание витамина В и других витаминов в пище можно увеличить, добавляя к супам и гарнирам прогретые дрожжи - они не будут вызывать брожение. Дрожжи всего удобнее прогревать разбавленными. Чтобы они не подгорели, посуду ставят в горячую воду.

Недостаток самого популярного витамина С сразу дает о себе знать в сонливости, накапливаемой усталости, кровоточивости десен и сосудов, вообще - во всех неприятных, вялых состояниях. Чтобы сослуживцы не смотрели на вас, как на вареную курицу, посмотрите утром

Хотя бы для начала столовую ложку, так и быть с медом...

А между тем витамин С самый демократичный. Даже странно, что нам постоянно его не хватает. Ведь в большом количестве он содержится в шиповнике, черной смородине, стручковом перце, зеленом луке, щавеле, хрене, зеленом горошке, картофеле и многих других овощах, ягодах и фруктах. Однако проблема в том, что "поймать" его достаточно трудно. Витамин С быстро разрушается в воде, малоустойчив на воздухе, при длительном нагревании, в щелочной среде и под лучами солнца. Чтобы максимально сохранить его резервы в продуктах, готовить нужно довольно умело. Так, готовя овощи для жарки или варки, не рекомендуется долго хранить их в воде очищенными и нарезанными, как нас почему-то учили на школьных уроках домоводства. Напротив, следует тут же опустить их в кипящую воду, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить на небольшом огне. Воду, где варились овощи, желательно использовать для приготовления супов и соусов. К тому же все овощные и фруктовые блюда рекомендуется готовить только для одной трапезы. Хранение и разогревание лишают наши салаты и гарниры витамина С. Проще всего сохранить витамин С, если речь идет о фруктах и овощах, подавая их в виде натуральных соков или отваривая в кожуре (картофель, морковь, свекла и т.п.).

Так необходимый растущему детскому организму витамин D есть в достаточных количествах в молоке, яичных желтках, икре, печени, особенно рыбной. С приготовлением этих продуктов проблем как будто нет.

А вот с витамином Е надо быть начеку. Тем более что его биологическое действие весьма многообразно: он оказывает нормализующее влияние на функцию щитовидной железы, участвует в процессах превращения в организме каротина в витамин А, оказывает незаменимое действие на мышечную систему. В нашем организме витамин Е не синтезируется.

салата и шпината обязательно равляют как растительным маслом, так и сметаной или майонезом.

Все диетологи хором утверждают, что на нашем столе должны не переводиться свежие фрукты и овощи - поставщики основных растворимых в воде витаминов. Недостаток витаминов, как всем нам известно, нарушает обмен веществ, который, увя, не восстанавливается механическим потреблением аптечных приобретений в разноцветных коробочках. Чтобы не создавать дефицит витаминов однообразным питанием - поскольку эти жизненные элементы концентрируются в различных продуктах, - перед тем как в следующую субботу отправиться на базар, просмотрите старые поварские книги. Вы вспомните массу интересного. Я, например, вновь открыла для себя старинные русские щи. Варианты - самые разнообразные. На говяжьем и свином бульоне, с квашеной капустой и сырой, с помидорами и без, с зеленью и сметаной. А ведь есть еще всяческие рассольники, супы-харчо, гороховые, грибные... Одним словом, сплошная иллюстрация пищевого разнообразия - непреклонного правила питания наших бабушек, не мучивших себя диетами с провитаминами из химических лабораторий, а косы имевших до пят...

Таким образом, выбор - апельсин или витамин? - на самом деле достаточно разнообразен. И к апельсину - эх, подать целое кулинарное пиршество.

Ирина  
СТАНИСЛАВОВА.

## МАГУ - ВЕРЮ

Так озаглавил свое письмо В.И. Кузин из Курска. И дальше он пишет: "...Третий год, как я получил уникальный прибор МАГ-30-3. Болею остеохондрозом (позвоночная грыжа) 34 года. Всячески приходилось лечиться, много перенес страданий.

Применив аппарат МАГ-30-3, не скажу, что изжил грыжу в позвонке поясничного отдела. Но обострений и прострелов уже нет, да и когда почувствую боль в пояснице, при лечении аппаратом боль исчезает.

Помог мне МАГ-30-3 бороться и с гипертонией. Вот уже около года как давление нормализовалось. Применяю аппарат так: один курс лечения в квартал, а если чувствую боль, то повторю процедуру. Лечу им и боль в суставах. Помогает. Словом, прекрасную медтехнику выпускают елатомские рабочие и специалисты. За что им большое спасибо".

Посоветуйтесь с врачом (подробную информацию для консультации с врачом завод высылает

бесплатно) и приобретайте его, а также и другие елатомские медаппараты для домашней аптечки в аптеках и магазинах "Медтехника". Медаппараты - лауреаты конкурса "100 лучших товаров России" - можно заказать наложенным платежом, написав заявку на завод-изготовитель по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, Приборный завод, заказ 8918. Оплата при получении на почте. Цена 429 (МАГ-30-3 - артрозы, остеохондроз, переломы, гинекология...), 1068 (АЛМАГ - атеросклероз, артрит, панкреатит, язвенная болезнь...), 475 (ПГГ-01 - ЛОР-болезни), 854 (УТП-01 - простатит), 525 (ППК-01 - геморрой), 1740 (УЛЧТ-01 - бронхо-легочные болезни), 1092 МАГОФОН (остеохондроз, бронхит, неврит, пародонтит...) руб. плюс 8% почтовый сбор. Справки по тел: Елатьма (09131) 4-38-29, Москва (095) 961-22-33 "Лекарства на дом".







# ЛЕЖИТ БАРСИК НА ДИВАНЕ

Мы уже рассказывали о том, как сделать плоские и объемные мягкие игрушки. Надеемся, у вас получилось. А теперь о том, как изготовить третий тип мягкой игрушки, так называемую диванную, такую, как кот Барсик.

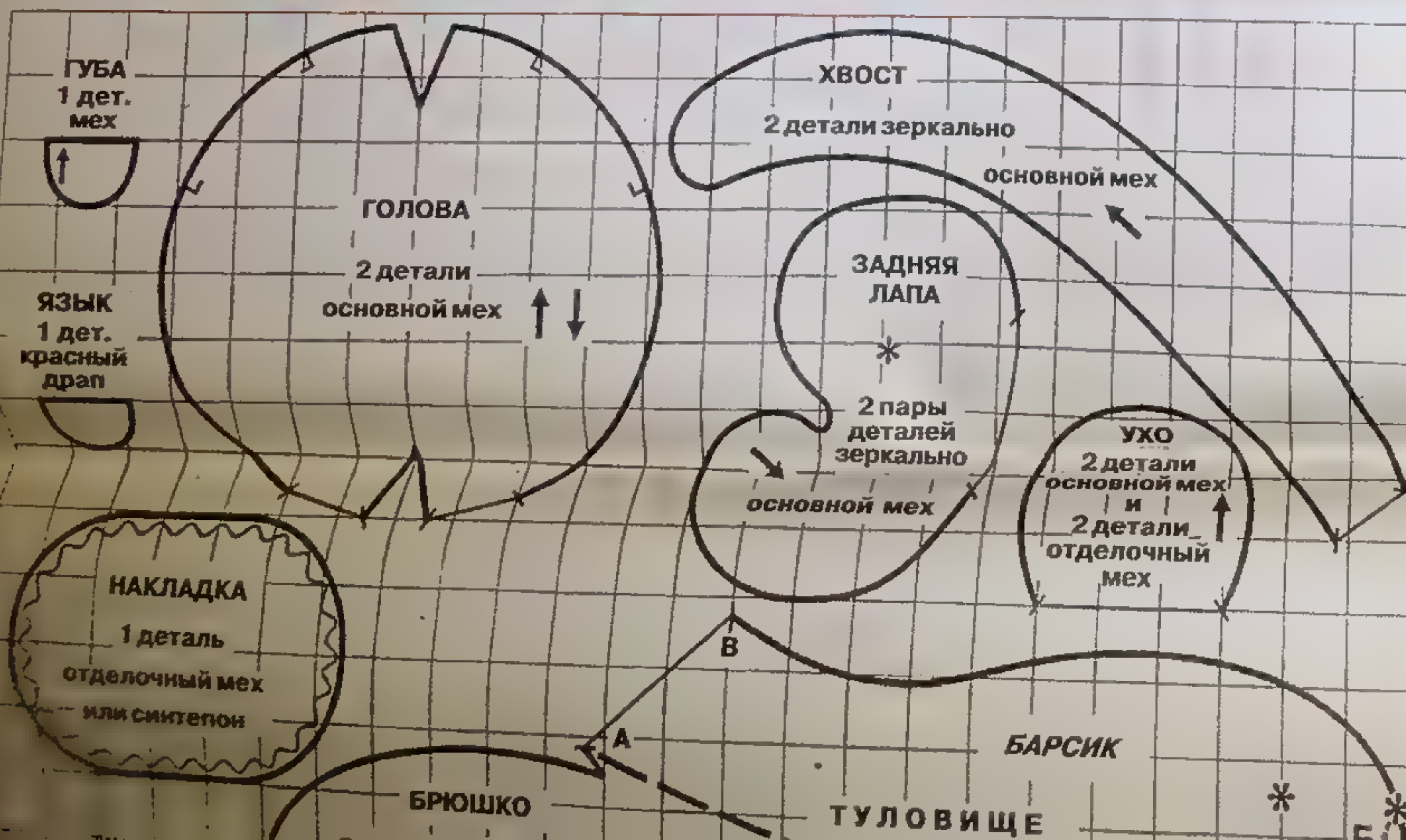
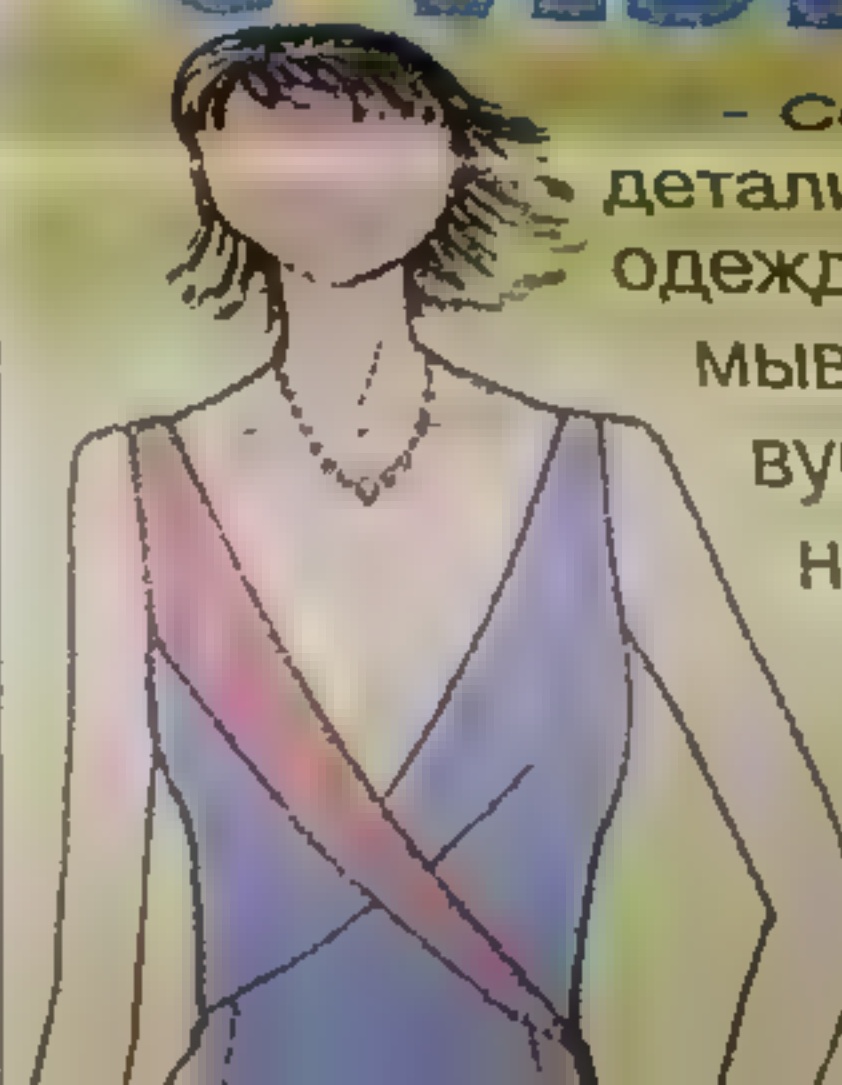


Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

## ПЛАТЬЕ С ИЗЮМИНКОЙ



- Сегодня в моде асимметрия, интересные детали, - рассказывает модельер-конструктор одежды Мария ЧУПАЙЛО. - И потому, задумывая нарядное платье, позаботьтесь в первую очередь об "изюминке". Украсьте свой наряд бахромой, воланами, декоративными кистями, поиграйте сочетанием тканей разных фактур и оттенков.

Вот этот костюм (рисунок 1) шить достаточно просто, но кружево ручной работы добавит его нарядности и изысканности.





Из основного меха выкроите детали туловища, брюшка и хвоста, две одинаковые детали ушей, две детали головы с разным направлением ворса и две пары лап. Из отделочного меха или синтепона выкроите две детали ушей и накладку. Если накладку вы делаете из меха, язычок сделайте из красного драпа. Туловище делается так же, как у объемной игрушки, только вот хвост не забивается набивкой. Он просто свободно свисает с дивана. Каркас не нужен. Обратите внимание на то, что уши у Барсика вшиваются по линии соединения передней и затылочной деталей головы. Готовые задние лапы крепятся к туловищу шарнирным способом. Для этого соедините попарно зеркальные детали лап, сшейте, выверните заготовки, набейте их и зашейте набивочные отверстия. Суровую нитку вденьте в ушко длинной иглы; проколите иглой в указанной точке внутреннюю поверхность лапы достаточно глубоко, но так, чтобы игла вышла обратно не далее 1 см, и протяните нитку. Проколите туловище игрушки насквозь таким образом, чтобы игла вошла в него в одной указанной точке, а вышла в другой - с противоположной стороны. Точно так же, как на первой лапе, сделайте глубокий стежок на внутренней стороне второй лапы и опять проколите туловище насквозь и в тех же точках, но только в противоположном направлении. Повторите всю операцию еще три раза, стараясь как можно плотнее притянуть лапы к

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ НА ВЫКРОЙКАХ**  
 направление ворса или долевой нити (→; ←);  
 точки сметывания деталей (—▽—; А, Б; —▲—);  
 места вшивания элементов игрушки (—┐—);  
 участок, оставляемый незашитым для выворачивания и наполнения заготовки набивочным материалом (—┐—);  
 места присоединения элементов игрушки (—\*—; \*);  
 линия прокладывания строчки для сборки (—~~~~—);  
 линия, по которой одна выкройка разрезается на несколько лекал (—X—).

туловищу, после чего закрепите нитку стежком с узелком.

Оформляя мордочку, обратите внимание на то, что накладка из меха может сделать Барсика излишне усатым, поэтому длинный ворс на ней лучше подстричь. Изготавливая накладку из меха, не растягивайте ее сильно, а лишь немного присоберите по контуру и, вложив набивку, перетяните посередине. Губу в этом случае тоже сделайте из стриженного меха, сшейте ее с языком с изнаночной стороны швом "строчка" и, вывернув, пришейте снизу к накладке. Если подходящего меха нет, изготовьте накладку из синтепона, но в этом случае она должна быть чуть больше.

Из трикотажа или бархата сделайте нос, подберите глаза и оформите мордочку.

Светлана ДОКУЧАЕВА, преподаватель студии "Капитошка" московской школы развития интеллекта и творческих способностей № 1130.

# С ИЗЮМИНКОЙ

- Сегодня в моде асимметрия, интересные детали, - рассказывает модельер-конструктор одежды Мария ЧУПАЙЛО. - И потому, задумывая нарядное платье, позаботьтесь в первую очередь об "изюминке". Украсьте свой наряд бахромой, воланами, декоративными кистями, поиграйте сочетанием тканей разных фактур и оттенков.

Вот этот костюм (рисунки 1) сшит достаточно просто, но кружево ручной работы делает его нарядным и изысканным. Весьма кстати такой фольклорный элемент и на прямом облегающем платье без рукавов (рисунки 2).

Простое платье на бретельках (рисунки 3), но юбка скошена, край ее отделан, например, тканью, гармонирующей с бижутери-



Рисунок 4

ей, - и вы великолепны. Аналогично скосу юбки можно отделать и верх (рисунки 4), сочетая матовую и блестящую ткани.

А в этих платьях (рисунки 5 и 6) обыгрывается фактура ткани: вставки и перчатки - из парчи или шифона.

Смелее используйте бархат и кружевные ткани. И обязательно учитывайте нюансы: если ткань дорогая по фактуре, не увлекайтесь сложными моделями. Платье должно оттенять вашу привлекательность, а не "кричать", отвлекая внимание от лица, глаз, улыбки.

Записала Юлия СМЕРНОВА.



Рисунки 5 и 6







## СОТВОРИ ДЛЯ СЕБЯ ИНТЕРЬЕР

Размещением обстановки в своей квартире и оформлении стен надо заниматься самостоятельно. Ведь никакой профессиональный специалист по интерьеру не сможет учесть все нюансы вашего вкуса и ваши привычки. Даже если у вас лишь одна комната в коммуналке, нельзя относиться к ее виду с пренебрежением. Кто, как не вы, может создать в ней климат, который нужен именно вам.

Прежде всего проведите так называемую инвентаризацию, то есть произведите обмеры всех больших площадей и закоулков, а на этом основании начертите план. На плане, который следует делать в масштабе 1:50 или 1:20 в зависимости от размеров вашего жилища, необходимо обозначить все размеры: окон, дверей, ниш. Во избежание ошибок измерения производите одной рулеткой или одним складным метром. Чертеж этот лучше всего делать на миллиметровой бумаге. На нем должны присутствовать также батареи, электророзетки, встроен-

ная мебель. Помимо вида квартиры сверху вычертите и все стены, на которых укажите высоту дверей, размеры подоконников, обогревательных батарей и, естественно, высоту помещения. Когда план готов, на нем уже можно прикинуть, какую комнату для чего предназначить: для столовой, спальни, гостиной.

Наверняка предложенная вами планировка вызовет споры между членами семьи. Часто в результате такой дискус-

сии выясняется, что их цели и желания во многом не совпадают, что, кстати, позволит реально определить потребности каждого. И чем легче вы пройдете этот этап, тем меньше потом будет несбывшихся надежд.

Следующий этап - выбор мебели. Сначала походите по мебельным магазинам и присмотритесь - благо сегодня выбор богатый. Если же вы производите перепроектировку уже имеющегося жилья, надо посмотреть, что из мебели оставить и как ее использовать. Такая прикидка и станет первым шагом к созданию нового интерьера вашего жилища. Просмотрите также каталоги, сравните имеющиеся в них предложения и решите наконец, каков будет стиль вашей квартиры.

В любом случае придерживайтесь непреложного принципа: в квартире должна быть только та мебель, без которой вам не обойтись. В противном случае жилище будет перегруженным и просто некрасивым.

Для интерьера следует подбирать соответствующие материалы, помня о том, что цвет образца на прилавке в квартире воспринимается уже иначе. Разберитесь также, как падает свет из окон, чтобы потом правильно выбрать место для работы и учебы. Ведь лучше заранее изменить проект, чем позже страдать от неудобств.

Такой подход позволит принять оптимальное решение, которое удовлетворит всех домашних. Для некоторых людей это может быть довольно трудно - тогда надо прибегнуть к помощи специалистов. Но знаю по опыту, что для большинства такая работа становится даже своего рода развлечением. А результаты принятых вами решений вы будете ощущать каждый день.

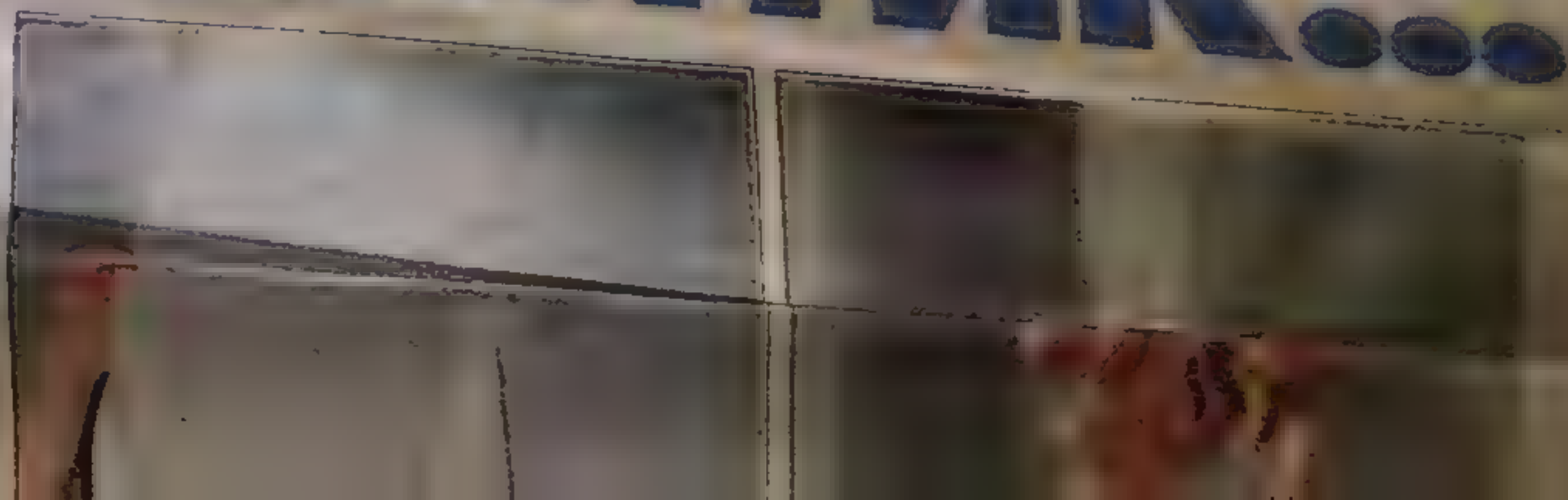
Стефан КРАМЕР,  
польский архитектор  
по интерьерам.

Думаю, мало кто со мной поспорит: окна в нашем доме - первое, что обращает на себя внимание. Чистые стекла, нарядные шторы, весь интерьер окна многое может сказать о характере хозяек. Потому мы так тщательно подбираем шторы, хотим, чтобы они соответствовали нашим вкусам. Красивое окно - всегда перед глазами. Без штор ни одна комната не станет уютной!

## ЗА ОКНОМ СНЕГ, НА ОКНЕ - БАНТИК...

Признаюсь, целые полгода я вынашивала идею окна (фото 1). Все пыталась сообразить, как же сочетать сборки и откладки, тихонько осматривала шторы в фойе театров... Теперь, дорогие читательницы "Друга дома", мой труд - перед

края шторы. Для бантов, в зависимости от их размеров и количества, следует отмерить еще тесьмы. А так же вам понадобится специальная тесьма для





... может сказать о характере хозяйки. Потому мы так тщательно подбираем шторы, хотим, чтобы они соответствовали нашим вкусам. Красивое окно - всегда перед глазами. Без штор ни одна хозяйка не чувствует уютной!

# НА ОКНЕ - БАНТИК...

Признаюсь, целые полгода я вынашивала идею окна (фото 1). Все пыталась сообразить, как же сочетать сборки

и тонко осматривала шторы в фойе театров... Теперь, дорогие читательницы "Друга дома", мой труд - перед вами. Хочу поделиться своим опытом, авось да кому-нибудь пригодится!

У меня нестандартное окно - 2х2 метра. Поэтому план моей ра-

края шторы. Для бантов, в зависимости от их размера, следует отмерить еще тесьмы. А также вам понадобится специальная тесьма для штор (фото 4 и фото 5).

Первое, что я сделала, - плотно собрала бантовыми складками верх шторы. Для карниза длиной 2 м 30 см получилось 17 складок по следующей схеме:

4 см 16 см 4 см 16 см

и так далее.

Осталось самое приятное - оформить низ (фото 3). Для начала ровный нижний край шторы я

обшила атласной лентой, ее потребовалось, напомним, - 5 м 20 см. Затем с изнаночной стороны настрачивается вертикально специальная тесьма для сбора штор (фото 4 - "лицевой вариант", фото 5 - вид с изнанки). Длина каждой тесьмы - 85 см,

а расстояние между ними - 95 см. На фото 5 вы можете увидеть тонкие белые веревочки - вот за них-то и предстоит тянуть-потягивать, пока сборка не приобретет задуманные вами складки. Я стянула их по максимуму. Собранный в сборку тесьма в готовом виде равен 25 см (фо-

то 6). Хвостики тесьмы не обрезаем, а завязываем на бантик (фото 7). Для удобства утюжки после стирки сборки распускаются, а затем собираются вновь.

И наконец, самое веселое - бантики! Они прикрепляются к шторе с лицевой стороны при помощи обычных кнопок. Как застежка. Одна часть кнопки пришивается к "спинке" бантика, а другая ее половинка - к "лицу" шторы, туда, где оканчивается сборка. Вот и все!

Подобрать плотные шторы в тон такому окну не составит труда.

Эксклюзивные шторы сшила для своей семьи и "Друга дома" Татьяна Чилик Краснодар

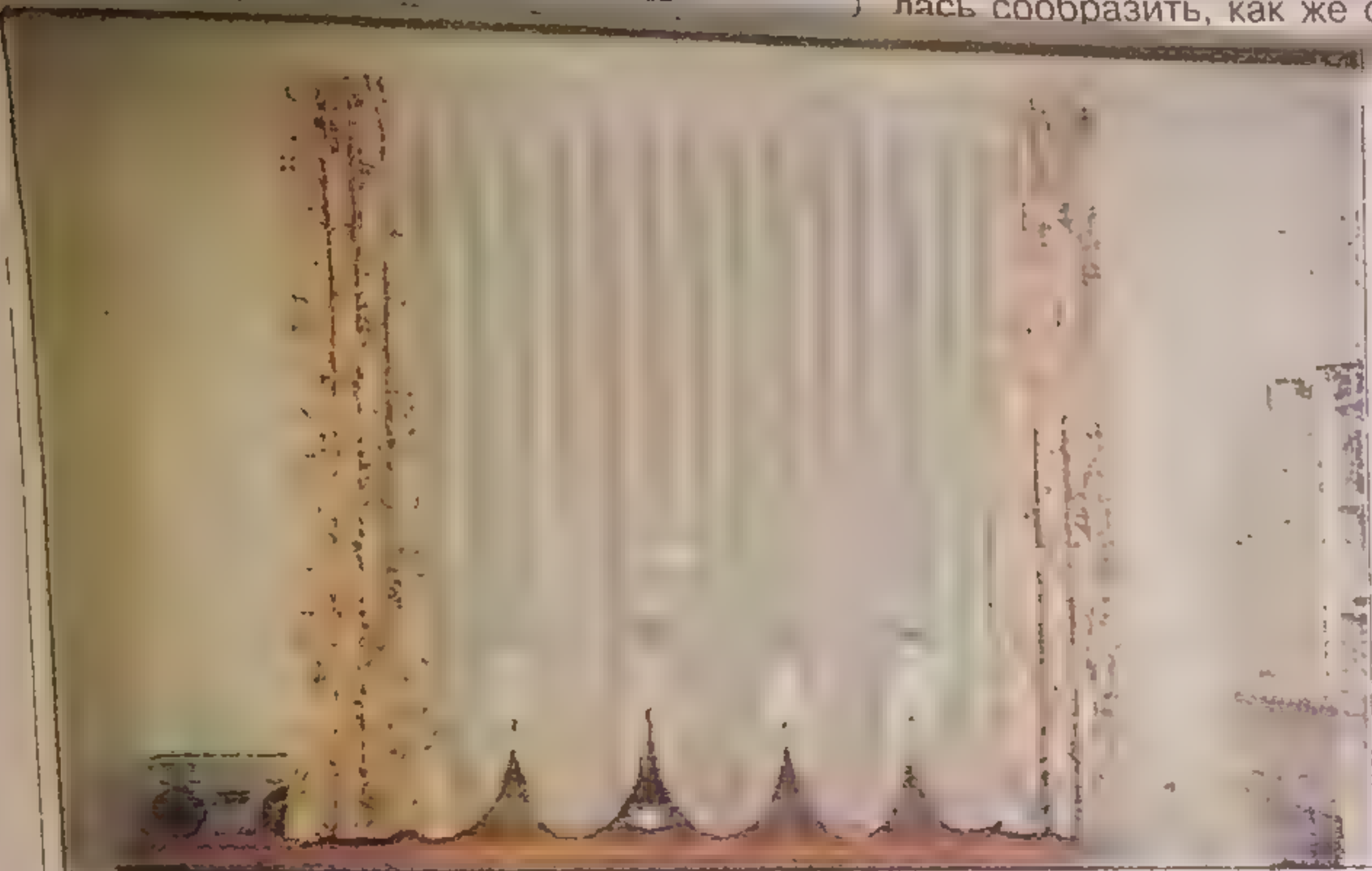


Фото 1. Окно в интерьере.

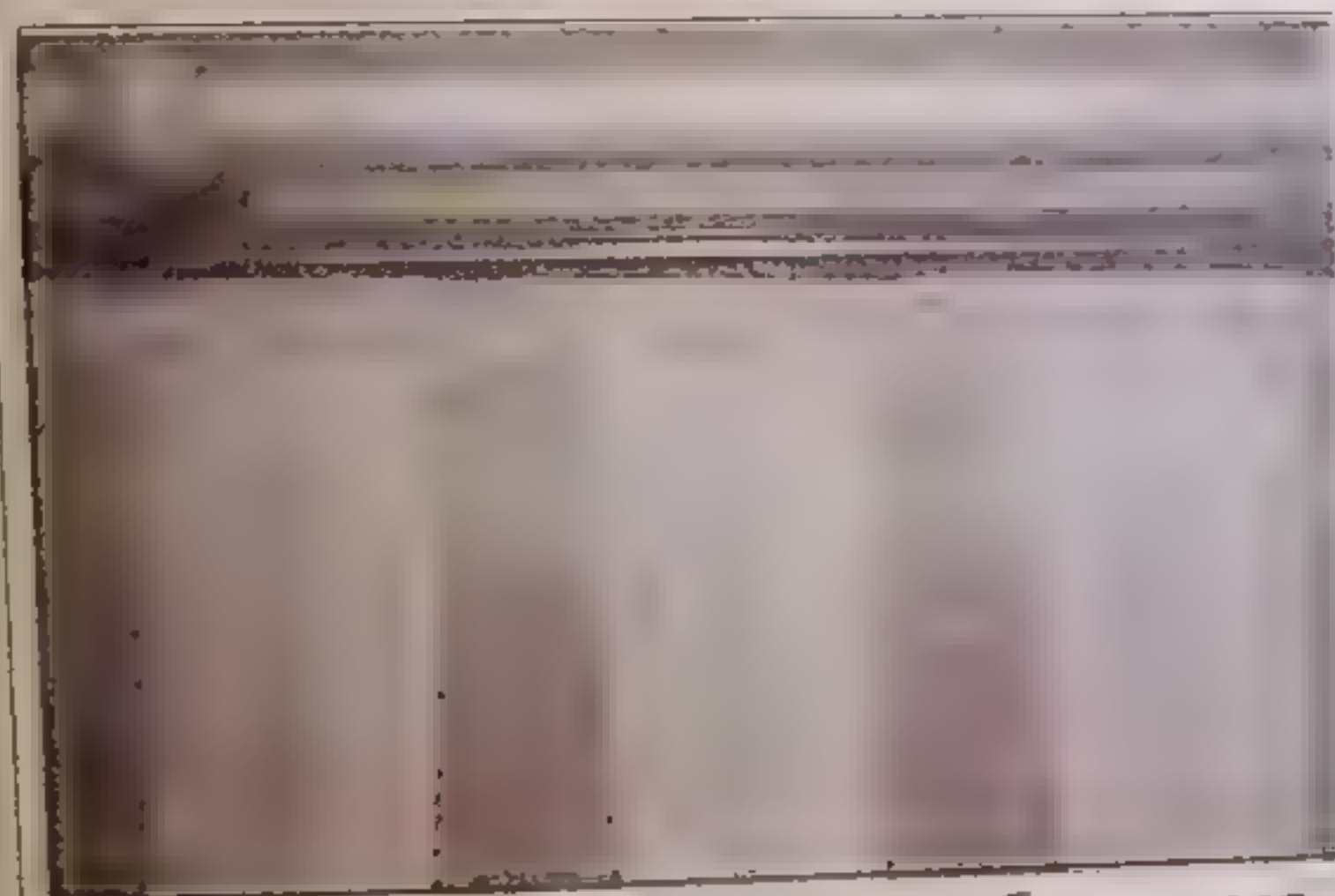


Фото 2. Застроченные бантовые складки у карниза.



Фото 3. Край низа, окончательный вариант.

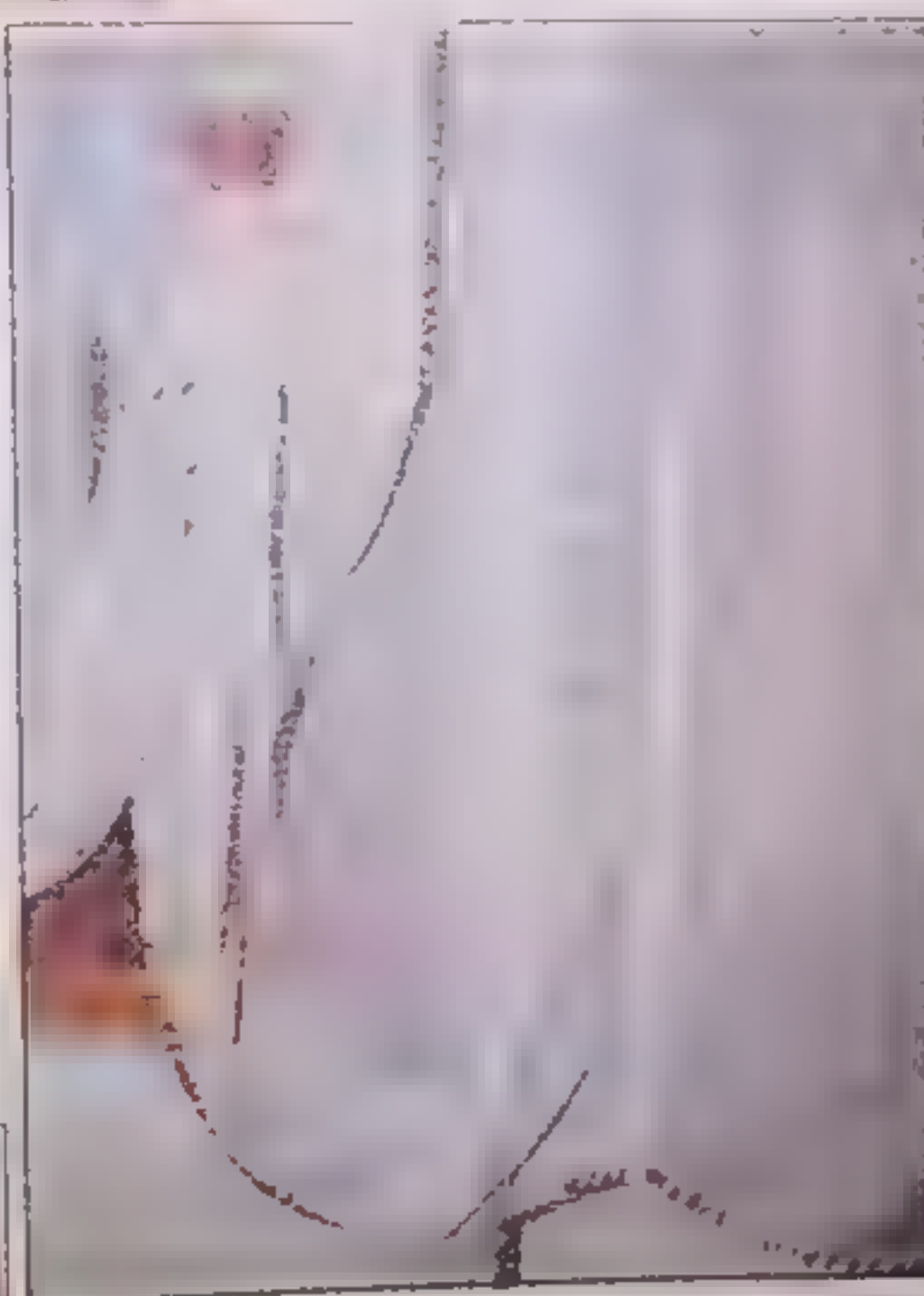


Фото 4. Так выглядит специальная тесьма с лица в собранном и разобранном виде.

вкуса и обстановки. Мое окно - на первом этаже, поэтому складки легли на подоконник.

Для своей шторы я брала гладкого тюлевого полотна шириной 5 м 20 сантиметров, высотой 2 м 40 см и 5 м 20 см атласной тесьмы для обработки

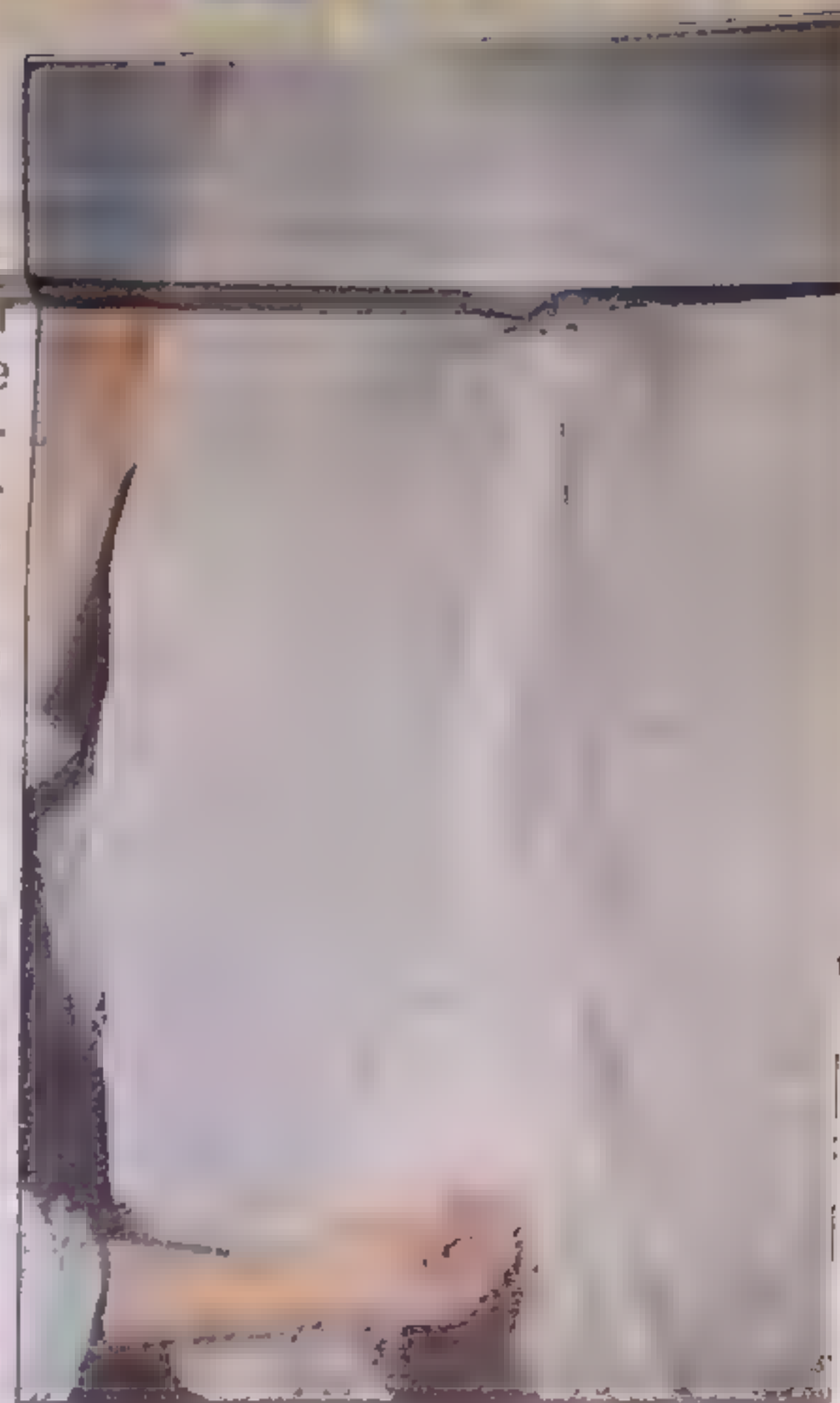


Фото 5. Тесьма для сборки, вид с изнанки.



Фото 6. Готовая сборка с бантиком.

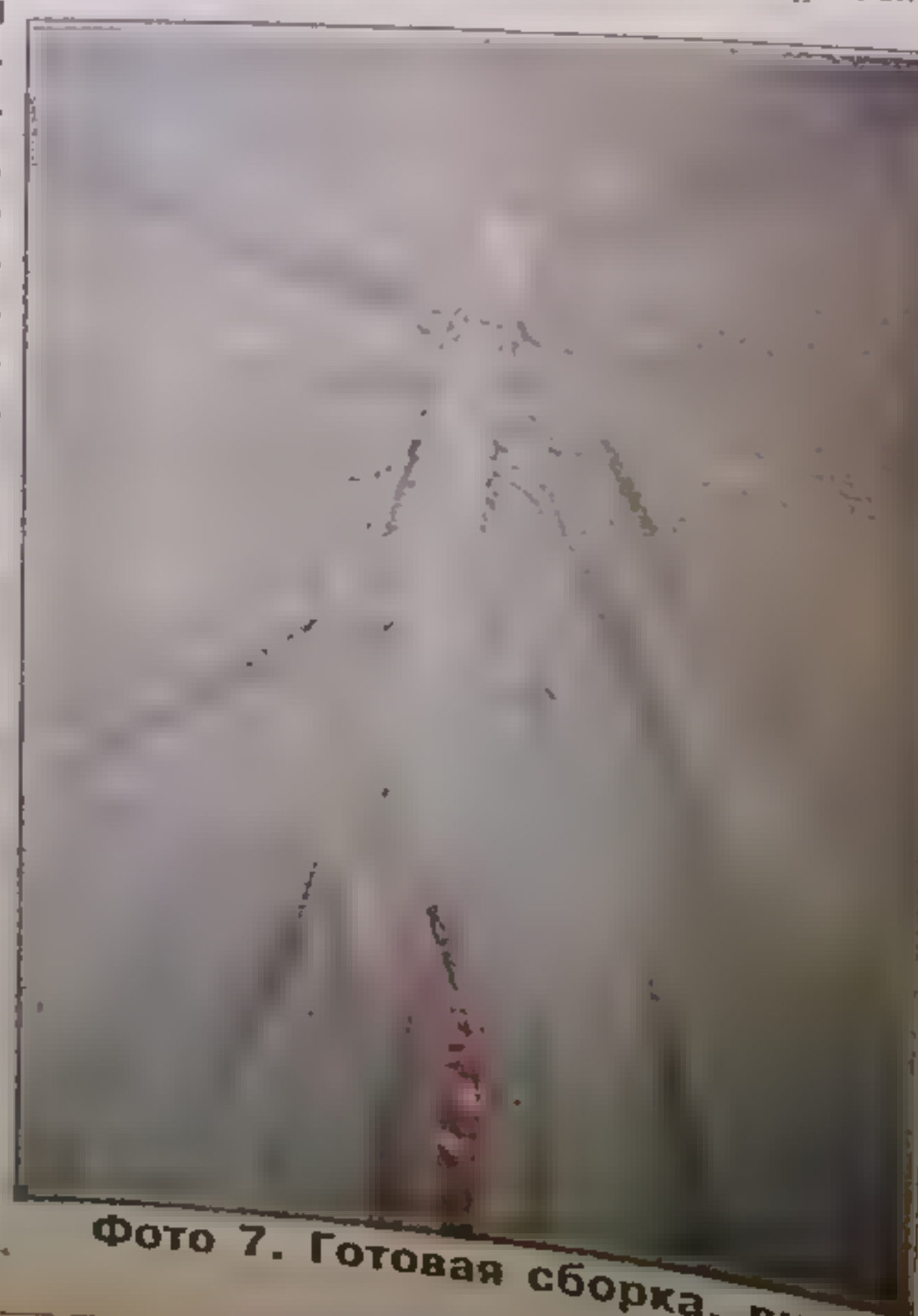


Фото 7. Готовая сборка, вид с изнанки.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

Мы уже рассказывали, что макаронные изделия с соусами - блюда для итальянцев и праздничные, и повседневные. А видам их несть числа. Но мы тоже не только покупаем готовые макароны или всякие там рожки-ракушки, но и делаем домашнюю лапшу, причем у каждой хозяйки свой рецепт. Попробуем из того же теста сделать лазанью - очень популярное итальянское блюдо.

Возьмите 100 г муки и высыпьте ее горкой на большую разделочную доску. Сейчас очень популярны пластиковые доски - и не зря: они моются лучше, следовательно, соблюдаются требования гигиены. Но для приготовления изделий из теста лучше всего использовать деревянную доску. А при варке макарон, как было отмечено в предыдущей статье, следует использовать деревянные мешалки. В центре горки сделайте небольшой кратер, разбейте туда яйцо и насыпьте щепотку соли, после чего яйцо и соль перемешайте вилкой и затем уже месите тесто. Если оно жидковато, добавьте еще муки. Если сухое - немного воды. Скатайте шар и оставьте его минут на пятнадцать - "отдохнуть". Затем на посыпанной мукой доске или столе раскатайте тонкий лист теста.

Сначала приготовим "Лазанью в духовке". Для этого блюда потребуется кроме теста мякоть спелых помидоров, свежий несоленый сыр или любой мягкий сыр и сыр тертый. Нарежьте тесто прямоугольниками размером от 5 на 5 см до

примерно 10 на 10 см, здесь все зависит от вашего желания и величины посуды, в которой вы будете выпекать или подавать лазанью. Варите их, кладя понемногу в большое количество подсоленной воды, в течение 5-6 минут. Затем выньте шумовкой и разложите на влажном полотенце. Большую глубокую сковороду или другую посуду для выпекания в духовке смажьте сливочным маслом или маргарином, выложите нетолстым слоем мякоть помидоров, немного посолите, затем уложите слой

готовить лазанью с этим соусом. Операции все те же - тесто режем, варим, но только чуть подольше, минут 10. Вынимаем прямоугольнички шумовкой и укладываем на дно широкой миски, покрываем сверху слоем соуса, затем - снова слой лазаньи, потом опять соус, в общем, чередовать, но верхним должен быть слой лазаньи. Блюдо подавать горячим. Как вы убедились, готовить его - проще некуда.

А теперь рецепт посложнее: "Лазанья по-неаполи-

ше использовать творог "в комочках", затем залейте все яйцом, взбитым с тертым сыром. Поперчите, посыпьте порезанным вареным яйцом, положите несколько кусочков масла. Затем уложите второй слой лазаньи. Запекайте в духовке в течение 40 минут.

Последнее из предлагаемых блюд - "Зеленая лазанья". Готовится оно из зеленого теста, получающего свой цвет благодаря добавлению измельченного в мясорубке свежего шпината. В приготовленное по выше-

кими, а мясо приобретет цвет, добавьте томатный соус, доведите до кипения и тушите рагу в закрытой кастрюле еще час.

Теперь приготовим соус бешамель, любимый итальянцами и всеми, кто предпочитает здоровое питание, ибо именно его врачи рекомендуют тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта. Возьмите 50 г муки, 50 г сливочного масла, чуть более литра молока, соль и - если вы не язвенник - перец. В глубокую кастрюлю положите масло и немного растопите. Как только оно станет чуть мягким, добавьте муки и быстро перемешайте деревянной ложкой, следя, чтобы смесь не приобрела цвет. Влейте холодное молоко и немного воды и, помешивая, доведите до кипения, посолите и, если хотите, поперчите. Соус для "Зеленой лазаньи" должен быть достаточно жидким.

В большом количестве кипящей подсоленной воды сварите до полуготовности (примерно 5 минут) лазанью. Выньте шумовкой и разложите на влажном полотенце. В глубокую сковороду, обильно смазанную сливочным маслом, уложите слой лазаньи, затем тонкий слой рагу, посыпьте тертым сыром и полейте соусом бешамель, а также положите несколько кусочков масла. Затем снова слой лазаньи, рагу и т.д. Венчать ваше творение должен соус. Поставьте в духовку минут на двадцать.

Как вы, наверное, успели заметить, лазанья дает такой же простор фантазии, как и макароны, вы можете придумать свою начинку (овощную, исключительно мясную, творожную, даже фруктовую). Короче говоря: форма дана - наполните ее содержанием.

Ирина КРАВЧЕНКО.



тански".

Готовим те-

сто, берем

помидорный

соус, растительное

и сливочное масло, 200 г со-

сисок, 50-200 г (можно взять

любой мягкий) сыра, столько же

творога, одно сырое и два варе-

ных яйца, а также немного тер-

того сыра. Разрежьте раската-

нное тесто на прямоугольники.

Сосиски, порезанные на кусоч-

ки, немного обжарьте в масле, а

лазанью обдайте подсоленным

кипятком, чтобы немного их раз-

мягчить. Чтобы блюдо получи-

лось в форме торта, лучше всего

взять тортницу с вытаскивающим-

ся низом, смазать ее сливочным

маслом и уложить первый слой

лазаньи. На него разложите ку-

сочки свежего сыра, творог (луч-

лазаньи. Сверху - еще слой помидорной мякоти и кубиков сыра, посыпьте тертым сыром и бросьте немного тертого же сливочного масла. Затем снова уложите слой лазаньи и повторите процедуру. Последний слой лазаньи должен быть посыпан только масляной стружкой. Выпекайте в духовке 20 минут.

Если вы храните нашу газету или делаете вырезки из нее, а еще лучше - готовите по нашим рецептам, то сделайте описанный ранее соус из базилика с чесноком и сыром. Потому что сейчас мы расскажем, как при-

САЛАТ

Голценую колбаску на-

ТРУБОЧКИ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ



варке мажон, как было отмечено в предыдущей статье, следует использовать деревянные мешочки. В центре горки сделайте небольшой кратер, разбейте туда яйцо и насыпьте сверху сахар. После чего яйцо и сахар перемешайте вилкой и затем уже месите тесто. Если оно жидковато, добавьте еще муки. Если густое - немного воды. Оставьте шар и оставьте его минут на пятнадцать - "отдохнуть". Затем из раскатанного теста сделайте тонкий лист теста.

Сначала приготовим "Лазанью в духовке". Для этого блюда потребуются кроме теста мякоть старых помидоров, свежий - острый сыр или любой другой сыр и сыр тертый. Нарезайте тесто прямоугольниками размером от 5 на 5 см до

лазаньи. Сверху - еще слой помидорной мякоти и кубиков сыра, посыпьте тертым сыром и посыпьте немного тертого же сливочного масла. Затем снова уложите слой лазаньи и повторите процедуру. Последний слой лазаньи должен быть посыпан только масляной стружкой. Выпекайте в духовке 20 минут.

Если вы храните нашу газету или делаете вырезки из нее, а еще лучше - готовите по нашим рецептам, то сделайте описанный ранее соус из базилика с чесноком и сыром. Потому что сейчас мы расскажем, как при-

тански". Готовим тесто, берем помидорный соус, растительное и сливочное масло, 200 г сосисок, 50-200 г (можно взять любой мягкий) сыра, столько же творога, одно сырое и два вареных яйца, а также немного тертого сыра. Разрежьте раскатанное тесто на прямоугольники. Сосиски, порезанные на кусочки, немного обжарьте в масле, а лазанью обдайте подсоленным кипятком, чтобы немного их размягчить. Чтобы блюдо получилось в форме торта, лучше всего взять тортницу с вытаскивающимся низом, смазать ее сливочным маслом и уложить первый слой лазаньи. На него разложите кусочки свежего сыра, творог (луч-

приведенному рецепту тесту (300 г муки и три яйца) добавляется протертый шпинат; если тесто получилось сыроватым, то положите еще муки.

Для этого блюда первым делом приготовьте рагу по-болонски, для которого потребуется 200 г говядины, растительное и сливочное масло, луковица, сельдерей, морковь, столовая ложка томатного соуса, соль и перец. Измельчите в комбайне или в мельнице или просто мелко порежьте луковицу, сельдерей, морковь, перемешайте с прокрученной в мясорубке говядиной и выложите в холодную кастрюлю, добавив две ложки растительного масла, 50 г масла сливочного, соль и перец. Потушите на слабом огне несколько минут. Когда овощи станут мяг-

те шумовкой и разложите на влажном полотенце. В глубокую сковороду, обильно смазанную сливочным маслом, уложите слой лазаньи, затем тонкий слой рагу, посыпьте тертым сыром и полейте соусом бешамель, а также положите несколько кусочков масла. Затем снова слой лазаньи, рагу и т.д. Венчать ваше творение должен соус. Поставьте в духовку минут на двадцать.

Как вы, наверное, успели заметить, лазанья дает такой же простор фантазии, как и макароны, вы можете придумать свою начинку (овощную, исключительно мясную, творожную, даже фруктовую). Короче говоря: форма дана - наполните ее содержанием.

Ирина КРАВЧЕНКО.

## САЛАТ

Копченую колбаску нарежьте соломкой, залейте майонезом и покрошите белок крутого яйца. Снова залейте майонезом. Репчатый лук мелко нашинкуйте, разложите сверху и залейте майонезом. Сверху положите яблоко, порежьте его соломкой.

## КОРОЛИ ЕДЯТ САЛАТЫ

### САЛАТ "КОРОЛЕВСКИЙ"

Все продукты мелко порежьте и разложите слоями, обильно промазывая каждый майонезом.

1-й слой: отварное мясо.  
2-й слой: репчатый лук, ошпаренный кипятком.

3-й слой: натертый на крупной терке вареный картофель.

4-й слой: сырая морковь, натертая на мелкой терке.

Повторите все слои еще раз.

Запарьте несколько черносливин. Промойте их, освободите от косточек и мелко порежьте. Смешайте с измельченными ядрами грецких орехов и посыпьте салат сверху.

Тамара УФИМЦЕВА.  
пос. Маук  
Челябинской области.

## ТРУБОЧКИ-ВЕРТУШКИ

Возьмите 100 г "живых" дрожжей, 2 пачки сливочного маргарина, полстакана молока, 2 яйца, 4 стакана муки.

Для начинки возьмите 500 г любого повидла или джема.

Растопите на огне маргарин. Дрожжи залейте молоком, дайте им разойтись. Замесите тесто, засыпав муку, вбив яйца. Соль и сахар добавьте по вкусу. Дайте тесту подойти. Разделите его на 4 части. Скатайте в колобки, обсыпав их мукой.

Колобки раскатайте по очереди в тонкий сканец прямоугольной формы. Разделите на 6 квадратов и каждый квадрат разрежьте наискосок. На широкую сторону уложите начинку и закатайте, начиная с широкой стороны.

Яйцо взбейте с 3 столовыми ложками сметаны и обмажьте верхушки трубочек. Выпекайте в горячей духовке.

## МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ БИТОЧКИ

Вам потребуется 1-2 моркови, столовая ложка сахара, яйцо, яблоко, столовая ложка манной крупы, соль по вкусу.

Морковь натрите на терке и отварите. В небольшом количестве молока заварите манную крупу, проварите ее 10 минут. Яблоко очистите, по-

режьте помельче и смешайте с морковью и манной кашей. Добавьте сахар, сырое яйцо и хорошенько вымесите. Слепите котлеты и залейте их соусом бешамель. Запеките в духовке.

Для приготовления соуса прожаренную на сливочном масле муку залейте кипящим молоком. Размешайте, чтобы не было комков, и посолите по вкусу. Проварите до загустения.

## СДОБНЫЕ ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ

На 10 пирожков идет 280 г муки, 200 г воды, 10 г дрожжей, 20 г сахара, 30 г маргарина, яйцо для смазки.

Очистите яблоки, удалите из

них сердцевину и нарежьте мелкими кусочками.

В теплую воду положите маргарин, соль, сахар и дрожжи. Размешайте и засыпьте муку. Оставьте в теплом месте, чтобы подошло тесто.

Готовое тесто выложите на разделочную доску и разделите на кусочки, каждый кусочек скатайте в шарик и оставьте на 15-20 минут. Затем раскатайте в лепешки, выложите яблочный фарш и защипите края. Кладите пирожки на противень швом вниз. Дайте расстояться 15-20 минут и выпекайте.

## БИСКВИТ С РЕВЕНЕМ

Вам потребуется стакан муки, 6 яиц, 6 столовых ложек сахара.

Для начинки возьмите 200 г ревеня, 100 г сливочного масла, полстакана сахара.

Ревень мелко нарежьте и смешайте со сливочным маслом, засыпьте сахаром. В форму положите лист пергамента, смазанный маслом. Сверху выложите ревеневую массу.

Белок взбейте в крутую пену, отдельно разотрите с сахаром желтки, соедините обе массы и осторожно добавьте муку. Тесто выложите в форму с ревенем и выпекайте в горячей духовке 30 минут.

Татьяна и Надежда  
МОРОЗОВЫ.  
г. Сясьстрой  
Ленинградской области.

## КАЛИНА КРАСНАЯ

### ПОВИДЛО

Ягоды калины промойте, залейте водой и поставьте на плиту. Варите 30 минут с момента закипания. Остудите и протрите через сито. Добавьте сахар из расчета 1:1 и снова проварите 30 минут.

### ДЖЕМ

Примороженные ягоды промойте. Бланшируйте в течение 5 минут и пропустите через соковыжималку. К полученной массе добавьте сахар из расчета 1,3 кг сахара на 1 кг ягод.

### СОК

Отожмите сок из ягод, гущу проварите 10-15 минут, соедините с соком и добавьте 600 г сахара на 1 кг ягод. Сахар можно заменить медом.

## НАПИТОК

Стакан калинового сока разведите литром кипяченой воды. Добавьте 100 г сахара или 150 г меда.

## КОНФЕТЫ

На 1 кг ягод вам потребуется 2 стакана сахарной пудры и 2 сырых белка.

Ягоды обваливайте в сахарной пудре, смешанной со взбитым белком. Дайте ягодам подсохнуть и снова обваливайте в сахарной пудре, но уже без белка. Сушите ягоды в темном месте. Затем уложите в банки.

## ЧАЙ С ЛИСТЬЯМИ

Высушенные листья облепихи, калины и черной смородины в равных долях заваривайте кипятком, не добавляя чайной заварки. На чашку кипятка берите 1-2 чайные ложки смеси.

Тамара КАРАВАЕВА.  
г. Кудымкар Пермской области.



# ШУБА ДЛЯ КАЛЬМАРА

Сказочный Восток всегда славился своей необыкновенной кухней. На самом деле вся эта экзотика вам вполне по плечу. Воспользуйтесь фирменными рецептами поваров московского ресторана "Бангкок", и на вашем столе будут благоухать блюда тайской кухни.

## Креветочные и свиные гренки (1)

Вам потребуется: свиная корейка, очищенные креветки, яйцо, растительное масло, репчатый лук, кунжутные семечки, белый хлеб, зелень, специи, острый томатный соус.

Свинину нарежьте. Креветки отварите и очистите. Замаринуйте по отдельности с острым соусом, луком и специями. Дайте постоять и мелко изрубите обе массы в фарш. Добавьте яйцо, перемешайте.

Намажьте свиной и креветочный фарш на белый хлеб. Обмакните в кунжутные семечки и обжарьте в разогретом жире до золотистого цвета.

Подавайте с овощами и острым соусом.

## Кальмиры в шубе (2)

Вам потребуется: кальмары, пшеничная мука, растительное масло, репчатый лук, сливовый соус, рисовая мука. Тушки кальмаров почистите, помойте и нарежьте на тушки по 4 см длиной. Отварите их в небольшом количестве воды в течение 2-3 минут.

Лук нарежьте кольцами. Кальмары и лук сбрызните лимонным соком и слегка запанируйте в рисовой муке.

Из пшеничной муки, воды и соли замесите жидкое тесто. Добавьте немного растительного масла.

## ЗАКУСКА "ФАВОРИТ"

Вам потребуется: черный хлеб, крупный баклажан, 3 помидора, майонез, зелень, чеснок.

Хлеб порежьте и подсушите в духовке. Помидоры и баклажан порежьте кружочками, баклажан обжарьте.

Зелень порежьте, чеснок измельчите, смешайте с майонезом.

На подготовленный черный хлеб выложите кружочки баклажана, помажьте майонезным соусом и положите ломтики помидора. Снова помажьте соусом. Можно положить еще по кружочку баклажана и помидора. Закрепите бутерброд специальной шпажкой.

## СУПЕРЗАКУСКА

### СУПЕРОМЛЕТ

Вам потребуется: 2 свежих помидора, 2 сосиски, 3 яйца, молоко, лук, зелень, пряности по вкусу.

На растительном масле обжарьте репчатый лук. Туда же добавьте нарезанные ломтиками помидоры, сосиски.

Яйца взбейте с молоком. Посолите и добавьте приправы.

Этой омлетной массой залейте подготовленные продукты. Запекайте до готовности.

### ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Вам потребуется: 4 варенные картофелины, отварное мясо одной курицы, 200-250 г средних варенных креветок, 3 соленых огурца, 2 моркови, 10 крутых яиц, 3 банки зеленого горошка, лук-вица, соль, перец, майонез.

Нарежьте картофель, куриное мясо, морковь, яйца, огурцы. Лук нашинкуйте и ошпарьте кипятком, смешайте и соедините с горошком и креветками, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

### ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ

Возьмите 1 кг творога, 2 яйца, 3-4 столовые ложки сахара, 5-6 столовых ложек манной крупы, грушу, банан, сметану.

Перетрите творог



тем жире до золотистого цвета.  
Подавайте с овощами и острым соусом.

## Кальмары в шубе (2)

Вам потребуется: кальмары, пшеничная мука, растительное масло, репчатый лук, лимон, сливовый соус, рисовая мука.  
Тушки кальмаров почистите, помойте и нарежьте на кусочки по 4 см длиной. Отварите их в небольшом количестве воды в течение 2-3 минут.

Лук нарежьте кольцами. Кальмары и лук сбрызните лимонным соком и слегка запанируйте в рисовой муке.

Из пшеничной муки, воды и соли замесите жидкое тесто. Добавьте немного растительного масла.

Запанированные кальмары и лук обмакивайте в тесто и жарьте в растительном масле до золотистой корочки.

Затем выложите на блюдо, промокнув лишний жир, и подавайте к столу с овощами и сливовым соусом.

Соус готовится следующим образом.

Вам потребуется: маринованные сливы, сахар, соль, кукурузная мука, винный уксус, вода.

Сливу протрите через сито. Добавьте сахар, соль и уксус. Проварите в небольшом количестве воды до загустения. Затем положите муку и варите еще 3 минуты.

## Креветки в шубе (3)

Вам потребуется: пшеничная мука, растительное масло, лимон, рисовая мука, китайский салат.

Приготовьте жидкое тесто из муки, воды и растительного масла. Креветки отварите и очистите. Сбрызните лимонным соком и запанируйте в рисовой муке. Затем обмакните в тесто. Листья салата также сбрызните соком и запанируйте сначала в рисовой муке, затем в кляре. Обжарьте во фритюре до золотистого цвета. Подавайте с овощами и сливовым соусом.

солёных огурца, 2 моркови, 3 банки зеленого горошка, лука, вища, соль, перец, майонез.  
Нарежьте картофель, куриное мясо, морковь, яйца, огурцы. Лук нашинкуйте и ошпарьте кипятком, смешайте и соедините с горошком и креветками, посолите, поперчите и заправьте май-

## ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ

Возьмите 1 кг творога, 2 яйца, 3-4 столовые ложки сахара, 5-6 столовых ложек манной крупы, грушу, банан, сметану.

Перетрите творог, яйца и сахар, можно добавить немного сметаны. Засыпьте манку. Добавьте порезанные кусочками фрукты.

Массу выложите в форму. Разровняйте ложкой и помажьте сверху сметаной. Запекайте в микроволновой печи или в духовке.

Людмила КУНШИНА.  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

## ТОРТ "ЛАРИСА"

Для теста возьмите 150 г маргарина или сливочного масла, 3 столовые ложки меда, стакан сахара, 3 яйца, чайную ложку соды, 2 стакана без верха муки.

Для крема вам потребуется: стакан сахара, 3 стакана молока, 2-3 яйца, столовая ложка муки, 250-300 г сливочного масла, ванильный сахар по вкусу.

В кастрюле растопите маргарин, добавьте жидкий мед, сахар. Поставьте на водяную баню или на слабый огонь. Доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте яйца и гашенную уксусом соду. Тщательно размешайте и засыпьте муку. Замесите тесто. Разделите его на коржи и тонко раскатайте. Укладывайте в глубокую сковородку, подогрев ее немного и смазав маслом. Выпекайте в горячей духовке до золотистого цвета.

Для крема соедините холодное молоко, сахар, муку, яйца и ванильный сахар. Размешайте, чтобы не было комков. На медленном огне, постоянно помешивая, прогрейте до кипения. Не переставая помешивать, охладите массу до

комнатной температуры и соедините со взбитым добела сливочным маслом.

Остывшим кремом смажьте остывшие коржи и посыпьте ядрами грецких орехов.

## ТОРТ "МАРИЯ"

Для теста возьмите 400 г сгущенки, 200 г сливочного масла, 2 яйца, стакан муки, чайную ложку соды, гашенной столовой ложкой уксуса.

Для крема возьмите 500 г сметаны, 2 желтка, 100-150 г сахара, полстакана молотых орехов.

Сливочное масло разотрите со сгущенным молоком, добавьте яйца, гашенную соду, муку и перемешайте негустое тесто. Разделите его на 3 части, раскатайте коржи и выпекайте их в разогретой духовке.

Желтки разотрите добела с сахаром. Смешайте с охлажденной сметаной, молотыми орехами и взбейте.

Остывшие коржи промажьте кремом. Сверху и с боков также промажьте кремом и обсыпьте тортным шоколадом.

## ТОРТ "ЕЛЕНА"

Возьмите 180 г муки, 120 г сливочного масла, яичный желток, 100 г сахара, немного рома и сметаны. Смешайте, замесите тесто и выпекайте из него 5 круглых коржей.

Приготовьте крем. Смешайте 150 г дважды промолотых ядер грецких орехов и 50 г горячего молока. Добавьте 120 г сливочного масла, 150 г сахара, ванилин. Взбейте массу.

Остывшие коржи промажьте кремом.

Плитку шоколада растопите на водяной бане и залейте торт.

## ТОРТ "МАРГАРИТА"

Вам потребуется: 150 г маргарина или сливочного масла, 250 г сахара, 250 г муки, 3 яйца, 10 г ванилина, сок половинки лимона, пакетик разрыхлителя для теста, 200 г молока, щепотка соли.

Для начинки потребуется 200 г фруктового повидла или 400 г фруктов.

Маргарин разотрите с 200 г сахара и щепоткой соли. Затем по одному взбейте 3 яичных

желтка. Добавьте лимонный сок, разрыхлитель, молоко.

Яичные белки и 50 г сахара взбейте в крутую пену. Засыпьте муку и соедините обе массы.

Раскатайте тесто на смазанный маслом противень и выпекайте в горячей духовке. Готовый корж разрежьте вдоль пополам и прослоите повидлом.

## ТОРТ "НАСТЯ"

3 яйца и стакан сахара взбейте в пышную пену. Добавьте стакан сметаны, чайную ложку гашенной уксусом соды, полтора стакана муки. Все перемешайте и положите цедру одного лимона.

Духовку и сковородку слегка разогрейте. Сковородку смажьте маслом, посыпьте мукой и залейте тесто. Выпекайте 40 минут.

Для крема на час замочите в горячей воде чернослив. Затем промойте, выньте косточки и мелко порежьте.

Немного прокалите измельченные грецкие орехи.

100-150 г сливочного масла смешайте с третьей банки сгущенного молока.







## ВСЕГО ОДНА БУКВА...

*Покупая знакомый товар в магазине, мы зачастую не слишком внимательно его разглядываем. В самом деле, столько раз брали, чего там смотреть? Этикетка та же, внешний вид - тоже, вот разве что срок годности... А если с этим все в порядке, раскрываем кошелек и, не подозревая о подвохе, несем домой, например, минеральную воду "Боржоми"...*

Но это вы так думаете, что купили "Боржоми", поскольку невнимательно прочли название на этикетке. А там написано совсем другое - "Бонжоми". Разница всего в одной букве - как будто кто-то просто ошибся при оформлении этикетки. Но не стоит заблуждаться - содержимое бутылки тоже другое.

Дело в том, что некоторые изготовители, дабы не тратить деньги и силы на создание оригинального товара и его рекламу, просто "слизывают" оформление известной марки. А чтобы их не обвинили в банальном воровстве, изменяют в названии товара одну-две буквы. В результате вы покупаете "кота в мешке" и хорошо, если обна-

лабораторией минеральных вод ВНИИ пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности Вадим Алтаев. По его мнению, в принципе вода с указанным на этикетке составом имеет право на существование. Искусственная минерализованная вода вполне может быть приготовлена по рецепту содовой столовой. Вот только если вода искусственная, то как она может добываться из природного источника? В бутылки-то она попадает после минера-

воды, поскольку ее изготовители все время пытались хоть как-то приблизиться к "Боржоми" - называли ее то "Боржом", то еще как-то похоже. Наконец они придумали "оригинальное" название - "Бонжоми". В ЦСМО видели, что этикетка похожа на "Боржоми", но поскольку они не идентичны, то не нашли юридических оснований для отказа в регистрации.

А теперь покупатели, введенные в заблуждение похожим названием и знакомым дизайном, вместо "Боржоми" покупают "Бонжоми". И вместо лечебной природной воды пьют искусственную содовую. Хорошенькое получается лечение, а спросить не с кого!

Именно так по существу рассуждают в Российском министерстве по антимонопольной политике и поддержке предпринимательства. Там полагают, что правообладатели торговой марки, обнаружив на рынке "близнецов" своей продукции, должны с ними бороться самостоятельно.

Они бы и рады, да только как? В то же время, по словам управляющего ООО "Воды Боржоми" по Центральному району

*Подскажите, пожалуйста, из-за каких болезней предоставляется отсрочка от армии?*

**Ольга  
КОЖАКОВА.**  
г. Киселевск  
Кемеровской  
области.

Отсрочка от призыва на военную службу - это временное освобождение граждан от призыва на военную службу, осуществляемое решением призывной комиссии по основаниям и в порядке, установленным законодательством.

В соответствии со статьями 18, 19 и 20 Положения о призыве на военную службу граждан Российской Федерации (утверждено постановлением Правительства РФ от 1 июня 1999 г. № 587) контроль за сохранением у призывника оснований для отсрочки от призыва на военную службу возлагается на военного комиссара, а за прохождением призывником назначенного ему медицинского обследования, лечения и повторного медицинского освидетельствования - на военный комиссариат и орган здравоохранения. Призывник, у которого истекли сроки предоставленной ему отсрочки от призыва на военную службу, подлежит призыву на военную службу на общих основаниях. Призывник, не прошедший военную службу в связи с предоставлением ему отсрочки от призыва на военную службу, по достижении им 27 лет решением призывной комиссии зачисляется в запас.

В случае наличия у гражданина определенного заболевания ему предоставляется отсрочка от призыва на военную службу, если он будет в установленном комментируемым законом порядке признан временно не годным к военной службе по состоянию здоровья. Отсрочка предоставляется на срок до одного года.

Требования к состоянию здоровья граждан приведены в приложении к Положению о военно-врачебной экспертизе, утвержденном постановлением Правительства Российской Федерации от 20 апреля 1995 г. № 390. Это приложение содержит весьма обширный перечень заболеваний, наличие которых обуславливает предоставление отсрочки от службы в армии, поэтому его полная публикация в рамках нашей рубрики не представляется возможной. Однако вас обязаны с ним ознакомить в том же военкомате.

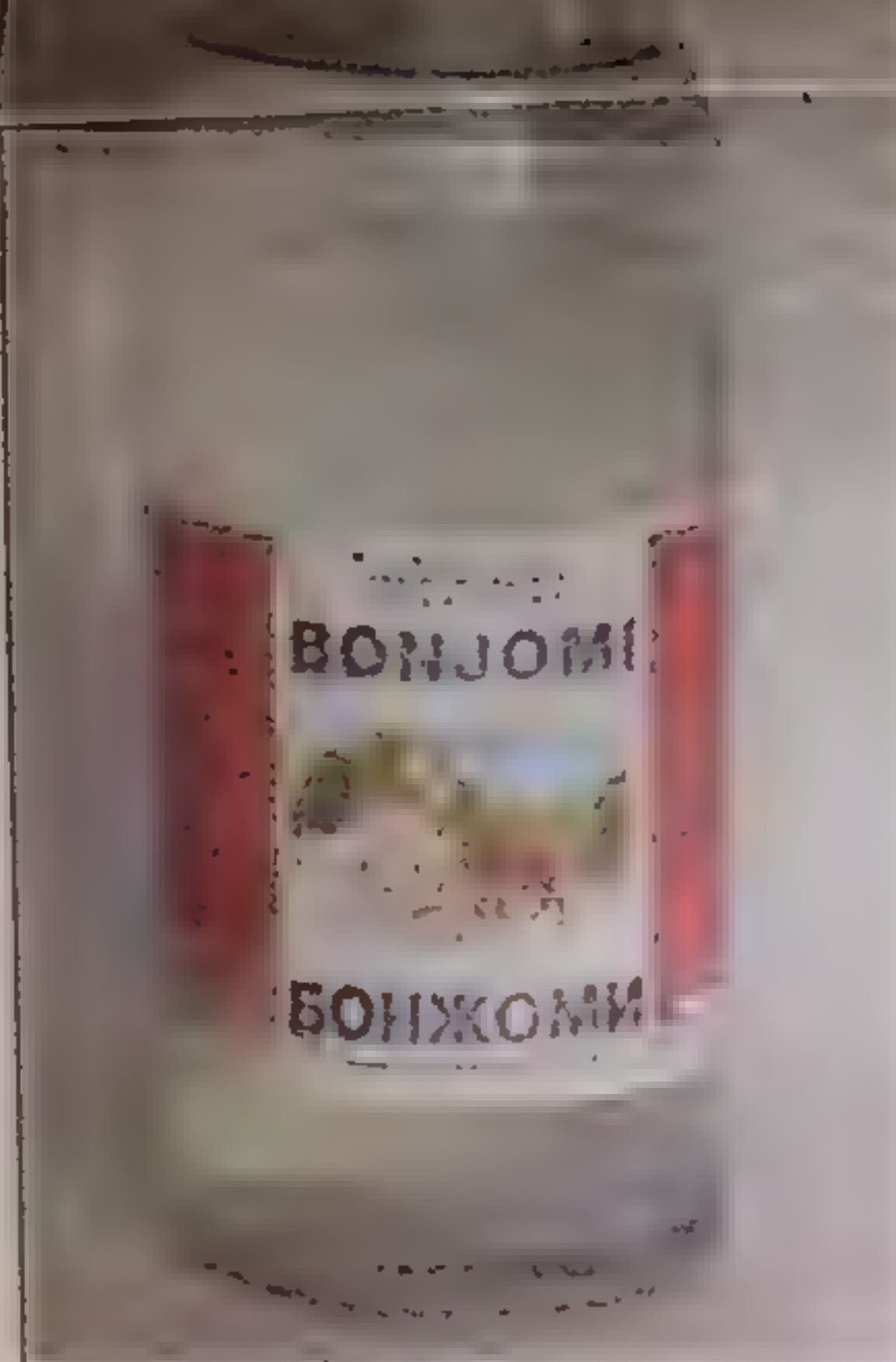
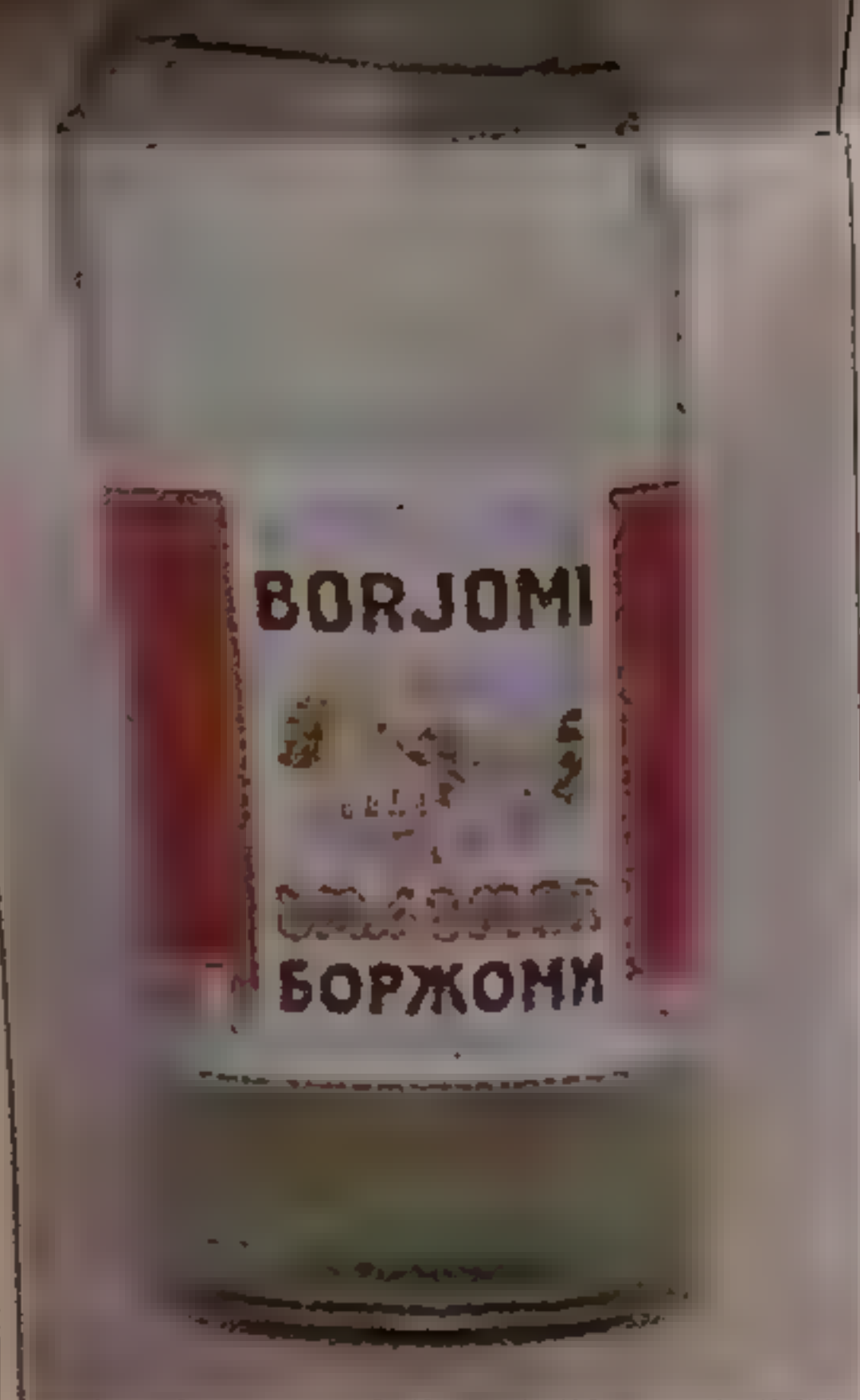
Приобретение жилого помещения путем купли-продажи оформляется посредством заключения письменного договора. Согласно действующему гражданскому законодательству подобный договор может быть оформлен как в простой письменной форме, так и заверен нотариусом.

*Подскажите, как оформить сделку при покупке квартиры.*

**И. НЕСТЕРОВА.**  
Екатеринбург.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...





руживаете это до употребления внутрь. Даром, что этикетка по своему цветовому решению и дизайну - один в один с известной "Боржоми", в остальном она на нее ничем не похожа. Почитайте, что на ней написано: "Вода искусственная минерализованная содовая столовая", а ниже - "разливается из природного источника". А что за чудо такое - искусственное, но из природного источника, спросить не у кого, поскольку изготовитель не рискнул себя назвать, только адрес и телефон указал, правда, в Марий Эл.

На первый взгляд "чуждую" бутылку не отличишь от настоящей "Боржоми" и замену всего одной буквы в названии не сразу заметишь. Тем более что на этикетке есть значок сертификации с номером госоргана, допустившего этот экземпляр на рынок, как положено, приведен состав воды и степень ее минерализации. Словом, все чин чин, только вода не та! Эту странную продукцию проанализировал заведующий

*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"*

лизации на предприятии, так что источник очевиден, и он, разумеется, далек от природного...

Степень минерализации, указанная на этикетке, соответствует ГОСТу. По этому документу минерализация искусственной воды не может превышать 2000 мг/дм<sup>3</sup> - у "Бонжоми" она 1780 мг/дм<sup>3</sup>. Но сильные сомнения вызывает ее химический состав. По основным ингредиентам это классическая содовая вода, но содержание гидрокарбонатного иона указано немислимое - такое количество солей натрия просто не растворилось бы в воде.

И уж совсем недопустимо то, что для оформления своей продукции изготовитель "Бонжоми" воспользовался чужим торговым знаком, пусть и немного видоизмененным.

По номеру, указанному на бутылке, экспертам журнала "Спрос" удалось найти тех, кто выдал сертификат соответствия на воду "Бонжоми". Это орган по сертификации продукции и услуг Марийского ЦСМО. Его руководитель Геннадий Разин признался, что несколько раз отказывал в регистрации этой

а спросить не с кого! Именно так по существу рассуждают в Российском министерстве по антимонопольной политике и поддержке предпринимательства. Там полагают, что правообладатели торговой марки, обнаружив на рынке "близнецов" своей продукции, должны с ними бороться самостоятельно.

Они бы и рады, да только как? В то же время, по словам управляющего ООО "Воды Боржоми" по Центральному региону России Михаила Полова, вреда от подобных "близнецов" не меньше, чем от прямых подделок. И в самом деле, покупатель узнает свой любимый товар по оформлению - в глаза бросается прежде всего знакомая этикетка. Не всякий станет вчитываться в название: одному некогда, другой близорук, третьему в голову не придет, что можно нарваться на товар-двойник. И хорошо, если дома человек разберется, что его обвели вокруг пальца - в следующий раз будет внимательнее. А если нет? Разочаровавшись в качестве товара, - а ведь он уверен, что купил "Боржоми", - он перестает его покупать, и фирма теряет клиента. Да не одного, своими негативными впечатлениями человек делится с родными и друзьями, соседями и сослуживцами. Так одна несчастная бутылочка "Бонжоми" порождает губительную геометрическую прогрессию.

Фирма, конечно, пытается бороться с подобной продукцией, но без помощи государства она мало чего может добиться. А ведь она в свое время зарегистрировала свой товарный знак и заплатила за это немалые деньги. И потому вправе рассчитывать на то, что ее интересы, как и других добросовестных товаропроизводителей, будут защищены государственными органами.

Но пока мошенник торжествует - обманутый потребитель покупает не то, что хочет, а добросовестный производитель теряет клиентов и терпит убытки.

армии, поэтому его полная публикация нашей рубрики не представляется возможной. Однако вас обязаны с ним ознакомить в том же военкомате.

*Подскажите, как оформить сделку при покупке квартиры.*  
**И. НЕСТЕРОВ**  
**Екатеринбург.**

Приобретение жилого помещения путем купли-продажи оформляется посредством заключения письменного договора. Согласно действующему гражданскому законодательству подобный договор может быть оформлен как в простой письменной форме, так и заверен нотариусом. Безусловно, заключение договора купли-продажи квартиры путем подписания простого письменного документа обойдется сторонам значительно дешевле. Однако, как показывает практика, нотариальное удостоверение подобных сделок является одной из весьма нелишних гарантий ее законности. Текст договора купли-продажи может быть составлен как лично лицами, участвующими в сделке, так и поручен выбранному нотариусу. При этом, прежде чем удостоверить подобное соглашение, нотариус потребует от продавца предоставить ряд необходимых документов, полный перечень которых стороны могут получить в любой нотариальной конторе.

После того как договор подписан (и, если на то будет согласие сторон, заверен нотариусом), он согласно нормам Федерального закона от 21 июля 1997 г. "О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним" подлежит государственной регистрации с последующей выдачей новому владельцу свидетельства на право собственности. При этом, если одна из сторон уклоняется от регистрации договора, суд вправе по требованию другой стороны вынести решение о принудительном ее проведении.

*Сохраняется ли рабочее место за женщиной, находящейся в отпуске по уходу за ребенком?*  
**С. СИМАНОВА.**  
**пос. Ладва, Карелия.**

Согласно ст. 167 КЗоТ РФ по желанию женщин им предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.

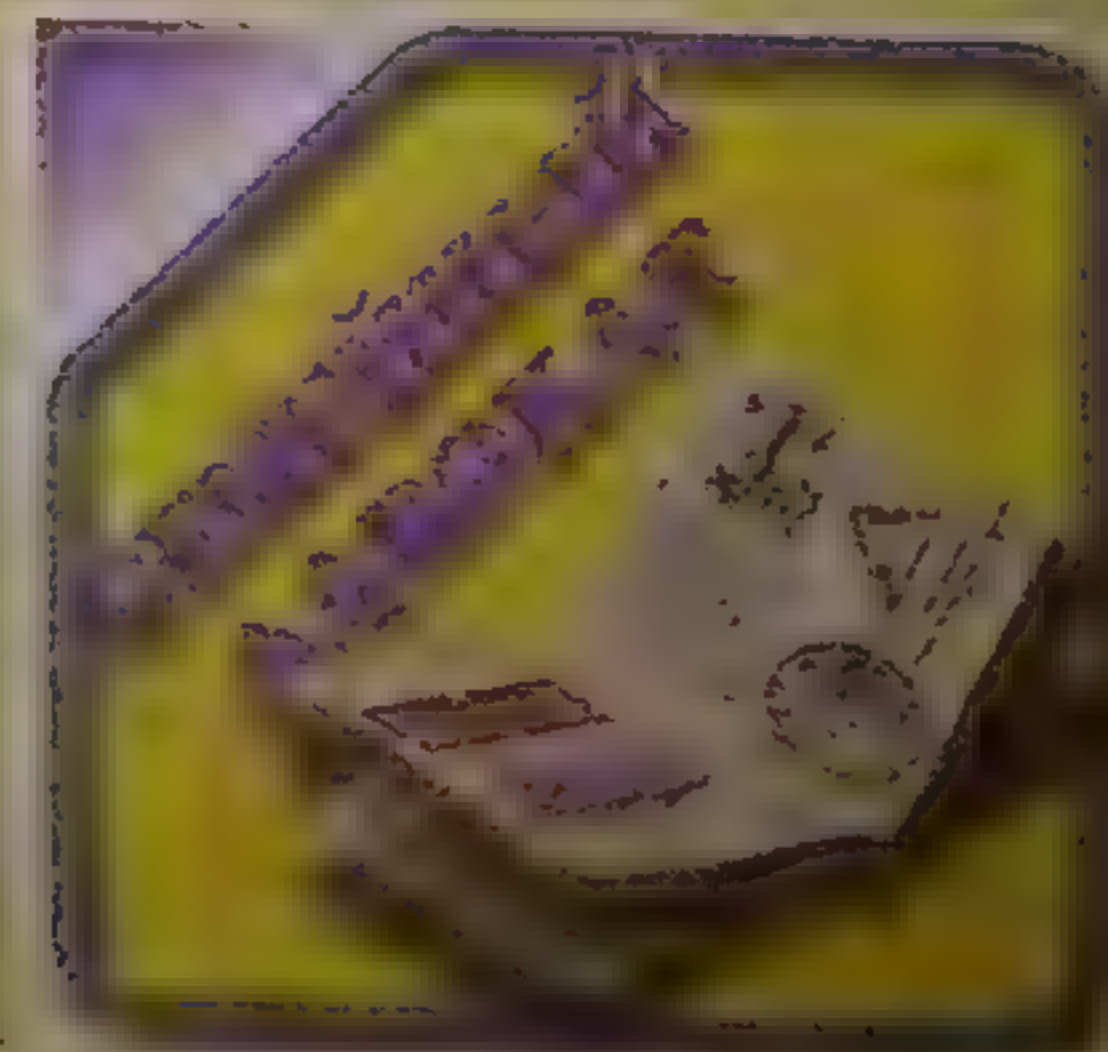
Отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет может быть использован полностью либо по частям также отцом ребенка, бабушкой, дедом или другими родственниками, опекуном, фактически осуществляющими уход за ребенком.

По желанию женщины и лиц, указанных в части второй настоящей статьи, в период нахождения их в отпуске по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому.

Отпуск по уходу за ребенком засчитывается в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности (кроме случаев назначения пенсии на льготных условиях).

За время отпуска по уходу за ребенком сохраняется место работы (должность).

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
**адвокат Московской**  
**областной коллегии**  
**адвокатов.**





# ДРУГ ДОМА



33

## ЧИСЛО СМЕРТИ - НЕЧЕТНОЕ

*Одна из самых таинственных и в то же время имеющих практический смысл систем символов, созданных человеком и определяющих его поведение и здоровье, - мир чисел.*

- Противостояние добра и зла, жизни и смерти, гармонии и хаоса лежит в основе мира символов. Возможно, водораздел проходит по границе, которая делит числа на четные и нечетные, - рассказывает исследователь белорусского этноса первый проректор Белорусской академии искусств **Иван КРУК**. - Я уже много лет пытаюсь понять сущность пространственного парадокса в ритуально-обрядовых ситуациях. Почему славяне, идя на свадьбу или день рождения, несут букеты с нечетным количеством цветов, а на поминки и кладбище - с четным, хотя многовековая история нашей культуры свидетельствует, что все должно быть наоборот? Ведь символом физиологического выживания, продолжения рода всегда была двойка, пара.

В далекой древности в морозную колядную ночь девушки, внося в дом охапку поленьев, раскладывали их возле печи

и считали: парное количество предсказывало скорое замужество, непарное - еще год "ходить в девках". Четное количество бобовых зерен предвещало успех, благосостояние, здоровье, нечетное - неприятности, ссоры, болезни. Парность учитывалась и при сервировке стола. Обратите внимание: столовые наборы, чайные или кофейные сервизы продаются только на 6 или на 12 персон. Спорыши - сросшиеся сливы, картофелины - олицетворяли урожайность. И теперь сохранилось поверье: если девушка съест спорыша - родит двойню...

**- Символика парности-непарности характерна для всей традиционной культуры восточных славян?**

- За редким исключением. Например, в современные белорусские празднества и песни (коляды, Масленица) переключалось заимствование из русской традиционной культуры - тройка коней. Но ведь в Белоруссии основным помощником в хозяйстве была не "тройка", а "параконка", "парка", где обе ло-

шади выполняли одинаковую нагрузку.

Эта особенность закрепилась и в менталитете белорусов. Если русский скажет: "Я женился на ней" (положение женщины предельно понятно), то белорус: "Я ажаніўся з ёю", то есть ставя женщину рядом с собой и деля поровну семейные обязанности. Особенно же зримо символика парности и непарности проявляется в свадебных и похоронных обрядах. Верх свадебного каравая украшали двумя кусочками сахара ("сладкой парочкой"), рядом с молодыми крестные родители сидели только парой и так далее. А вот поминальная чарка должна быть одна на всех, на поминальный стол надо класть один кусочек сахара, одно яблоко, одну конфету...

**- А почему, вспоминая умерших, ставят на стол 7 поминальных блюд?**

- Семейно-родовая память охватывает ровно 7 поколений: муж и жена, дети, внуки, правнуки, родители, деды, прадеды. Нечетное количество блюд - для предков. Но чтобы не на-

вредить живым, каждое блюдо подается на двух тарелках, на каждой тарелке должно быть четное количество компонентов еды. Чтобы почтить свой род уважением и заручиться поддержкой Творца в продолжении рода и здравствовании, в храме необходимо ставить две свечи. Эти и другие примеры убедительно свидетельствуют: мир живых всегда представлен парностью, а мир умерших - непарностью.

**- Но в фольклоре и народной медицине славян широко распространена символика тройки...**

- Вероятно, заимствованная христианская Троица (Бог Отец, Бог Сын и Святой Дух) оказала сильное влияние на принципы врачевания. Например, чтобы вылечить ребенка от коклюша, надо было голого ребенка 9 раз пронести под брюхом трехлетней ослицы. Затем выдоить у нее 3 ложки молока, дать постоить 3 часа и пить, повторяя процедуру 3 дня. В практике белорусских и русских знахарей существует обычай лечить корову от сглаза водой, которую набрали из трех рек. Похоже, под влиянием христианской Троицы сохранился и обычай трижды целовать гостей при встрече и прощании.

Но, безусловно, самой загадочной является семерка. Не случайно социальная единица продолжения рода - семья (семь - я). Кто же входит в этот магический круг? Ответ прост: бабушка-дедушка, мать-отец и трое детей. В народе говорят: один сын - не сын, два сына - полсына, три сына - сын. Только такая минимальная структура дает гарантии того, что ваш род не исчезнет. Семерка объединила космос и нашу культуру: 7 цветов радуги, 7 нот, 7 чудес цвета... Вспомним устойчивые народные выражения: семеро по лавкам, за семью печатями. А еще тот наказ, который нам также оставили предки: семь раз отмерь, один раз отрежь. В народных заговорах число 77 - символ завершенности, а 777 - идеальное число, совершенство. Но оно образуется очень редко, как и символ духа и духовности - 999. А вот перевернутый символ образует число Сатаны - 666.

Очевидно, еще не одна тайна кроется за числами-символами, влияющими на нашу жизнь и здоровье...

Беседу вел  
Геннадий АНУФРИЕВ.

Ваша подруга не права. Спорить с судьбой, конечно, бессмысленно, а вот менять ее, оглябая те или иные подводные камни, избегая опасностей, не только можно, но с точки зрения здравого смысла нужно. Проще говоря, предсказание позволит вам "подстелить соломки", а то и вовсе не упустить.

Дело в том, что судьба человека не строится по линей-

экстрасенсы подались все кому не лень, на одного настоящего специалиста приходится сотня шарлатанов. Попадают среди них и неплохие психологи, и люди: хоть и нечистоплотные морально, но по-житейски умные. Узнав все обстоятельства вашего дела, они более или менее точно спрогнозируют ситуацию, затем запугают вас, скажут, что для достижения вами желаемого результата по-

## ДОРОЖИТЕ СВОИМ ЯРПЫКОМ



женщине более удобную часть тротуара.

Хрестоматийное правило для мужчины - пропускать вперед женщину. Но есть и исключения, в частности, при посадке на поезд или...



розную колядку ночью девушки, внеся в дом охапку поленьев, раскладывали их возле печи

основным помощником в хозяйстве была не "тройка", а "параконка", "парка", где обе ло-

муж и жена, дети, внуки, правнуки, родители, деды, прадеды. Нечетное количество блюд - для предков. Но чтобы не на-

влиянием христианской традиции сохранился и обычай трижды целовать гостей при встрече и прощании.

Беседу вел  
Геннадий АНУФРИЕВ.

Ваша подруга не права. Спорить с судьбой, конечно, бессмысленно, а вот менять ее, оглябая те или иные подводные камни, избегая опасностей, не только можно, но с точки зрения здравого смысла нужно. Проще говоря, предсказание позволит вам "подстелить соломки", а то и вовсе не упасть.

Дело в том, что судьба человека не строится по линейке, и выбор мы делаем не только ежедневно, но и ежеминутно. Пример: вы идете с работы и решаете заглянуть в магазин. А если бы вы не зашли в магазин, то на остановке познакомились бы с молодым человеком и

Мы хотели пойти к гадалке, а подруга говорит: какой смысл, судьбу не изменить. Если так, то какой в этих гаданиях смысл?

Ольга НОСОВА.  
Брянск.

## КТО ПРЕДУПРЕЖДЕН, ТОТ ВООРУЖЕН

через год вышли бы за него замуж. Есть, конечно, так называемая генеральная линия судьбы, но она определяет только, счастлив ли человек на выбранном пути, удастся ли ему реализовать себя. Классический пример - сын моих знакомых. Он с детства мечтал стать врачом, кончил медицинский институт, все говорили, что он врач от Бога. Однако через пару лет понял, что на медицине "бабок не сделаешь", и ушел в бизнес... Сейчас богат, но несчастлив, деньги есть, но пока нет, все не так, все не то, стал попивать... То есть человек сознательно стал спорить с судьбой и в конце концов ее изменил. Кому от этого стало хорошо - неизвестно...

Поэтому ходить к предсказателям можно. Что вы хотите узнать - ваше дело. Либо определить генеральную линию судьбы, либо посоветоваться насчет определенных событий, узнать, как поступить, чтобы не было проблем. Только учтите, что сегодня, когда в колдуны и

экстрасенсы подались все кому не лень, на одного настоящего специалиста приходится сотня шарлатанов. Попадают среди них и неплохие психологи, и люди хоть и нечистоплотные морально, но по-житейски умные. Узнав все обстоятельства вашего дела, они более или менее точно спрогнозируют ситуацию, затем запугают вас, скажут, что для достижения вами желаемого результата потребуются их "волшебные" усилия, а когда событие произойдет, убедят клиента, что это целиком их заслуга, и положат себе в карман кругленькую сумму. Поэтому, отправляясь к прорицателю, гадалке, экстрасенсу, примените простенький тест: выберите из своего недавнего прошлого какое-либо событие, при-

ведшее к конкретному результату. Например, ходили вы на день рождения к другу и там поссорились. Скажите: меня, мол, зовут на день рождения, человек мне очень дорог, но что-то подсказывает мне, что идти не стоит... При этом вспоминайте (разумеется, про себя), как все было на этом самом дне рождения. Настоящий экстрасенс в два счета "считает" информацию, поймет, что его проверяют, но не обидится; естественно, что клиент за свои деньги хочет быть уверен в качестве предлагаемого товара, и неважно, колбаса ли это или магические услуги.

Конечно, не стоит бежать к гадалке по всякому поводу, но если вы чувствуете, что приближается ключевой момент вашей судьбы - а в свое время ощущают это почти все, - почему бы и нет? Возможные негативные моменты менять можно и нужно. В конце концов кто предупрежден, тот вооружен.

Олег КАЗАНКОВ,  
биоэнергетик.

## ДОРОЖИТЕ СВОИМ ЯРЛЫКОМ



Когда речь заходит о манерах общения или этикете, стоит напомнить, что слово "этикет" - французского происхождения. Одно из его первых значений - ярлык, вывеска. Таким образом, то, как человек держится, какое впечатление производит на окружающих, и будет его ярлыком в обществе.

Непобедимо желание каждого иметь лучший ярлык по сравнению с другими. Этому поможет знание свода правил, облегчающих поведение в толпе, на улице, в общественных местах. Человек, игнорирующий или нарушающий их, порой по незнанию, демонстрирует дефицит воспитанности. Хотя они универсальны для всех, существуют определенные особенности поведения мужчин, женщин, молодежи и подростков. Французские эксперты в области этикета считают, что воспитанный человек умеет уважать комфорт других, не стеснять их и, естественно, ожидает того же с их стороны.

Такой мужчина обычно на улице или в общественном месте проявляет себя активнее, чем слабый пол. Гамма подобного участия достаточно широка: от простого жеста вежливости - уступить место или проход до помощи советом или

действием пожилому человеку, иностранцу или попавшим в затруднительное положение людям. Если такое вмешательство полезно, то не надо бояться выглядеть смешным. Главное - вести себя естественно и не афишировать свою причастность к полезному делу. Воспитанный человек постарается быть сдержанным в выражении на публике своих эмоций - неудовольствия, гнева.

Естественность и непринужденность отличают походку и жестикуляцию такого человека. Во время ходьбы его руки не должны нелепо плясать, повторяя движение маятника. Предпочтительно держать их расслабленно вдоль туловища или слегка полусогнутыми.

На улице мужчина должен находиться слева от женщины. Но если она движется по краю бордюра, то мужчине следует занять место справа, уступая

женщинам более удобную часть тротуара.

Хрестоматийное правило для мужчины - пропускать вперед женщину. Но есть и исключения, в частности, при посадке на поезд или выходе из него, в ресторане, кинозале или театре, у кассы, когда мужчина первым вступает в отношения с обслуживающим персоналом, а также на лестнице.

Если мужчина оказывается рядом с дамой на первых ступеньках лестницы, то говорит "извините" и быстро обходит ее. Если женщина по каким-то причинам продолжает двигаться, то мужчина должен пропустить ее, и лишь затем продолжить свой путь. При этом предпочтительно всегда уступать сторону поручней лестницы женщине. Поднимаясь вверх и держась за поручни, мужчина при виде встречной женщины должен уступить ей проход.

Женщина пожилого возраста или сопровождающая детей обычно уступает проход спешащим. Если она этого не делает, то только в чрезвычайном случае проходящие могут попросить ее уступить проход со словами: "Извините, я сильно тороплюсь".

В лифте, если мужчина оказывается рядом с незнакомой дамой, он должен спросить, на какой этаж она поднимается, и пропустить ее вперед, выйдя из кабины, если она выходит раньше, а затем продолжить подъем. Такое же правило для девушек или подростков по отношению к пожилым людям.

Юрий ЗИНИН.







## ДЛИННОУХОЕ ЧУДО

*Популярность спаниели приобрели благодаря эффектной внешности и ласковому, преданному нраву. Кроме того, эти собаки были незаменимы на соколиных охотах. Их задачей было найти в густых зарослях дичь, поднять ее и принести хозяину. Со временем выделились спаннелы, работающие по бальдшнепам - по-английски "woodcock". Отсюда коккер (cocker) - охотник по бальдшнепам.*

В конце XIX века американцы, отталкиваясь от уже имеющегося "багажа", начали работу над новым типом коккер-спаниеля. Их целью было создать "идеального компаньона семьи". Этот идеал американские собаководы воплотили в американском коккере. Красивая внешность и прекрасный характер собак новой породы в сравнительно короткий срок принесли этой породе заслуженную славу. В настоящее время американский коккер-спаниель наиболее распространенная и популярная в мире порода спаниелей.

- Размеры "американца" очень удобны для хозяина, - считает кинолог **Мария МОЧАЛИНА**. - Это небольшая, крепкая и компактная собака. Американский коккер - самый маленький в группе спаниелей: высота в холке кобелей - 37-39 см, сук - 34-37 см. Он свободно помещается на коленях, в дорожной сумке, не обременителен для дома и при перевозках. Его масса от 7-8 кг (девочки) до 12 кг (мальчики). Такого пса можно легко взять на руки, но в то же время он не создает впечатления "карманной" собачки.

В этой породе четыре основных окраса: черный, палевый (от платинового до интенсивно-рыжего и шоколадных оттенков), черно-подпалый (контраст черного и палево-рыжего цветов) и пятнистый (бело-черный, бело-рыжий и трехцветный). Эти четыре варианта могут удовлетворить любой вкус. Каждый из них имеет свою изюминку. Красивая шерстка - особая гордость американца. Шерсть у коккера шелковистая, блестящая, прямая или слегка волнистая, с хорошим подшерстком, длинная, особенно на груди, ушах, животе и на ногах.

Коккер поистине неутомим и способен к длительным физическим нагрузкам. Разумеется, при соответствующей тренировке. Но если вы даже просто берете его с собой - на прогулку, за грибами, на речку, на рыбалку, - он покажет чудеса выносливости.

Но главное достоинство американского коккер-спаниеля - это его характер. От своих охотничьих предков американский коккер унаследовал сообразительность и самостоятельность. Эта собака моментально ориентируется в ситуации, и в первую очередь в ситуации в семье, в

которую она попала. Коккер быстро усваивает правила поведения, желания и привычки хозяев и легко подстраивается под них. Его нисколько не смущает необходимость по-разному вести себя с разными членами семьи - главное, чтобы всем было хорошо. Если вы любите играть - он с удовольствием и очень активно будет играть с вами и вашими детьми. Вам надоело - тут же приласкается. Вы пришли домой в плохом расположении духа - что ж, коккер не будет навязывать вам своего внимания, повилает хвостом издалека. Удивительная способность коккера - не выпрашивать общения, а с радостью откликаться на него. Если вам некогда, то не возникает чувства вины перед своим питомцем - он без особого разочарования займется чем-нибудь другим: погрызет игрушку, пообщается с кошкой, поглазет в окно или просто сладко вздремнет в кресле. Коккеры не ревнивы, они с удовольствием принимают в компанию других животных и не страдают от того, что хозяин делит свое внимание между ними.

Единственная общая отрицательная черта, присущая всем



спаниелям, пристрастие к еде, явно превосходящее потребности организма. Но у кого нет своих маленьких слабостей? Самый тяжелый труд для хозяина коккера - держать свою собаку в хорошей форме, то есть не перекармливать ее. Никаких подачек, лакомств, строгая диета - и, увы, вечно голодные глаза! у

него необыкновенная пищевая реакция - он всегда голоден и всегда попрошайничает. Эта черта коккера требует и особой внимательности на прогулках. К сожалению, отучить его подбирать всякие съедобные отбросы на улице - задача весьма непростая.

**Анна ЧЕПРАКОВА.**



Его масса от 7-8 кг (девочки) до 12 кг (мальчики). Такого пса можно легко взять на руки, но в то же время он не создает впечатления "карманной" собачки.

коккер унаследовал сообразительность и самостоятельность. Эта собака моментально ориентируется в ситуации, и в первую очередь в ситуации в семье, в

гигиенических и гигиенических других животных не страдают от того, что хозяин делит свое внимание между ними.

Единственная общая отрицательная черта, присущая всем

коккера - держать свою собаку в хорошей форме, то есть не перекармливать ее. Никаких поощрений, лакомств, строгая диета и, увы, вечно голодные глаза!

читать его подбирать всякие съедобные отбросы на улице - задача весьма непростая.  
**Анна ЧЕПРАКОВА.**



## КАК ЖИВЕТЕ, КАРАСИ?

Карась - наиболее распространенный обитатель водоемов нашей страны. Нет, пожалуй, ни одной речки, озера или большого пруда, где не было бы этих рыбок.

Карась потрясающе неприхотлив: может жить даже в заросших болотистых прудах, где в воде мало кислорода, в торфяниках, хорошо переносит загрязненную воду, недостаток пищи; света, тепла (зимой и вовсе почти ничего не ест, фактически впадая в анабиоз). Именно неприхотливость и делает карася наиболее привлекательным для начинающих аквариумистов. Чаще всего в аквариуме содержится золотистый карась. Он более наряден, чешуя его имеет приятный тускло-золотистый или бронзовый отлив, тело у него более округлое. Его родственник, карась серебристый, имеет тело более вытянутое, цвет его колеблется от буровато-серого до светло-серого с металлическим отливом.

Больших "площадей" караси вообще не требуют - пре-

Как можно содержать карасей в домашних условиях?

**Елена ЯШИНА.**

**с. Дуденево**

**Нижегородской области.**

красно чувствуют себя и в небольших аквариумах. На 3-4 рыбок вполне достаточно аквариума 10-12 литров. Температура также большой роли не играет - карась приспосабливается к широкому диапазону. Лучше, конечно, если температура воды будет держаться в пределах 14-17 градусов. Единственное требование - в аквариуме должно быть достаточно светло: полумрак эти рыбки не любят.

С кормлением тоже никаких проблем. Основная пища карася в природе - водоросли, мелкие моллюски, в аквариуме же он прекрасно довольствуется мотылем, дождевыми червями, охотно съест кашу, кусочки хлеба.

При достаточном освещении и температуре не ниже 14 градусов карасики бодро чувствуют себя в аквариуме даже зимой.

**Ольга ЛАРИОНОВА,**  
натуралист.

## ДОМИК ДЛЯ ПОПУГАЙЧИКА

Как сделать клетку для попугаев своими руками?

**Галина ДЕНИСОВА.**

**г. Котово**

**Волгоградской области.**

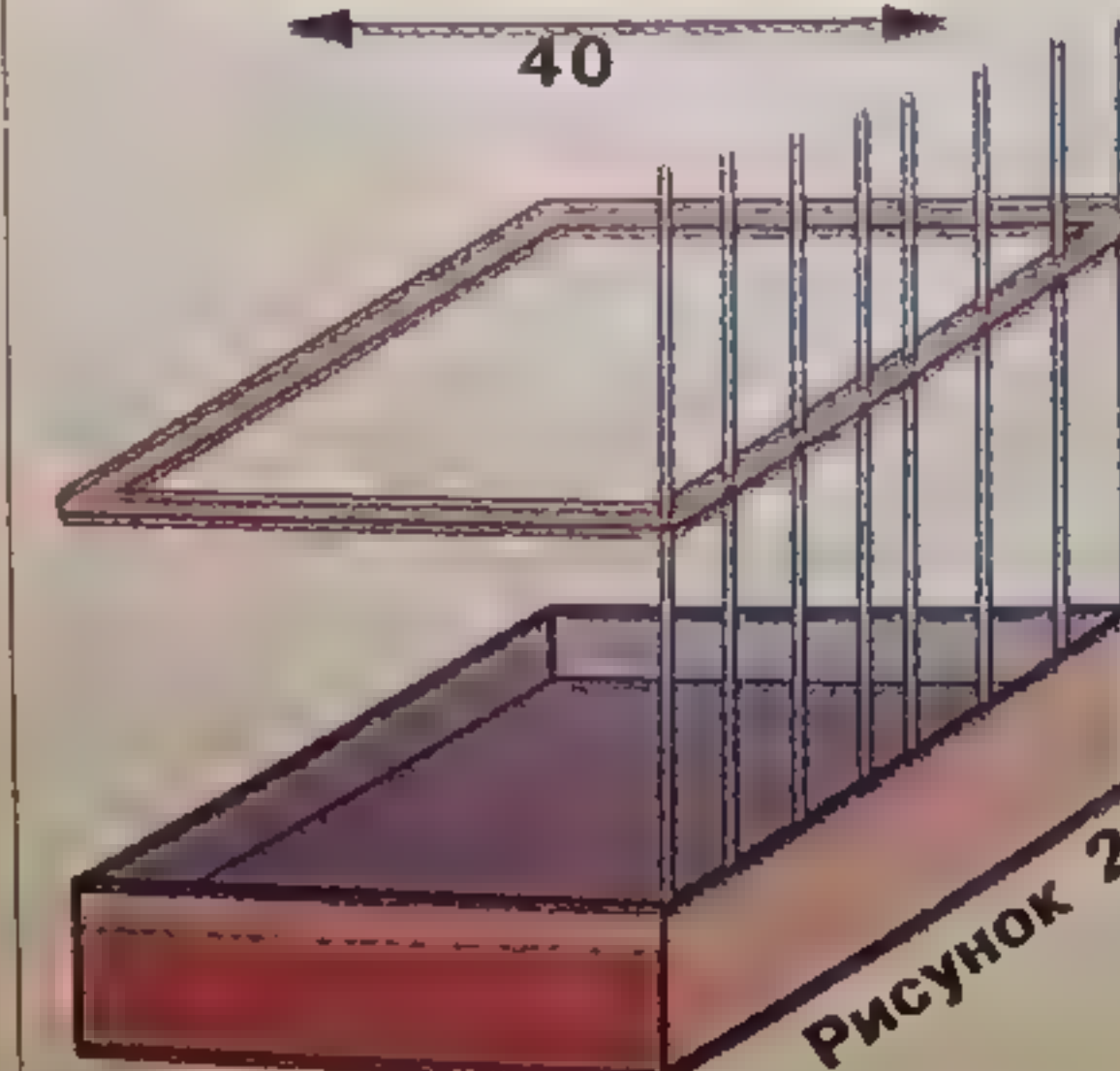
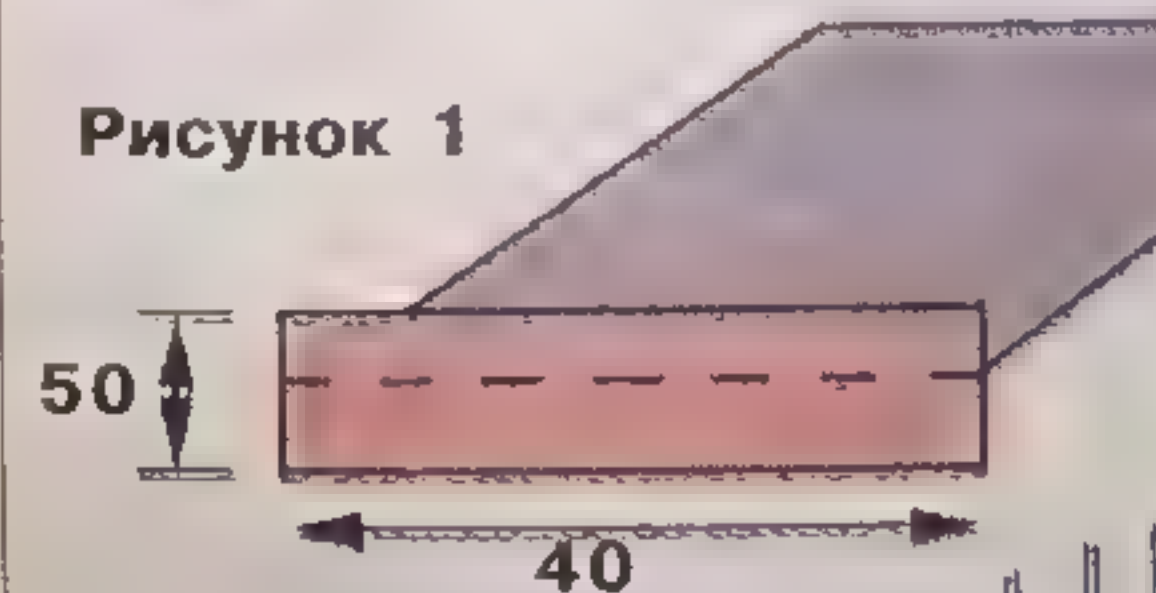
Ничего сложного в этом нет. Другой вопрос, что работа эта достаточно трудоемкая, да и вряд ли материалы и инструменты обойдутся вам намного дешевле, чем "фирменная" клетка с рынка или из зоомагазина.

Потребуется проволока диаметром 2 мм (нержавейка) и деревянные реечки и доски. Лучше оборудовать клетку с выдвижным полом, поддоном - так ее легче будет чистить.

Сначала делаем раму основания:



**Рисунок 1**



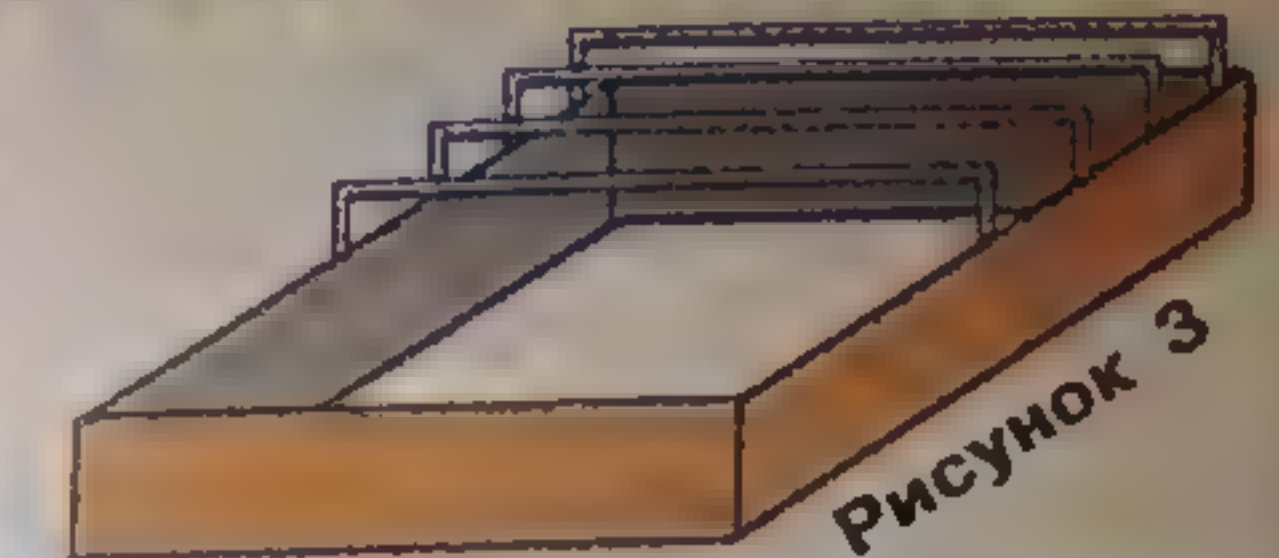
**Рисунок 2**

дощечки 10x70x500 мм - 2 штуки и 10x70x400 мм - одна штука. Посередине досечек прибиваем реечки 5x5 мм - это опора для выдвижного пола. Еще одна доска 10x50x400 мм крепится к торцу выдвижного пола, а верхние части рамы основания соединяются рейкой 10x20x400 мм. Рама в сборе - **рисунок 1**.

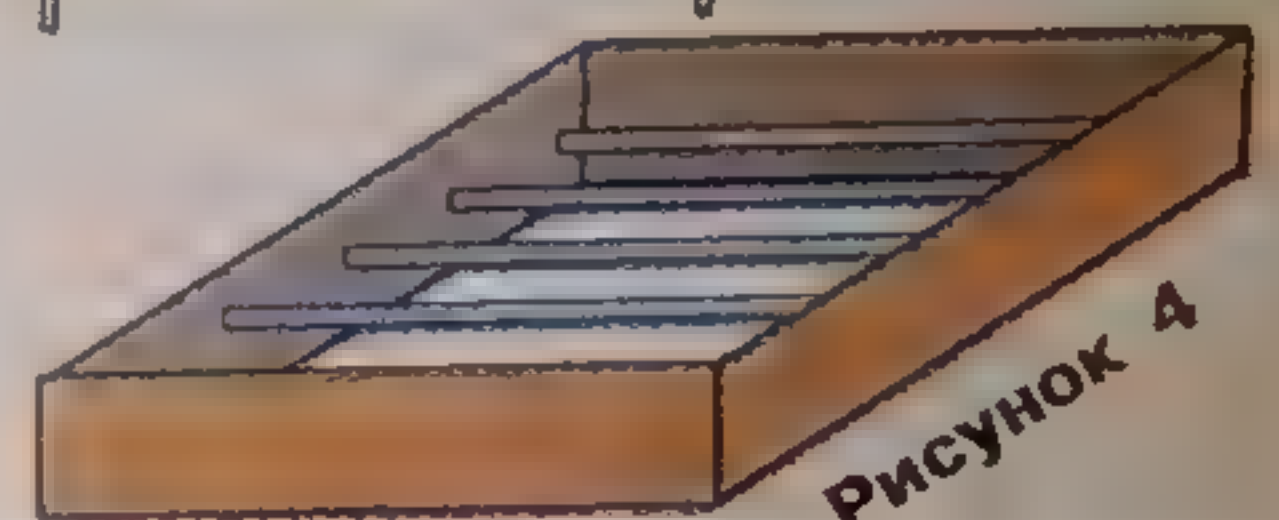
Далее - самый нудный и трудоемкий этап, требующий внимательности и аккуратности. Надо по всему верхнему срезу досечек рамы основания просверлить отверстия диаметром 2 мм - через каждые 10 мм. В отверстие вставляете проволоку - прутки 400 мм. Затем делаем четыре палочки любого сечения (хоть круглые, хоть квадратные) - 2 штуки длиной 500 мм и две штуки 400 мм, сверлим в них аналогичные отверстия (сквозные) и надеваем на проволоку - **рисунок 2**. Часть прутиков надо будет удалить для того, чтобы сделать дверцу. Как ее делать - расскажу ниже.

Затем делаем раму крыши - из досечек 10x70x500 мм и 10x70x400 мм, сверлим по периметру дырочки и надеваем на проволоку сверху. Крыша - из той же проволоки: либо делаем скобочки и вставляем в отверстие сверху - **рисунок 3**, либо сверлим отверстия сбоку и вставляем проволоку в них - **рисунок 4**. Проволока крепится на эпоксидную смолу, только нельзя, чтобы клей выступал наружу.

Конструкция дверцы показана на **рисунке 5**. Принцип тот же - берем две палочки, насверливаем в них отверстия и загоняем проволочки, сажая их на эпоксидку. Разумеется, двер-



**Рисунок 3**



**Рисунок 4**



**Рисунок 5**

ку надо устанавливать до того, как вы закрепите среднюю раму и раму крыши.

Последний штрих - домик. Его можно сколотить из фанеры-"пятерки" и прикрепить к одной из стен с внешней стороны клетки. Размер домика 150x150x250 мм, в верхней части отверстие-леток диаметром 50 мм. Под летком палочка-жердочка длиной 100 мм. Проволочки напротив летка разгибаем, чтобы птицы могли спокойно пролезать в него, а лучше и вовсе удалить 5-6 прутьев.

Осталось только положить внутрь клетки какой-нибудь сучок, приспособить кормушку и поилку, сделать одну-две перекладины, повесить качели - и можно запускать птичек на новоселье.

**Алексей ТУМАНОВ.**





## ЛЕТНИЙ КИПАРИС

Сперва увидев аккуратный округлый кустик кохии веночной, многие предполагают, что это карликовое хвойное растение. За четкую красную форму кохии его называют летним кипарисом. Это однолетнее быстрорастущее сильноветвистое растение достигает высоты 1 метра. Полные светло-зеленые листья густые, блестящие. Цветки у кохии мелкие и яркие.



Способность кохии приобретать нужную форму во время стрижки садовники давно используют при оформлении цветников. Несколько растений, высаженных в центре клумбы, будут эффектно выделяться среди низкорастущих летников. На своем участке вы можете использовать кохию и для создания временных живых изгородей или ширм.

Лучше всего кохия растет на

солнечном участке и на песчаной почве. Летом в сухую погоду ее нужно обильно поливать. Недостаток влаги и питания в почве, а также длительные холода могут резко отразиться на развитии кохии. В неблагоприятных условиях она рано начинает цвести, образует семена и приобретает красноватый цвет, значительно теряя декоративность.

У себя на даче вы можете посеять семена кохии непосредственно в грунт в мае либо

высадить рассаду в конце мая - начале июня в богатые, удобренные перегноем почвы. Посев и высадку растений проводите на расстоянии 20-40 см друг от друга.

Для выращивания рассады вам понадобятся небольшие горшочки и легкая питательная земляная смесь. В начале апреля посеять семена кохии непосредственно в горшочки. Ко-

хия - довольно теплолюбивое растение. Особенно она требовательна к теплу в период выращивания рассады. Всходы кохии лучше развиваются при температуре 18-20 градусов.

Чтобы кохия росла мощно и долго радовала вас своей изумрудной зеленью, не забывайте о подкормках, особенно в начале роста и после стрижки.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## НАДО ЛИ ПРОГОНЯТЬ КРОТА?

**Что делать, если крот выбрал ваш садовый или огородный участок для постоянного места жительства? Ведь он может причинить немало неприятностей.**

Растениями он не питается, так что по этой части опасаться нечего. Зато крот роет свои ходы в земле в поисках личинок и червей, и его землекопная деятельность не проходит для растений бесследно. Кротовые норы оголяют их корни. В результате часть их отмирает, а растение увядает. Страдает и эстетика - из-за подземных работ крота на поверхности появляются выброшенные им неопрятные кучи земли.

**МОВ** говорит о двух путях изгнания крота с участка. Во-первых, можно приобрести в магазине специальные кротовловы. Их устанавливают парами - на входе и выходе из норы. В этом случае крот обязательно попадет в ловушку. Причем, поймав одного крота, не стоит спешить радоваться. Их на участке может быть несколько. Поэтому кротовловы надо устанавливать снова и снова.

Этот способ Сергей Гераси-

ров несколько деревянных или металлических шестов. На вершину этих шестов следует смонтировать жестяные вертушки с флюгером. Сделать их вы можете из пустых консервных банок. Вращаясь на ветру, эти вертушки будут через шесты передавать вибрацию в землю. А кроты - звери очень чувствительные и лишнего шума не переносят. И через небольшое время они просто уйдут с вашего участка.

Но если вы - любитель комнатных растений, то от исхода кротов кое-что и потеряете. Помните, кучи земли, вырываемой кротами, при попадании

**Можно ли сажать помидоры на одном месте несколько лет подряд?**

**Светлана ДОРОХОВА.**  
г. Бузулук  
Оренбургской области.

Подобный способ выращивания нежелателен. Потому что в результате этого в почве из года в год будут накапливаться возбудители болезней и насекомые-вредители. Необходимо так называемый культурооборот, то есть чередование культур, выращиваемых на грядке или в теплице. Желательно через каждые 2-3 года на месте томатов высаживать огурцы (если это парник). Перцы и баклажаны относятся к тому же семейству, что и томаты. У них общие болезни и вредители, поэтому такие растения не могут участвовать в культурообороте. Если чередовать, например, перцы и томаты, то накопление возбудителей болезней и насекомых будет продолжаться.

**Что можно посадить в саду под яблонями, чтобы не пустовало место?**  
**Светлана ДОРОЖКИНА.**  
Нижний Тагил  
Свердловской области.

При подобном уплотнении посадок обычно возникают две проблемы. Во-первых, если посадить растения слишком близко к яблоням, то можно повредить корни деревьев. Во-вторых, под густыми





## ЯБЛОКО

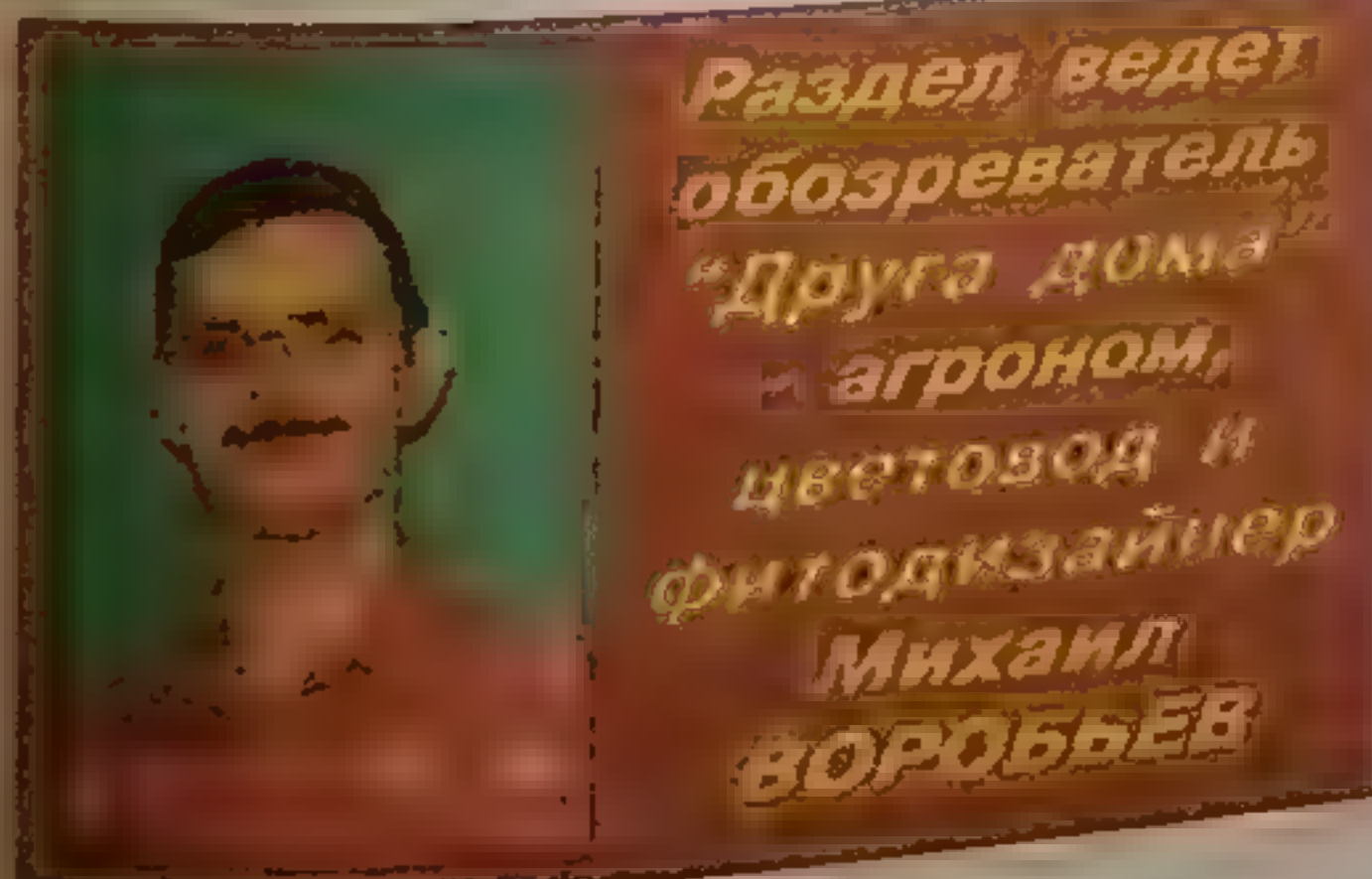
Удивительная ягода поспела в сентябре у меня на грядке - большая, сантиметров 10 в длину, красная. Это подофил щитовидный, многолетнее травянистое растение из семейства барбарисовых.

Свое научное название растение получило за то, что похоже на торчащие из-под земли ножки с растопыренными пальчиками. Так вот, в переводе "подофил" - это "стопалист". Конечно, смущает неблагозвучное для нашего уха название. Но можно употреблять народные - майское, индейское или даже дьявольское яблоко.

Цветет подофил в мае, его цветы пахнут зелеными яблоками. Ягода поспевает к сентябрю. Она немного кисленькая на вкус. Корни растения считаются лекарственными, из них делают препарат против некоторых форм рака. Но в домашних условиях употреблять их нельзя - все части растения, кроме ягоды, сильно ядовиты.

Размножается растение главным образом вегетативно - отрезками корневищ длиной около 10 см с хорошо развитой листовой почкой, а также семенами. Семена сажают на глубину 5-7 см.

**Эльви УСМАНОВА.**



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**

**Что делать, если крот выбрал ваш садовый или огородный участок для постоянного места жительства? Ведь он может причинить немало неприятностей.**

Растениями он не питается, так что по этой части опасаться нечего. Зато крот роет свои ходы в земле в поисках личинок и червей, и его землекопная деятельность не проходит для растений бесследно. Кротовые норы оголяют их корни. В результате часть их отмирает, а растение увядает. Страдает и эстетика - из-за подземных работ крота на поверхности появляются выброшенные им неопрятные кучи земли.

Впрочем, крот является нежелательным гостем только на культурном участке. В дикой природе зверек очень полезен - разрыхляет почву и поедает множество личинок вредных насекомых. Но садоводу от этого не легче.

Старший научный сотрудник Главного ботанического сада России **Сергей ГЕРАСИ-**

**МОВ** говорит о двух путях изгнания крота с участка. Во-первых, можно приобрести в магазине специальные кротовловки. Их устанавливают парами - на входе и выходе из норы. В этом случае крот обязательно попадется в ловушку. Причем, поймав одного крота, не стоит спешить радоваться. Их на участке может быть несколько. Поэтому кротовловки надо устанавливать снова и снова.

Этот способ Сергей Герасимов называет, но не рекомендует. Ведь попавший в кротовловку крот, как правило, погибает. А животное это не только полезное, но и очень смывшееся, и просто так убивать его жалко. К тому же прогнать крота вам гораздо проще и дешевле (ничего покупать не надо). В саду или огороде вбейте в землю на глубину 50-60 сантимет-

ров несколько деревянных или металлических шестов. На верху этих шестов следует смонтировать жестяные вертушки с флюгером. Сделать их вы можете из пустых консервных банок. Вращаясь на ветру, эти вертушки будут через шесты передавать вибрацию в землю. А кроты - звери очень чувствительные и лишнего шума не переносят. Через небольшое время они просто уйдут с вашего участка.

Но если вы - любитель комнатных растений, то от исхода кротов кое-что и потеряете. Помните, кучи земли, вырываемой кротами при прокладывании своих лабиринтов, являются одной из лучших добавок к субстрату для комнатных растений. Ведь земля в кротовой куче рыхлая, питательная, и в ней практически нет вредителей. Наконец, кому-то может быть и приятно, что рядом с ним обитает настоящий дикий зверек.

**Владимир ФУРСОВ.**

## КАКТУСЫ САЖАЮТ ЗИМОЙ



Прежде всего кактус аккуратно вынимают из горшочка. Если у растения крупные и острые колючки, то рекомендуется надеть кожаные перчатки или брезентовые рукавицы. После этого кактус кладут на газетку и убирают в какое-нибудь теплое место на 7-10 дней. За это время корешки, которые обязательно повреждаются при пересадке, подсыхают, и на них уже не будет развиваться гниль или какое-либо другое заболевание. Именно по этой причине кактусы не рекомендуется пересаживать сразу.

Единого мнения о том, какой должна быть почва для кактусов, не существует. Многие специалисты или любители стараются составить собственные оригинальные смеси. Самое главное, чтобы почва была достаточно питательной и в то же

время влаго- и воздухопроницаемой. Начинающие кактусоводы могут воспользоваться наиболее простым проверенным рецептом: смешайте равные части листовой земли (лучше из-под липы), песок и мелкие камушки (можно использовать битый кирпич или керамзит).

Для удобства содержания кактусов их сажают в специальные горшки квадратного сечения. Если их нет, то можно использовать обычные детские кубики из пластика, у которых срезана одна грань. На дне горшка должно быть сделано отверстие для стока лишней воды, а вот дренаж из черепков делать не обязательно. Если почва составлена правильно, то лишняя вода удаляется без каких-либо проблем.

Кактусы сажают на ту же глубину, на которой они находились. Заглублять корневую шейку не рекомендуется. Корни растения помещают в горшок и аккуратно их засыпают. Уплот-



нить почву руками не нужно. Достаточно слегка постучать горшком о стол. Поверхность земли обычно засыпают мелкими камушками. Это защищает корневую шейку от излишней сырости, а почву - от быстрого высыхания. Впрочем, после пересадки кактусы поливать не нужно, их держат в сухом состоянии до весны. Первый полив кактусов проводят в марте или апреле.

будет продолжаться.

Что можно посадить в саду под яблонями, чтобы не пустовало место?  
**Светлана ДОРОЖКИНА.**  
Нижний Тагил  
Свердловской области.

При подобном уплотнении почвы возникают две проблемы. Во-первых, если посадить растения слишком близко к яблоням, то можно повредить корни деревьев. Во-вторых, под густыми кронами обычно не хватает света для нормального развития уплотняющих растений. И тем не менее, пока деревца молодые и не заняли весь объем междурядий, вполне допустимо посадить там овощные или декоративные растения. Ягодные кустарники сажать не рекомендуется, так как по мере разрастания деревьев они будут все больше затеняться, а лишняя пересадка всегда нежелательна. Что касается грядок, то их размеры и конфигурацию можно из года в год корректировать по мере необходимости. Следует помнить, что наиболее активные корни располагаются по проекции кроны. В этом месте сажать растения-уплотнители не рекомендуется.

Какие сорта крыжовника не колючие?  
**Любовь ПРИХОДЬКО.**  
Славгород  
Алтайского края.

Совсем без шипов крыжовника не бывает. Но зато есть сорта, у которых колючек совсем немного. Наиболее известные среди них: "Орленок", "Колобок", "Северный капитан".





**Оказывается, не только женщин беспокоят морщины. Мужчины хоть и стесняются ходить в косметические кабинеты, часто в частных беседах с врачом интересуются, как им избавиться от "наружных извильин". На этот вопрос отвечает врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО.**

## КРАСЯТ ШРАМЫ, А НЕ МОРЩИНЫ

- Самое простое средство, как и для женщин, - лифтинговые кремы, то есть те, которые как бы подтягивают кожу. Однако существенный их недостаток - цена. Отечественный крем обойдется вам рублей в 100, а импортный, который, кстати, более эффективен, в несколько раз дороже. А если учесть, что для достижения эффекта вам потребуется не одна, а 3-5 баночек... Так что лучше обойтись средствами попроще, например самомассажем и гимнастикой лица.

# ЛЮБОВЬ ГОДЫ НЕ СЧИТАЕТ

*Прочитал в вашей газете о том, как быть, если жена моложе мужа. А у меня ситуация наоборот - моя подруга старше меня на восемь лет (ей 32). Иногда думаю - зачем я ей? Как мне вести себя с нею? Я люблю ее и очень боюсь потерять...*

**А.О. Екатеринбург.**

Ответ на вопрос "зачем?" любовь никогда не ищет. И вы, если любите, не забивайте себе голову ерундой. Ведите себя со своей подругой максимально естественно. Хотя, конечно, некоторые моменты возрастной разницы учитывать стоит. Прежде всего охотно и не волнуясь ни о чем, на контакт с мужчиной моложе себя идут женщины с ярко выраженным и чаще всего не реализованным материнским инстинктом. Причем за внешней легкостью в таких женщинах часто скрывается авторитарность, желание быть лидером в семье, хотя это и не обязательно. Такие женщины обычно консервативны, и им проще потихоньку, используя жизненный опыт, подстроить милого друга под себя, свои запросы и требования, нежели приспособливаться к кому-то самой. Для них излюбленная модель поведения в семье - "жена-мать", и если вы согласны признать ее своеобразное лидерство, если вам по душе,

что вас активно опекают, то есть вы согласны придерживаться модели поведения "муж-сын", беспокоиться не о чем: брак ваш будет прочным и жить вы будете долго и счастливо.

К тому же, что бы ни говорили ханжи, сексуальные отношения молодого мужчины со зрелой женщиной весьма и весьма гармоничны. Сексуальность женщины часто пробуждается только годам к 25-30 и пика своего достигает к 35 годам, в то время как мужчины в этом возрасте стабилизируются в своем влечении, а то и вовсе после 35 их либидо начинает затухать, особенно в наше насыщенное стрессами время. И партнер на 8-10 лет моложе дает женщине то, что она не может получить от сверстников. И наоборот: ни одна молоденькая, как бы темпераментна она ни была, не удовлетворит мужчину так, как зрелая женщина, ибо вряд ли темперамент заменит опыт. Кстати, именно с этой позиции вам стоит присмотреться, при-

слушаться к себе: не является ли секс основополагающим аспектом, привязывающим вас к этой женщине? Частенько случается такое: молодой человек влюбляется именно на физиологическом уровне, и в 20-25 лет секс для него начинает играть "первую скрипку" в отношениях. А про пресловутое "а поговорить?" как-то забывается. И когда проходит год, два, вдруг выясняется, что люди-то они совершенно разные. И дело тут не в возрасте, просто у них не совпадают интересы, приоритеты, социальная ориентация. В постели, конечно, все прекрасно, но ведь не сексом же единым... Отсюда - неминуем разрыв, разочарование, душевная травма. Причем женщины такие коллизии переживают острее. Так что прислушайтесь к себе: интересно ли вам с этой женщиной как с человеком или единственная мысль при свидании - как бы побыстрее оказаться с нею в постели?

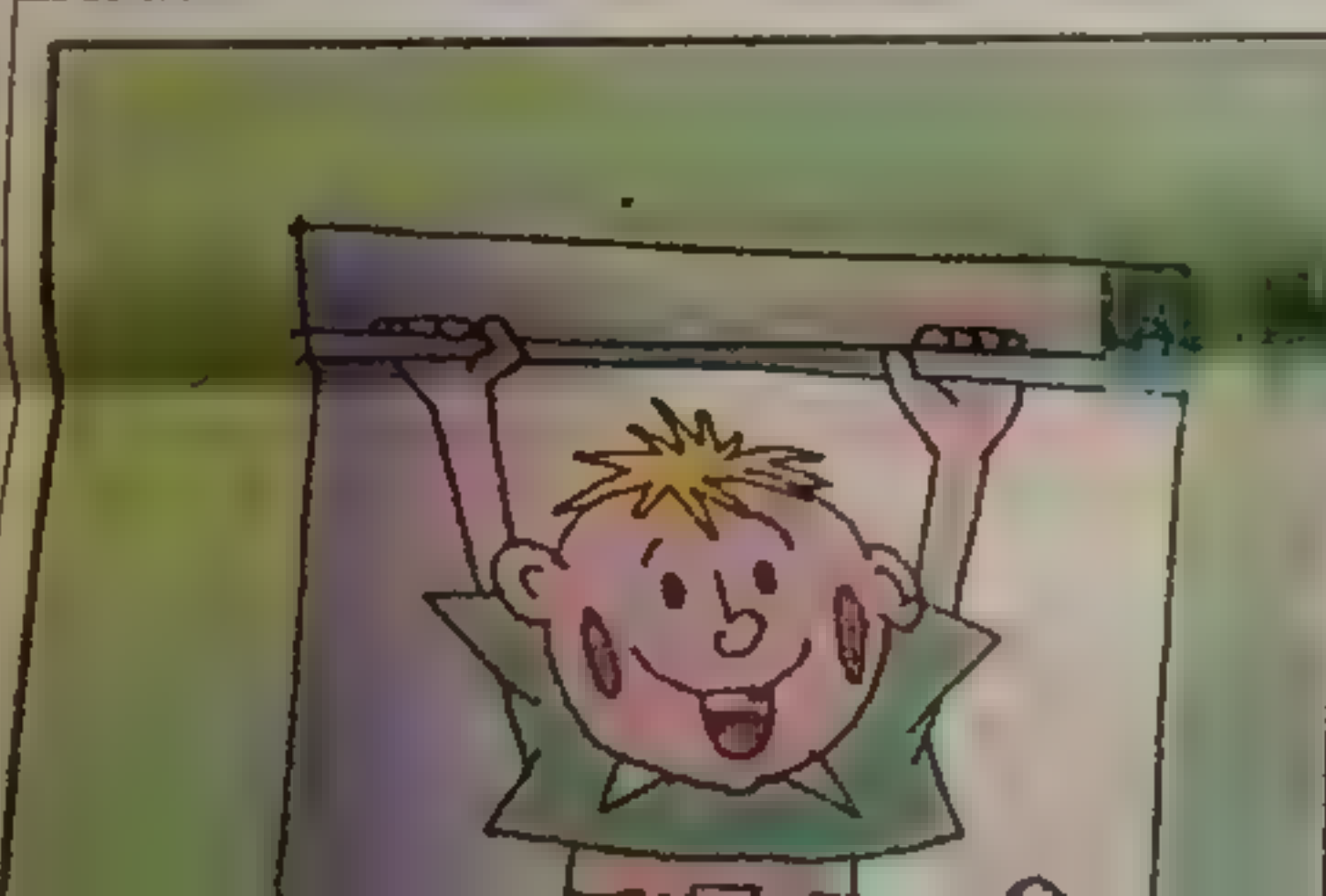
Однако, как я уже говорила в начале, если вы действительно ее любите, если вам с нею комфортно, легко общаться, не морочьте себе голову, смело создавайте семью. Но...

Единственный серьезный подводный камень - обществен-

ное мнение. Уж таков наш менталитет, что только брак, в котором мужчина старше, считается нормальным. А чего только не придется выслушать семье, где все наоборот! И то, что-де "молодого дурака подцепила", и "на мальчиков потянуло", да "как ей только не совестно"... Общественное мнение в этом случае чрезвычайно жестоко, особенно в небольших социумах - поселках, городках, где все про всех все знают (порой и то, чего не было). Причем вся сила этой травли обрушивается на женщину; мужчину разве что дураком обзовут. Такое испытание выдержит не всякая, и если вы твердо хотите связать с женщиной судьбу, если вы любите ее - постарайтесь быть с нею предельно ласковым, постоянно говорите, какая она замечательная, что она лучше всех, что вы любите ее.

А в остальном... Любовь в паспорт не смотрит, годов не считает. Она или есть, или ее нет.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".



## ТУРНИК В КВАРТИРЕ

Я хочу рассказать читателям "Друга дома" про турник, который сделал в квартире. Понадобится дрель, два куска трубы и пара болтов.

## ЛЕГЧЕ ОТМЫТЬ

*Как покрасить газовую плиту, чтобы она снова стала белой?*

**Ираида ВОЛЬХИНА.**  
г. Воткинск, Удмуртия.

Красить газовую плиту сложно, ибо покрыта она специальной термостойкой эмалью. Так

можно, сделав продольный распил, слегка расклинить пробку и затем с усилием ввернуть ножку в гнездо.

Хуже, если не держится пробка в ножке, прокручивается. Можно посадить ее на эпоксидку, клей "Момент" или "Суперцемент", на циан-акрил. Однако надежнее все же механическое соединение. Проставьте в ножку (и соответ-



как и для женщин, - лифтинговые кремы, то есть те, которые как бы подтягивают кожу. Однако существенный их недостаток - цена. Отечественный крем обойдется вам рублем в 100, а импортный, который, кстати, более эффективен, в несколько раз дороже. А если учесть, что для достижения эффекта вам потребуется не одна, а 3-5 баночек... Так что лучше обойтись средствами попроще, например самомассажем и гимнастикой лица.

От появления морщин на лбу поможет следующее упражнение: пальцы рук прижмите к бровям и пытайтесь поднять брови, преодолевая сопротивление пальцев. Делать упражнение надо 3-5 минут 1-2 раза в день. Весьма эффективно надавливание пальцем перпендикулярно морщинам - особенно хорошо помогает это от морщин, идущих от носа к уголкам рта. "Гусиные лапки" в уголках глаз убираются так: закройте глаза (только не надо плотно зажиматься) и медленно поворачивайте глазами сначала по часовой стрелке, затем против - по десять вращений. Заведите глаза как можно выше вверх, затем вниз и вправо-влево. В крайних точках задержите глаза на 5-7 секунд.

Очень хорошо действует на кожу криомассаж. Не пугайтесь научного слова - это всего лишь протирание лица кусочком льда. Льдом надо "умываться" ежедневно, по 2 минуты. Холод затормаживает процессы старения кожи.

Конечно, глубокие застарелые морщины может убрать только пластический хирург. Но предотвратить их появление, сделать "внешние извилины" менее заметными вполне помогут вышеперечисленные упражнения.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

ны признать ее своеобразное лидерство, если вам по душе, вам стоит присмотреться, при-

## ТУРНИК В КВАРТИРЕ

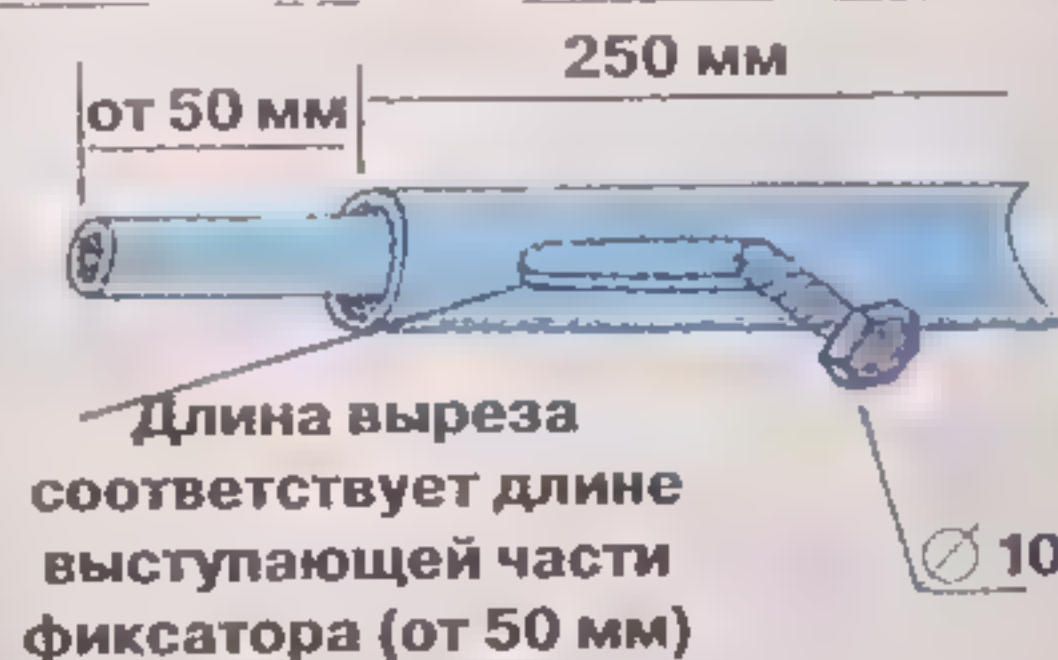


Я хочу рассказать читателям "Друга дома" про турник, который сделал в квартире. Понадобится дрель, два куска трубы и пара болтов.

Сначала подбираем трубы: основную, которая будет играть роль перекладины, внешним диаметром 30-40 мм, и трубу потоньше, которая входила бы в основную трубу. От нее отрезаем два куска по 300 мм - это будут выдвижные фиксаторы. Затем сверлим в косяках дверной коробки (в стенах) два отверстия, в которые входили бы трубы-фиксаторы. Глубина отверстий - не менее 50 мм, а лучше побольше. Затем в торцах основной трубы крепим выдвижные фиксаторы (см. рисунок). Получается, как видите, что-то вроде засовов. Поставил трубу, выдвинул упоры - и подтягивайся! Позанимался, снял турник - и убрал в чулан, где он никому не мешает.

Если же вам лень делать в основной трубе прорезь, просверлите в ней и в трубе-фиксаторе дырочки и фиксируйте в выдвинутом положении гвоздем.

Иван ДОБРЯКОВ.  
Вологда.



## ГВОЗДЬ В СТЕНЕ

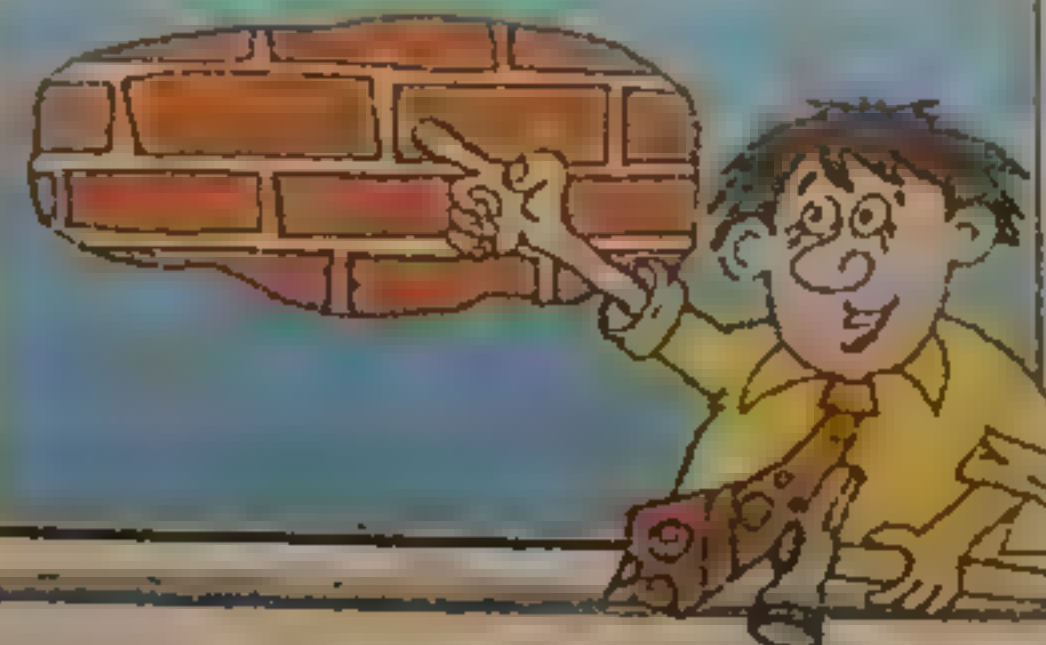
Для того чтобы повесить на стену новую полку, приспособить вешалку, дощечку для подвешивания различной кухонной утвари, прежде всего необходимо вбить в стену гвоздь или крюк. Их можно забивать непосредственно в стену или в деревянный клин.

Гнезда для клиньев выдалбливаются между кирпичами, а не в самих кирпичах. Если стены оштукатурены, нужно где-либо отбить штукатурку, чтобы найти связку кирпичей. Затем, зная величину кирпичей, легко будет найти другие связки. Сделанное в стене отверстие заполняется гипсом, а уже в него вгоняется клин, лучше из сосновой древесины.

Для пробивания отверстий в каменных и бетонных частях здания употребляется шлямбур - стальная зазубренная на конце трубка. Шлямбур забивают молотком на глубину 15-17 сантиметров.

Труднее вгонять крюки в стены из пустотелого кирпича. Если стенка тонкая, в сделанное отверстие вставляется кусок резины, которая при завинчивании винта набухает и заполняет отверстие.

Михаил АЛЕКСАНДРОВ.  
Санкт-Петербург.



Единственный подводный камень - обществен-

## ЛЕГЧЕ ОТМЫТЬ

Как покрасить газовую плитку, чтобы она снова стала белой?

Ираида ВОЛЬХИНА.  
г. Воткинск, Удмуртия.

Красить газовую плитку сложно, ибо покрыта она специальной термостойкой эмалью. Так что попробуйте хорошенько оттереть плитку сначала содой, затем нашатырным спиртом - это очень хорошее средство. Можно купить специальное средство "Мистер мускул". А вернуть блеск плитке помогут специальные автомобильные полировочные салфетки.

## ПРИДЕТСЯ ЧИСТИТЬ

Можно ли уложить плитку, если дом старый и штукатурка сыплется со стен?

Александра ЧАПЛЫГИНА.  
г. Братск  
Иркутской области.

Придется отскребать стену от старой штукатурки, иначе вся ваша плитка через некоторое время потлетает вместе с ней. Вам надо либо штукатурить стену заново, либо класть плитку прямо на кирпич. При этом добейтесь, чтобы стена была сухая и чтобы швы между плитками были герметичные. Иначе попавшая за плитку вода может вызвать "обвал" - штукатурка (новая) размокнет, плитки потлетают.

## ЧТОБЫ НОЖКА ДЕРЖАЛАСЬ

Как укрепить разболтавшиеся ввинчивающиеся ножки табуреток?

Ирина  
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ.  
Владимир.

Если резьбовая пробка в ножке сидит прочно, иногда достаточно бывает подложить шайбу-гровер; чтобы ножка прекратила вывинчиваться произ-

вольно. Можно, сделав продольный распил, слегка расклинить пробку и затем с усилием ввернуть ножку в гнездо.

Хуже, если не держится пробка в ножке, прокручивается. Можно посадить ее на эпоксидку, клей "Момент" или "Суперцемент", на циан-акрил. Однако надежнее все же механическое соединение. Просверлите в ножке (и соответственно в пробке)

поперечное отверстие и загоните в него чеку - отрезок гвоздя диаметром 3-3,5 мм. Концы гвоздя с помощью керна слегка расклепайте, и он у вас не выпадет. Клеевой и механический способы лучше совместить - держаться будет крепче.



## НАКЛЕЙТЕ ПЛИТКУ

Как избавиться от черноты на потолке после протекания крыши?

Тамара КАРВЕНОВА.  
Элиста.

Это, к сожалению, практически невозможно. Если потолок побелен, можно попытаться затереть следы протечек зубным порошком или мелом. Но если побелка старая, она уже не идеально белая и пятна мела будут выделяться. Так что либо белить (красить) весь потолок по новой, либо, размыв его и удалив старое покрытие, наклеить на потолок специальные плитки, о которых "Друг дома" недавно рассказывал. Стоят они не так уж дорого, клеить их очень легко, с этим справится и новичок, к тому же они, не дай Бог крыша опять протечет, очень легко моются.

Алексей ТУМАНОВ.





Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми, поддержите их после стирки в подсоленной воде и не гладьте.

Чемодан, которым вы долго не пользовались, приобрел неприятный запах. Протрите его изнутри тряпочкой, смоченной в уксусе, а затем хорошенько просушите, желательно на солнце.

Кусок марли, смоченный раствором марганцовокислого калия, приложите к месту легкого ожога - это быстро снимет боль.

Мясорубка будет работать лучше, если время от времени пропускать через нее кусочки хозяйственного мыла, а затем промывать все детали горячей водой.

Если кожа на пятках загрубела, делайте компрессы из кожуры выжатого лимона. Очень эффективны и компрес-

Правильно заготовленные консервы и банки можно хранить и в городской квартире. Главное - необходимо выполнять несколько условий: хорошо стерилизовать банки, не хранить их на свету и вблизи отопительных батарей.

Если вздулись крышки на банках с маринованными огурцами или помидорами - не беда. Овощи выньте, промойте водой, уложите в чистую, хорошо

## ФУНТИК И ЕРШИК

Каждому приходилось отмывать бутылки с помощью ершика. Отличное приспособление, но вряд ли вам удастся вытащить его из бутылки, не разбившись. Проблему можно решить, если сделать из картона, пластика или пластмассового флакона предохранительный фунтик, высота которого была бы равна длине головки ершика.



Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

## ГВОЗДИК НУЖДАЕТСЯ В РАСЧЕСКЕ

сы из свежих помидоров, а лимонной кожурой вместе со свежими помидорами хорошо ухаживать за загрубевшей кожей локтей.

Мелкие осколки разбитого стекла легко собрать, если сделать из пластилина лепешечку: вберет в себя даже невидимые глазу осколки.

При глаженье изделий из искусственного шелка никогда не сбрызгивайте их водой: останутся пятна и разводы.

Ножи, ножницы, лопатки и другой инструмент будет легче наточить, если предварительно поддержать их полча-

са в слабом растворе соли.

Перед тем как начать шить, поставьте рядом коробку для лоскутков, обрезков, обрывков ниток, так как поднимать их с пола долго и неудобно.

Маленький гвоздик легче вбить в стену, если укрепить его между зубцами расчески.

Срезанные цветы не любят солнечного света - лучше держать их в тени.

Галина ФЕДОРОВА.  
Санкт-Петербург.

## ДОЖДЬ И СНЕГ ОСТАВЛЯЮТ СЛЕДЫ

Попасть под дождь или мокрый снег - сейчас дело



разровнять влажной щеткой ворс, повесить на плечики и просушить.

Пятна от дождя с шелковых тканей исчезнут, если их обрабо-

## ДЛЯ СЕРЕБРА И ЗАМШИ

Серебряные изделия, особенно, если это роши. Но вот только "Золотце", которое появляется на изделиях после ювелира, а в результате окисления. Для того чтобы убрать его, можно использовать средство "Бриллиант" из серии "Бриллиант" - строительной области. Оно не только удаляет окислы, но и придает изделию блеск. Это самый лучший способ.



Лучше всего очищает черноту нашатырный спирт, утверждает Лидия ЩЕРБАК из города Златоуст Челябинской области.

Утеранный блеск изделий из серебра и золота можно восстановить при помощи смеси, состоящей из 0,5 стакана мыльной воды и одной чайной ложки нашатырного спирта. В этом растворе промойте украшения мягкой зубной щеткой, а затем сполосните чистой теплой водой и насухо вытрите фланелевой тряпочкой. А можно просто протереть серебряное изделие шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спиртом, и вернуть таким образом первоначальный блеск.

А вот Хадиджат ИБРАГИМОВА из села Спирино Новосибирской области предлагает почистить золотые и серебряные изделия немного по-другому, хотя используя те же ингредиенты. Для этого возьмите 0,5 стакана теплой воды, пол чайной ложки стирального порошка и пол-ампулы нашатырного спирта. Опустите изделие в этот раствор и оставьте на 10 минут.

ком прорезиненной ткани или грубой губкой.

Таким же образом можно удалить пятна, оставшиеся на ткани после дождя. Залоснившиеся сгибы можно освежить с помощью самой тонкой наждачной бумаги.

Жирные пятна с замшевой одежды удаляют бензином или присыпают тальком, который через несколько часов очищают жесткой щеткой.

Ворс расправится лучше, если поддержать замшу над струей пара, например, у носика кипящего чайника.

Мокрые изделия из замши необходимо сушить на вешалке при комнатной температуре или на открытом воздухе, но не около отопительных приборов.

При необходимости гладят замшу только с изнанки, через сухую шелковую ткань, утюгом, нагретым до самой минимальной температуры. А по окончании глажки замшу чистят щеткой.

Вещи из искусственной замши...



Если кожа на пятках загрубела, делайте компрессы из кожуры выжатого лимона. Очень эффективны и компрессы

ножи, ножницы, лопатки и другой инструмент будет легче наточить, если предварительно подержать их полча-

солнечного света и лучше держать их в тени.  
**Галина ФЕДОРОВА.**  
Санкт-Петербург.

Правильно заготовленные консервы и банки можно хранить и в городской квартире. Главное - необходимо выполнять несколько условий: хорошо стерилизовать банки, не хранить их на свету и вблизи отопительных батарей.

Если вздулись крышки на банках с маринованными огурцами или помидорами - не беда. Овощи выньте, промойте водой, уложите в чистую, хорошо прогретую над паром банку и залейте вновь приготовленным рассолом. Если овощи сморщились, то такую банку достаточно закрыть обычной пластмассовой крышкой и как можно

## МАРИНАДНЫЕ СЕКРЕТЫ

быстрее использовать их - огурцы для рассольника, помидоры, сняв с них кожицу, для щей и борща.

Если вы заметили, что на банках с компотом вздулись крышки - используйте его немедленно. Вылейте компот в кастрюлю, хорошо прокипятите, а затем сироп используйте для киселя, ягоды - в начинку для пирогов.

Консервировать помидоры можно и с кожицей, но в этом случае их надо наколоть вилкой. Заполненные банки накройте крышками и стерилизуйте.

В компот из кислых фруктов требуется много сахара. Попробуйте добавить в него щепотку соли, тогда количество сахара можно будет уменьшить, а компот станет вкуснее.

**Лана ИШАНОВА.**  
Волгоград.

## ДОЖДЬ И СНЕГ ОСТАВЛЯЮТ СЛЕДЫ

Попасть под дождь или мокрый снег - сейчас дело обычное. Особенно когда под рукой не оказалось зонтика. И на новом пальто из шерстяной ткани, на шляпе, надетой впервые, появились пятна от воды.

Водяные пятна на шерстяных тканях разных цветов, в том числе и светлых, можно удалить, если равномерно смочить ткань водой, разгладить мягкой щеткой или мочалкой, а затем прогладить не очень горячим утюгом через влажную льняную ткань.

После этого вещь надо повесить на плечики, застегнув на все пуговицы, и дать просохнуть вдали от отопительных приборов.

Необходимо запомнить: шерстяное платье в этом случае гладить не следует - только

разровнять влажной щеткой ворс, повесить на плечики и просушить.

Пятна от дождя с шелковых тканей исчезнут, если их опрыскать соленой водой (чайная ложка на стакан воды) и затем протереть сухой тканью или мягкой щеткой, после чего выгладить с изнанки не очень горячим утюгом.

Запятнанный бархат нужно с изнанки смочить водой, а

пятна с лицевой стороны протереть разбавленным нашатырным спиртом (чайная ложка на стакан воды), после чего выгладить с изнанки. Но делать это нужно вдвоем. При глажении бархат следует удерживать в руках на весу, чтобы не примять ворс и чтобы на ткани не появились полосы сероватого цвета.

Пятна от воды на фетровых шляпах можно устранить, если подержать головной убор над кастрюлей с кипящей водой. Затем хорошо встряхните шляпу, придав прежнюю форму, и просушите.

Если на глянцевой коже сумок, портфелей, курток появились пятна от воды, то избавиться от них можно следующим образом: вначале вещи протрите сухой мягкой тканью, затем с помощью бесцветного крема для обуви удалите пятна и натрите кожу суконкой до блеска.

На замше дождевые пятна удаляют проволоочной или резиновой щеточкой, не давая вещам пересохнуть после дождя.  
**Евгения ПЕНОВА.**  
Санкт-Петербург.

## ПОСОЛИТЕ ДУХОВКУ

Отмыть сильно загрязненную духовку совсем нетрудно с помощью нашатырного спирта. Смочите им загрязненные места, закройте дверцу и оставьте на ночь. Утром грязь легко ототрется обычной мочалкой.

Чтобы стенки духовки в газовой плите не ржавели, каждый раз после пользования натирайте ее поваренной солью.

**Людмила КУНШИНА.**  
г. Котельниково  
Волгоградской области.



Мокрую одежду необходимо сушить на вещах при комнатной температуре или на открытом воздухе, но не около отопительных приборов.

При необходимости глядят замшу только с изнанки, через сухую шелковую ткань, утюгом, нагретым до самой минимальной температуры. А по окончании глажки замшу чистят щеткой.

Вещи из искусственной замши можно мыть теплым мыльным раствором, но не стирать, а именно мыть, разложив на столе или повесив на плечиках. Старайтесь, чтобы моющего раствора было как можно меньше.

А вот какие способы предлагает **Галина ЛУЧШЕВА** из поселка Раздольный Кемеровской области.

Десятипроцентный нашатырный спирт разбавляют четырехкратным количеством воды и чистят им замшу с помощью ватки, сменяя ее по мере загрязнения, затем протирают ваткой, смоченной чистой водой или с добавлением небольшого количества уксуса (чайная ложка на литр воды). Можно чистить замшевые вещи смесью молока и пищевой соды (чайная ложка на стакан молока).

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ**

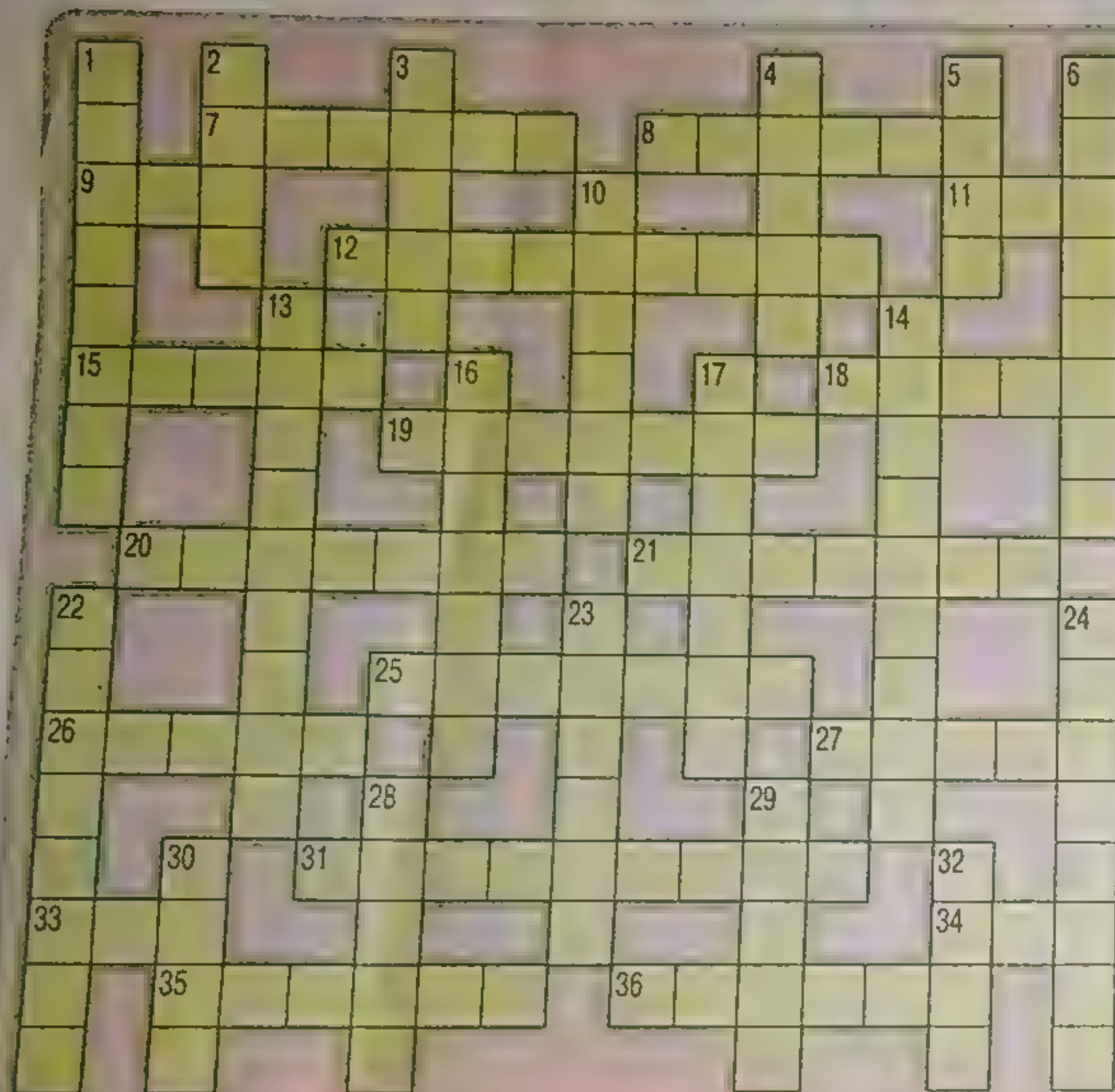


Как можно избавиться от запаха в холодильнике?  
**Людмила ИСУПОВА.**  
г. Верхотурье  
Свердловской области.

Как сварить варенье из лепестков розы?  
**Людмила ДИКОЛЬЧУК.**  
г. Топки  
Кемеровской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 7. Нарушение супружеской верности. 8. Сосуд для воды, напитков. 9. Плов без него не приготовить. 11. Главный герой оперетты Имре Кальмана "Принцесса цирка". 12. Название свадьбы, отмечаемой через 40 лет супружества. 15. Деталь швейной машинки. 18. Имя итальянской киноактрисы Лоллобриджиды. 19. Потолочное украшение. 20. Пешеходная часть улицы. 21. Сетка для продуктов. 25. Российский кутюрье, чьи платья уже давно хранятся в Лувре и Калифорнийском музее моды. 26. Египетская богиня мореплавания. 27. Бульон по своей сути. 31. И картофельная, и творожная. 33. Острия на кухне. 34. И река, и частица. 35. Она рождается в спорах и умирает в

склоках. 36. "Клумба", засаженная цветами жизни.

**По вертикали.** 1. Сумка для мягких вещей. 2. Незамужняя англичанка. 3. Будильник с крылышками. 4. Мера содержания золота в сплавах, равная 0,2 г. 5. И пряность, и сорт яблок. 6. Северный ветер, обдувающий французов. 10. Незамужняя дочь князя. 13. И кухонная утварь, и украинский поэт. 14. Героиня самой печальной повести на свете. 16. Пристройка к даче. 17. Повседневная запись поступков, за которые можно не краснеть. 22. Имущество, даваемое невесте ее семьей для жизни в замужестве. 23. Мать опыта (пушкинское). 24. Специалистка по шитью одежды. 28. Как звали капитанскую дочку, воспетую Пушкиным? 29. Шуточная пьеска. 30. Прием пищи при свечах. 32. Юбка, платье, пальто средней длины.

Потенциальный лауреат "Золотой бутсы". 33. Команда для пуска в расход. 34. Результат экономии на бритве. 35. Жанр бюрократической литературы. 36. Обидное прозвище для труженика прилавка.

**По вертикали.** 1. Прозвище вертолета. 2. Олимпийское рукоприкладство. 3.

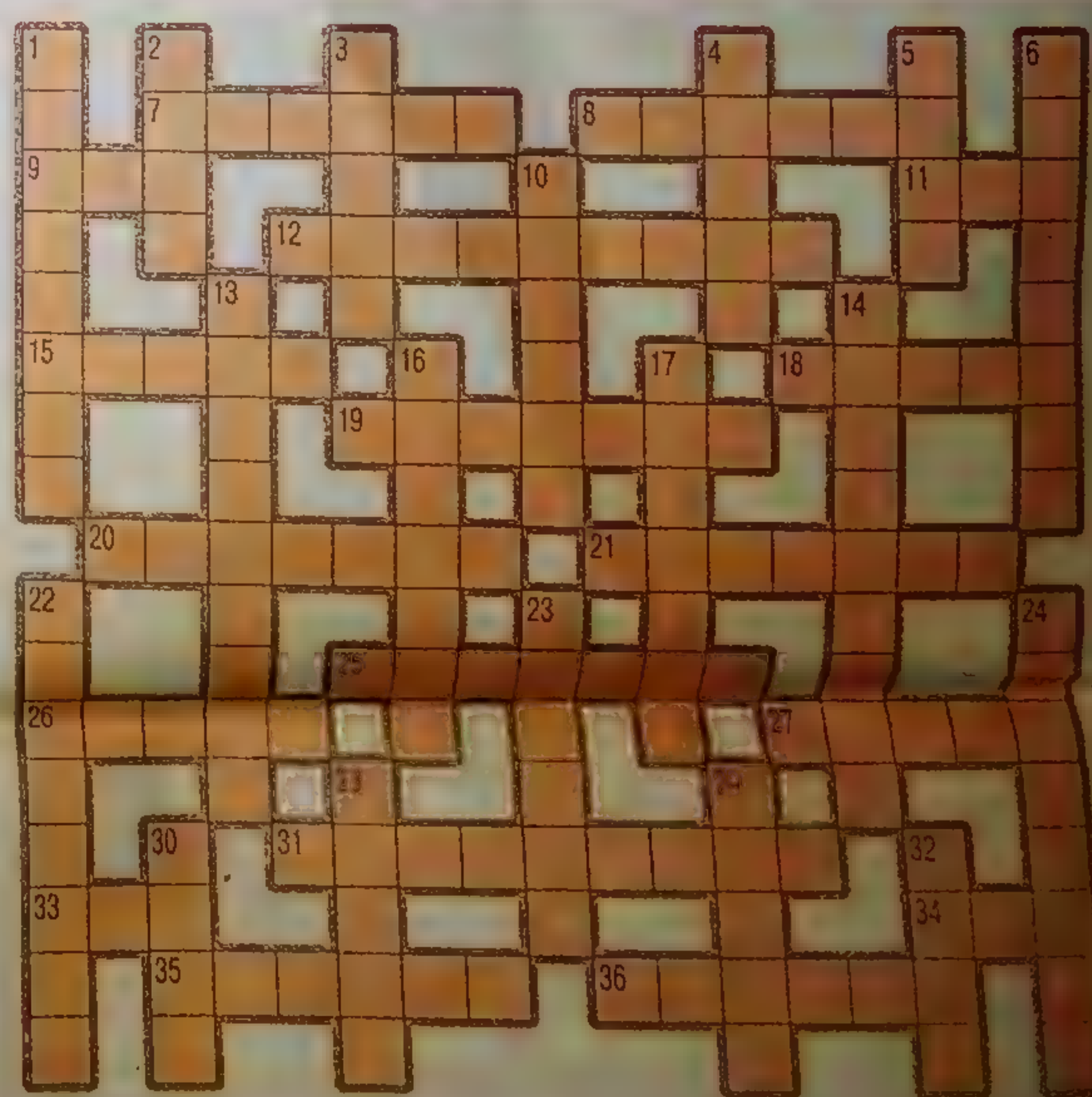
Справедливая доля при дележе на троих. 4. Опытная невеста для несусеверных мужчин. 5. Сексот царской охраны. 6. Фальшивый документ. 10. Что роднит небритого мужчину с кабаном? 13. Постановка в угол. 14. Курящий дома муж. 16. Свитер, в котором нельзя заложить за воротник. 17. Богоугодная парикмахерская процедура. 22. Телохранитель Хрюшки. 23. Вооруженный американский скотовод. 24. Человек, с которым судьба постоянно сводит счеты. 28. Одна пятнадцатая часть "награды" за мелкое хулиганство. 29. Из нее может разгореться пламя. 30. Одеколон, которым пахли советские парикмахерские. 32. Нелепость, которую одни городят, другие несут.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 7. На какой соленый овощ похож молодец? 8. Подземный выход из тюрьмы. 9. И судьба, бьющая по голове, и музыка, бьющая по ушам. 11. Река, давшая название и стране, и религии. 12. Его дым во времена А. Грибоедова был сладок и приятен. 15. "Бесполое" создание. 18. Пернатый охотник. 19. "Магический" американский баскетболист. 20. Разновидность мужского общежития. 21. Грабительская открывалка. 25. Нефтепродукт, которым пахнет стремное дело. 26. Самый известный из плотников, когда-либо живших в Назарете. 27. Дует согласно шкале Бофорта. 31.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

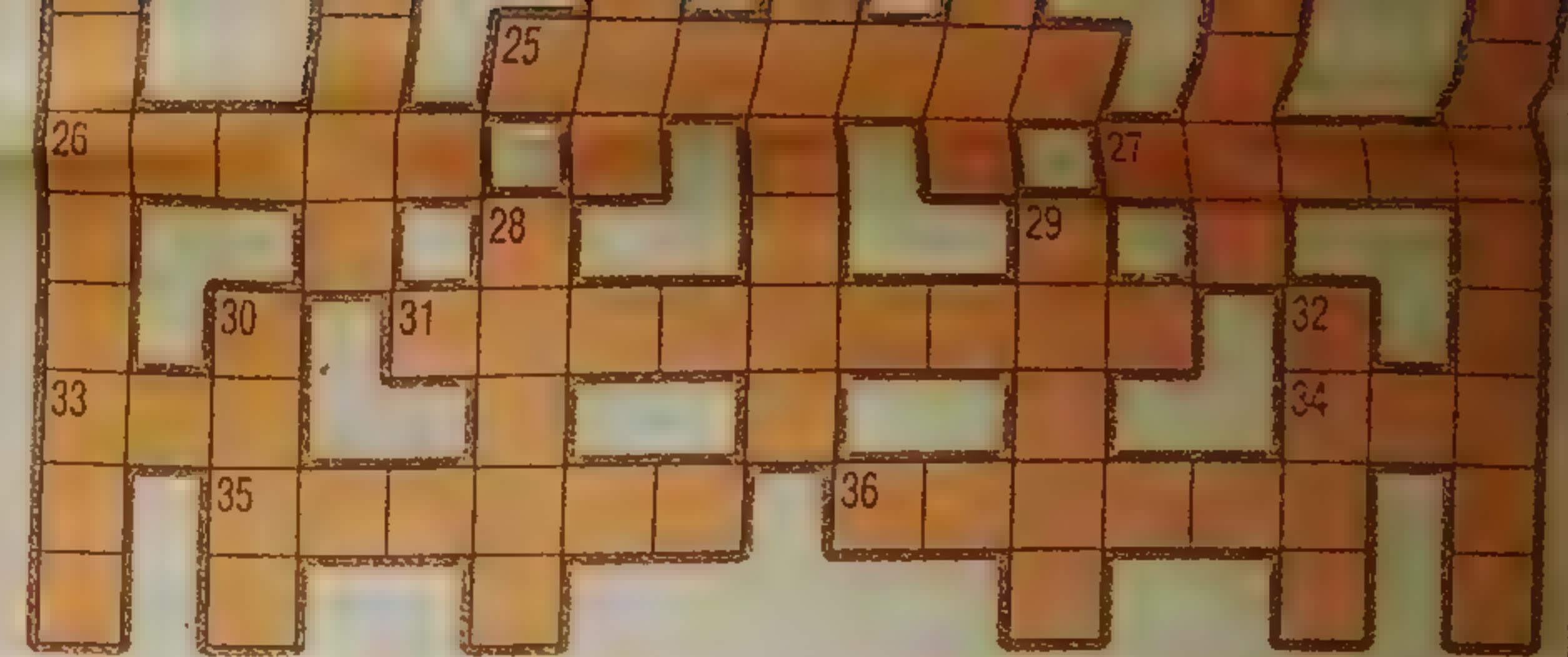
**По горизонтали.** 1. Тьма крошечная. 7. Ветер необычайно разрушительной силы. 8. Кто... 9. Топишь для рисования. 10. Под деревом лежит варан, на дереве висит... 13.





полное" создание. 18. Пернатый охотник. 19. "Магический" американский баскетболист. 20. Разновидность мужского общежития. 21. Грабительская открывалка. 25. Нефтепродукт, которым пахнет стремное дело. 26. Самый известный из плотников, когда-либо живших в Назарете. 27. Дует согласно шкале Бофорта. 31.

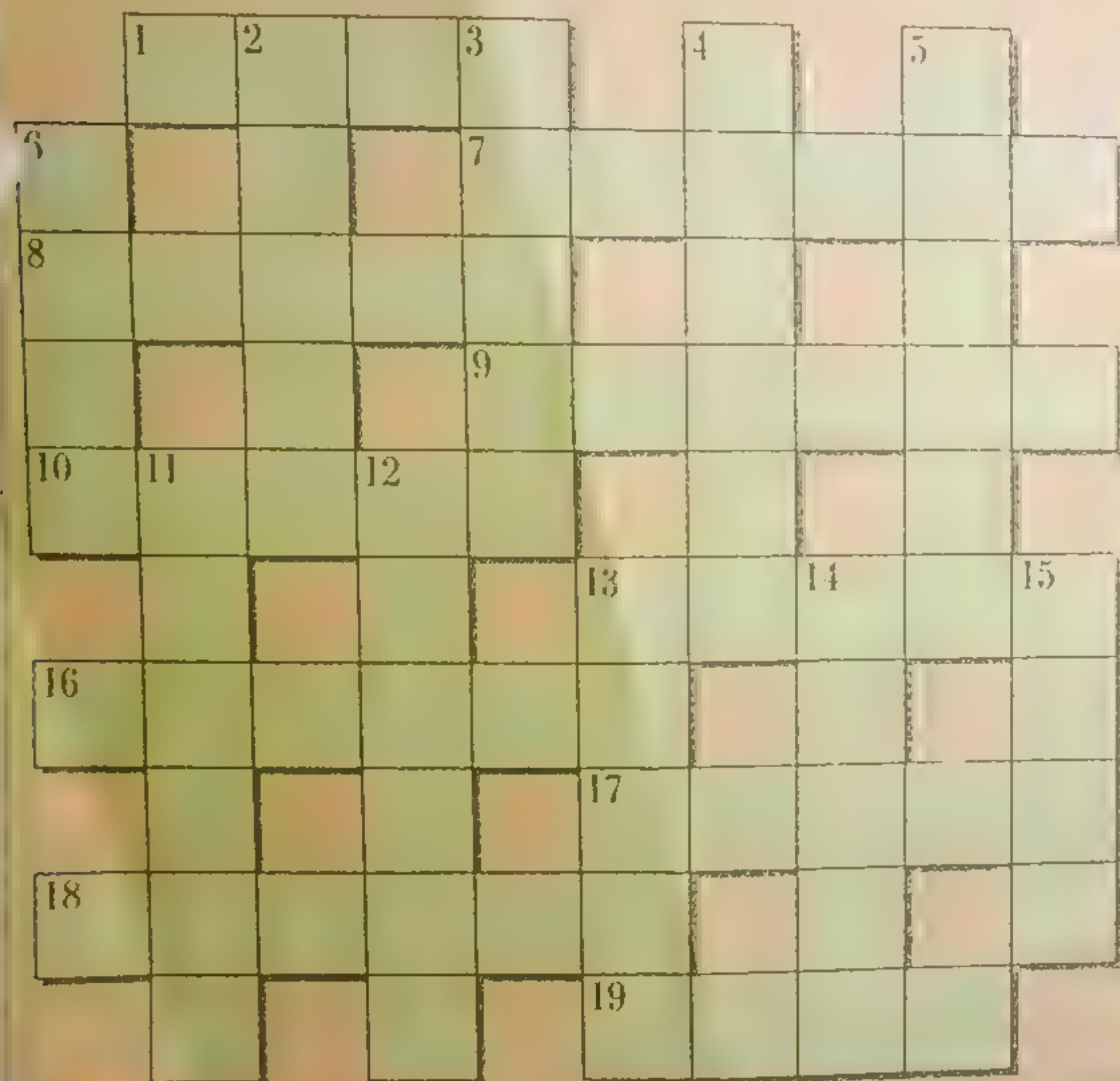
херская процедура. 22. Телохранитель Хрюшки. 23. Вооруженный американский скотовод. 24. Человек, с которым судьба постоянно сводит счеты. 28. Одна пятнадцатая часть "награды" за мелкое хулиганство. 29. Из нее может разгореться пламя. 30. Одеколон, которым пахли советские парикмахерские. 32. Нелепость, которую одни городят, другие несут.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Тьма крошечная. 7. Ветер необычайно разрушительной силы. 8. Кто такой Иа? 9. Тетрадь для рисования. 10. Под деревом лежит варан, на дереве висит ... 13. Торжественное прохождение войск. 16. Оно бывает кучевым, грозовым, перистым. 17. Подходящее время для захода солнца. 18. Расстояние от "си" до "си". 19. Полет от начала до конца.

**По вертикали.** 2. Круглый сверток. 3. Прут для пойманной рыбы. 4. Дерево, на котором растут финики и кокосы. 5. Резиновое дополнение к валенку. 6. Верблюжья "кладовая". 11. Учебник грамоты. 12. Казачий начальник. 13. Работник, который от голода не умрет. 14. Место роковой встречи Волка и Ягненка в басне И. Крылова. 15. Что прячется под заплатой?



### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 32

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Верность. 4. Дюжина. 9. Дюйм. 10. Кума. 11. Екатерина. 14. Тесто. 17. Суфле. 18. Баккара. 19. Лемешев. 20. Астарта. 24. Невеста. 25. Пышка. 26. Сцена. 30. Токование. 32. Тени. 33. Альт. 34. Клипсы. 35. Снадобье.

**По вертикали.** 2. Райт. 3. Сушка. 5. Жизнь. 6. Амур. 7. Спаниель. 8. Стелька. 9. Дратва. 12. Стремянка. 13. Сухарница. 15. Манекен. 16. Красота. 21. Лепесток. 22. Сеновал. 23. Шпагат. 27. Потоп. 28. Диета. 29. Внук. 31. Хлеб.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Одеколон. 4. Скутер. 9. Трон. 10. Яйцо. 11. Околесица. 14. Якорь. 17. Киров. 18. Ватикан. 19. Шоколад. 20. Воробей. 24. Лимонка. 25. Охота. 26. Взнос. 30. Наручники. 32. Вода. 33. Клей. 34. Михаил. 35. Художник.

**По вертикали.** 2. Ежов. 3. Лунка. 5. Улица. 6. Рейн. 7. Здоровье. 8. Грешник. 9. Тысяча. 12. Краткость. 13. Кикабидзе. 15. Магазин. 16. Шапочка. 21. Юродивый. 22. "Лодочка". 23. Дисней. 27. Шайба. 28. Оклад. 29. Адам. 31. Слон.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Верблюд. 3. Штурвал. 7. Инкубатор. 10. Нора. 13. Трап. 14. Квартет. 15. Сольдо. 16. Чудеса. 20. "Яблочко". 21. Лиса. 22. Гром. 25. Шарманщик. 26. Яркость. 27. Монитор.

**По вертикали.** 1. Варенье. 2. Луна. 4. Урок. 5. Лилипут. 6. Обжора. 8. Трубочист. 9. Кроссворд. 11. Свадьба. 12. Дедушка. 17. Милиция. 18. Гончар. 19. Помидор. 23. Барс. 24. Милн.



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО «Редакция газеты «Фаворит».  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

«Друг дома» принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов «ДД» без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО «ОГФ-НН», г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 136000 экз. Тип. № 12

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№2/162

2001

ЯНВАРЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ДЫШИТЕ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Тогда не будете  
простужаться

Зима заставила многих из нас вспомнить о насморке и кашле. Увы, нынче сезон респираторно-вирусных заболеваний. Как же бороться с простудой? Можно, например, с помощью способа, который предлагает профессор Минского мединститута Виктор ГАПАНОВИЧ.

Однажды Виктор Яковлевич предложил мне в домашних условиях приготовить фитонциды. Для этого из сочетания в равных пропорциях чеснока и лука, измельченных до кашеобразного состояния и помещенных в чистый флакон из темного стекла или стрептоцида, достаточно разбавить водой и 5-8 пипетками



## СУП ДА КАША

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

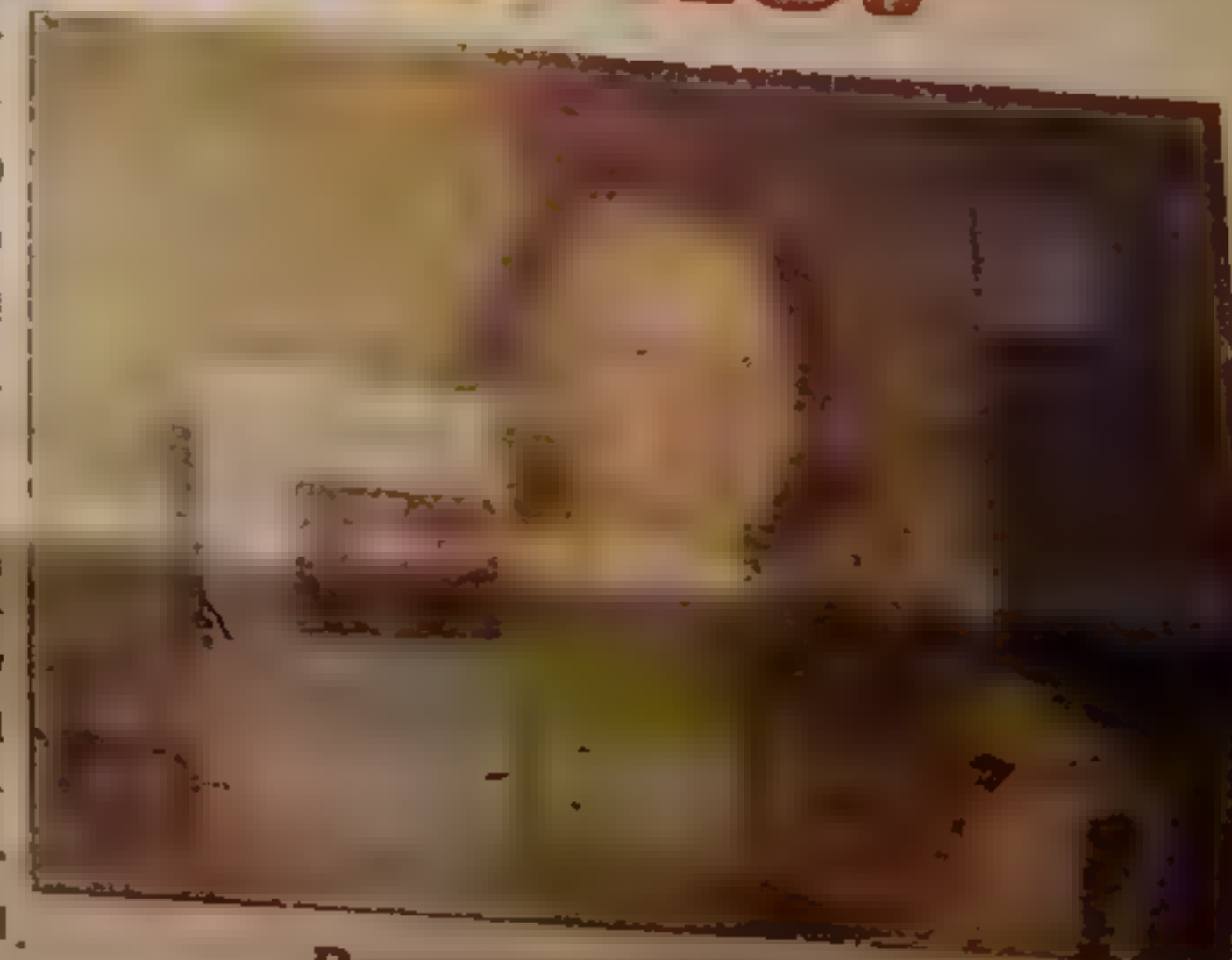
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 1 приз за рецепты оригинальных супов получает **Андрей Викторович ФЕРУЗ** из Вологды. А лучшей советчицей стала не в первый уже раз **Лидия Михайловна ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области, которая, участвуя в нашем Клубе взаимопомощи, дала наиболее полный и интересный совет, как правильно сварить настоящую гурьевскую кашу.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ— ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Валерия НЕМИРОВА



...помощью  
способа, который пред-  
лагает профессор Мин-  
ского мединститута Вик-  
тор ГАПАНОВИЧ.

Однажды Виктор Яковлевич приложил мне в домашних условиях фитонцидный ингалятор из сочетания в равных пропорциях чеснока и лука, измельченных до кашецеобразного состояния и помещенных в чистый флакон из-под пенициллина или стрептомицина. Достаточно разбавить содержимое 5-8 пипетками спиртового раствора прополиса и регулярно дышать этой смесью - и не страшны грипп и простуды.

Признаюсь, я этим профилактическим средством тогда не воспользовался. А вот Виктор Гапанович наблюдал за самочувствием 58 добровольцев, которые регулярно применяли фитонцидную ингаляцию (5-7 раз в день по 3-5 минут в течение 1-1,5 месяца).

- Только шесть человек перенесли в легкой форме (без выраженной интоксикации) не большое катаральное воспаление слизистой оболочки верхних дыхательных путей, - рассказал доктор Гапанович. У остальных простуды не было. Неудивительно, ведь вдыхаемый воздух, насыщенный фитонцидами, повышает защитные свойства и устойчивость слизистой оболочки носовой полости и носоглоточного пространства к неблагоприятным



воздействиям внешней среды. Нос легко очищается от слизи, дыхание становится более свободным, улучшается дренажная функция околоносовых пазух.

По словам профессора, целебное влияние фитонцидная ингаляция оказывает при евстахиите - улучшается проходимость слуховой трубы, активнее идет воздухообмен в барабанной полости, а значит, человек лучше слышит.

Мы изучили антибактериальные свойства в лабораторных условиях: в специальную чашку засеяли патогенный стафилококк, затем капнули фи-

тонцидную смесь. Через сутки вокруг нашей лечебной капли была 43-миллиметровая зона, где перестали размножаться микробы. Она удерживалась 30-35 дней, после чего постепенно уменьшилась. Что это значит, думаю, понятно и читателям - даже разовые фитонцидные ингаляции являются грозным оружием против микроорганизмов. Иначе говоря, любой ринит, фарингит, тонзиллит и многие другие заболевания можно эффективно вылечить методом фитонцидной ингаляции.

Юрий НОЯРОВИЧ.

## ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ ПОЛУЧИТЕ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Валерия НЕМИРОВА

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 5 февраля 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 11 в счастливую десятку попали Ирина Владимировна ГОЛЕНКОВА из г. Старый Оскол Белгородской области, Игорь Витальевич ГОРБАЧЕВ из г. Сызрань Самарской области, Людмила Федоровна КАРПОВА из пос. Новосергиевка Оренбургской области, Светлана Василь-



Ирина ГОЛЕНКОВА

евна КУЗНЕЦОВА из д. Райнфельд Омской области, Марина Игоревна МЕЛЬНИК из Благовещенска, Валерия Александровна НЕМИРОВА из Вологды, Любовь Александровна САМОДУРОВА из Нальчика, Ольга Владимировна ПРИЛОВСКАЯ из г. Братск Иркутской области, Ирина Александровна ЧЕРНЯДЬЕВА из пос. Верхошижемье Кировской области и Гузель Альбертовна ЯНГИРОВА из г. Янаул, Башкирия.



Людмила КАРПОВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 2

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть)

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 05.02.2001 г.

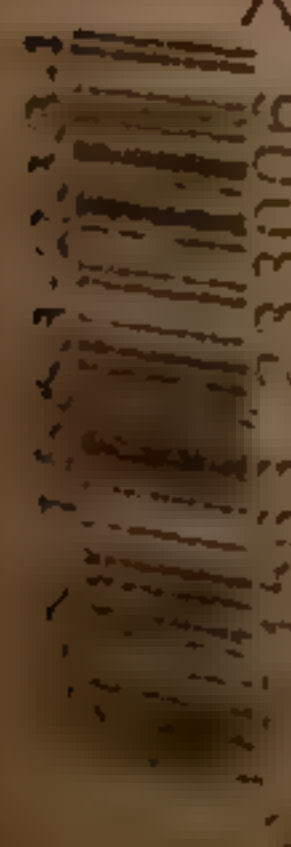
## НАБЕРИСЬ ТЕРПЕНИЯ, ПРИЗЕР!

В который раз приходится констатировать - ну уж очень нетерпеливые призеры наших конкурсов. Не успели узнать о выигрыше, а уже шлют в редакцию возмущенные письма: где же обещанный приз?!

Поэтому - в который уже раз - объясняем. Чтобы отправить призерам деньги, необходимо каждому послать запрос о его полных паспортных данных - таково требование налоговой службы, и никуда от этого не денешься. Некоторые

отвечают быстро, некоторые - не торопясь. И при этом чуть ли не каждая третья дама "забывает" указать дату своего рождения. Приходится направлять повторный запрос. Без всей этой бюрократии (не нами придуманной) нельзя составить протокол об итогах очередного конкурса и соответственно - отправить деньги. Вот и уходит на все про все 1,5-2 месяца, а то и больше.

Но тем не менее выигранные призы обязательно получают все без исключения победители. Надо только набраться терпения. Договорились?







## Можно ли полюбить математику?

Так уж сложилось, что редко какой школьник любит математику. И даже не потому, что алгебра с геометрией довольно сложные предметы, которые даются не каждому. Просто сухие, строгие формулы, присущие точным наукам, не всегда могут заинтересовать ребенка. А раз неинтересно - значит, не получается, значит, заниматься не буду. И в результате бесконечные двойки и скандалы. И хотя не каждый ребенок может стать настоящим технарем, задача родителей - показать, что математика - очень интересный, увлекательный и творческий предмет. Как это сделать, рассказывает научный сотрудник Московской школы самоопределения Наталья АНТОХИНА.

- Первое, что нужно родителям в этой или подобной ситуации, - это честно ответить на вопрос: а, собственно говоря, зачем вам нужны детские пятерки по геометрии? Если вы сами, ваш муж и все ваши родственники были отличниками, и теперь вы стараетесь воспитать еще одного математика-технаря в семье, то подумайте, что задача вырастить, например, Пирогова или Рахманинова не менее интересна. Другими словами, помните, что, требуя от ребенка хо-

роших оценок и занимаясь с ним, вы в первую очередь должны ориентироваться на его интересы и возможности, а не на собственные амбиции. Исходя из этого вашей главной задачей должна стать помощь ребенку реализовать себя таким, какой он есть, а не таким, каким вам хочется, и создать ему для этого оптимальные условия.

Однако даже если ребенок явный гуманитарий и считает по принципу: раз, два, три, а дальше - много, то это не означает, что он обречен быть вечным

двоечником по точным наукам. Просто нужно подойти к занятиям математикой чуть более творчески. Во-первых, нужно показать ребенку, что математика - это не просто набор сухих цифр и действий, которые ему совершенно не понятны, а значит, и не интересны, а целый ряд жизненно необходимых умений. Для этого перенесите математическое содержание на другую ситуацию или решение несложных практических задач. Например, готовя обед, можно объяснить ребенку такую не-

простую тему, как пропорции, демонстрируя, сколько чего нужно добавить в борщ и каков при этом будет результат. Предложите ребенку поиграть, например, в древнеримского военачальника, капитана мушкетеров, командира звездолета (в зависимости от того, чем он интересуется). С помощью таких ролевых игр можно решать задачи. Ведь ребенку гораздо интереснее считать пушки противника или пиратский флот, чем обыкновенные цифры.

Очень хорошо развивают математические способности и всевозможные игры, в которые лучше играть всей семьей. В принципе для этих целей подходят обыкновенные домино, лото, "ходилки" - игры с заданным маршрутом. Очень хороши и соревновательные игры: например, кто быстрее всех решит арифметический пример. Просите ребенка помочь вам посчитать сдачу в магазине, привлекайте его к планированию семейного бюджета. Очень важно, чтобы ребенок осознал, что эти "дурацкие примерчики" - не оторванное от жизни никому не нужное занятие, а инструмент для развития таких черт, как логика, умение анализировать и предвидеть ситуацию.

Иногда бывает, что ребенок не может решать задачи только потому, что ему непонятно и неинтересно ее условие. Поэтому иногда имеет смысл "поиграть" в условие задачи - пусть

он попробует рассказать условие задачи сначала с позиции одного из действующих лиц, потом другого. Например, пусть он будет пешеходом, идущим из города А, и осознает, с какой скоростью он идет и где окажется в какой момент, потом водителем, едущим на машине из города Б, и так далее. В ряде случаев такое ролевое разложение задачи очень помогает и способствует правильности решения.

Кстати, по возможности старайтесь при занятиях с ребенком использовать условия задачи, понятные и близкие ему - ведь считать приятнее и понятнее не абстрактные детали и проценты в сплавах, а зверей или уж, по крайней мере, финансово-бухгалтерские проценты прибыли.

Попробуйте поговорить с ребенком о том, что для него значит математика, для чего она, как ему кажется, нужна, как ее можно применить в жизни. Такие беседы иногда помогают понять причину неприятия этого предмета. Постарайтесь по возможности рассказать ребенку историю математики, какой она была во времена древних греков, а какой - в эпоху рыцарства. Ведь ваша основная задача - пробудить интерес, а уже после этого искать наиболее подходящие способы и методики решения примеров и задач.

Записала  
Таисия МАРКАРЬЯНЦ.

# ОТЕЦ СВОЕМУ РЕБЕНКУ...

Галина. - Смотри, говорила я, он так же склоняет набок голову, так же улыбается, так же смеется Я подмечала их общие и внешние черты и какие-то черты характера, даже (чего греха таить!) если это было и не так. Но мой Юра верил всему. И постепенно я заметила, что он с интересом стал присматриваться к собственному сыну, искал в нем свои черты. "Мой Алексей Юрьевич - это мое второе я, - то и дело говорил он своим друзьям. - Он, как я."

- Мой Миша - отец совершенно никудышный, - как-то жаловалась мне моя приятельница Надежда. - Все палы как палы - и гуляют со своими детьми, и занимаются с ними, и переживают о них, а моего ну никак не заставишь! Посидеть пару часов с дочкой - для него просто трагедия, а если я попрошу его погулять с ней, поиграть, отвести в садик, он тут же найдет тысячу причин, почему он не может это сделать. Он считает, что обязанность муж-



на. Другими словами, помни-  
те, что, требуя от ребенка хо-

ше много, то это не означает,  
что он обречен быть вечным

Например, готовя обед, можно  
объяснить ребенку такую не-

этому...  
играть" в условие задачи - пусть

- Мой Миша - отец совершен-  
но никудашный, - как-то  
жаловалась мне моя приятель-  
ница Надежда. - Все папы как  
папы - и гуляют со своими  
детьми, и занимаются с ними,  
и заботятся о них, а моего ну  
никак не заставишь! Посидеть  
пару часов с дочкой - для него  
просто трагедия, а если я про-  
шу его погулять с ней, поиг-  
рать, отвести в садик, он тут же  
находит тысячу причин, поче-  
му он не может это сделать. Он  
считает, что обязанность муж-  
чины - это содержать семью,  
зарабатывать деньги, а воспи-  
тывать детей должны женщи-  
ны. Но мне кажется, что это  
элементарная отговорка, про-  
сто он не любит нашу Настень-  
ку, а почему - не знаю

Дело в том, что многие муж-  
чины становятся настоящими  
отцами не сразу, а постепен-  
но. Чаще всего это происхо-  
дит, когда малыш уже многое  
понимает, и папа потихоньку  
начинает с ним общаться. Мож-  
но ли ускорить этот процесс?  
Конечно! Но делать это нужно  
весьма тонко и ненавязчиво.  
Во-первых, никогда не нужно  
заставлять мужчину общаться  
с ребенком, кроме протест-  
ной реакции, вы ничего не  
получите. Забудьте слова "дол-  
жен", "обязан", "вот другие  
мужчины". Начните с того, что  
пробудите у мужа отцовские  
эмоции, которые порой спря-  
таны у мужчин глубоко-глубо-  
ко.

- Я постоянно говорила сво-  
ему Юрику, что Алешка - про-  
сто его копия, - вспоминает

Галина. - Смотри, говорила я,  
он так же склоняет набок голо-  
ву, так же улыбается, так же  
смеется Я подмечала их общие  
и внешние черты и какие-то  
черты характера, даже (чего  
греха таить!) если это было и не  
так. Но мой Юра верил всему. И  
постепенно я заметила, что он с  
интересом стал присматривать-  
ся к собственному сыну, искал в  
нем свои черты. "Мой Алексей  
Юрьевич - это мое второе я, - то  
и дело говорил он своим друзь-  
ям. - Ну, в общем, это есте-  
ственно, - хмыкал он, - сын  
растет, наследник" Теперь он  
стал проводить с ним гораздо  
больше времени, разговаривал  
о чем-то своем, играл в какие-  
то непонятные мне мужские  
игры, а малыш отвечал ему пол-  
ной взаимностью. Так посте-  
пенно они у меня стали просто  
не разлей вода.

- У меня сначала была очень  
похожая ситуация, - воспомина-  
ет Маргарита. - Муж хотел сына,  
а родилась дочка Катя. Так он  
вообще просто к ней не подхо-  
дил, делал вид, что ее не суще-  
ствует. Я ужасно страдала, не-  
сколько раз говорила с ним на  
эту тему, но все у нас заканчи-  
валось ссорами и слезами. Я  
уже, честно говоря, подумыва-  
ла о разводе, ведь проще жить  
вдвоем с дочкой и не мучиться  
от того, что наш папа - черствый  
и бездушный человек. И вот так  
получилось, что я серьезно за-  
болела. Была нужна срочная  
операция, и меня хотели увезти  
в больницу. Я категорически  
отказывалась это делать, не с  
кем было оставить годовалую

Катюшку, бабушек у нас не было,  
а мужа я просто не принимала  
во внимание. И тем не менее я  
была вынуждена это сделать Я  
просто с ума сходила от страха,  
какие ужасы мне только не ме-  
решились: и что моя дочь го-  
лодная, холодная, ревет целы-  
ми ночами напролет, и что муж  
ее в какой-нибудь детдом от-  
дал, и что потерял где-нибудь  
на улице. Неделя прошла про-  
сто в бреду. Наконец ко мне  
разрешили пускать посетите-  
лей, и первыми, кого я увидела,  
были муж с дочерью с достаточ-  
но счастливыми физиономиями!  
Справившись о моем самочу-  
ствии, мой драгоценный супруг  
тут же принялся рассказывать  
мне, какая гениальная у нас ра-  
стет дочь: и все понимает, и не  
капризничает, и вообще насто-  
ящая красавица. А потом долго  
и упорно, с чувством и упоени-  
ем говорил о манных кашках,  
прогулках и игрушках, которые  
"совсем не соответствуют Ка-

тенькиному развитию". Я смот-  
рела на него широко открыв  
глаза и просто ушам своим не  
верила! Да если б я знала, я бы  
десять таких операций пере-  
несла! Воистину говорят: не  
было бы счастья, да несчастье  
помогло...

Как это ни странно, но очень  
часто бывает так, что появле-  
нию отцовских чувств служит  
именно какой-то толчок. Иног-  
да это какая-то экстремальная  
ситуация, а иногда самая обы-  
денная, банальная

- Я всегда очень спокойно  
относился к своему Андрюшке,  
- рассказывает Владислав. - Ну,  
бегают что-то маленькое под  
ногами, крутится, ужинать веч-  
но мешает, внимания требует.  
А тут летом жена отравила  
сына на все лето к бабушке на  
дачу. И я вдруг ощутил, что дома  
чего-то не хватает - вроде все  
так же, а не так. Нет какого-то  
фона, что ли. Такого привычно-  
го, родного и успокаивающего.

Так грустно стало, никто не  
лепечет, за штаны не дергает,  
в общем, оказалось, что мне  
здорово не хватает сына! А  
как-то раз зашел в детскую,  
посмотрел на бесхозные иг-  
рушки - вообще стало не по  
себе. В первые же выходные  
предложил жене поехать к  
теще на дачу Увидел сына - все  
сразу вернулось на свои места,  
как-то так хорошо стало, спо-  
койно и радостно. Я понял, что  
очень люблю моего малыша".

Поэтому не стоит расстраи-  
ваться, если ваш супруг не  
очень обращает внимание на  
свое чадо, подождите немно-  
го, мужчины, к сожалению, так  
устроены: если у женщин чув-  
ство материнства появляется  
обычно еще до рождения ре-  
бенка, то мужчине, чтобы он  
почувствовал себя настоящим  
папой, потребуется какое-то  
время...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## ОТЕЦ СВОЕМУ РЕБЕНКУ...



Очень часто при-  
дается слышать: ну  
вот, родила ему ре-  
бенка, а он...



Игровая газета для всей семьи

Призовой фонд  
месяца - 10000 рублей

Подписавшись на "Фаворит", вы обязательно получите газету  
вовремя. А значит - у вас будет достаточно времени, чтобы  
ответить на призовые кроссворды, решить логические задачи  
или ребусы. В каждом номере также свежая информация из  
всех уголков мира: политика, история, светская хроника и  
тайная жизнь знаменитостей. Читайте и выигрывайте!  
Время работает на вас.

Наша подписной индекс - 40856 в Объединении  
агентств ГР РФ по телекоммуникациям "Подписка-2001"



# ИЛЛЮЗИЯ СВОБОДЫ

*Мне 25 лет, моей подруге 24. Мы живем уже год вместе, я хочу, чтобы мы расписались, а она не хочет, говорит - а чем тебе так плохо? Что делать, как уговорить ее, ведь я ее очень люблю. Она разведена.*

**А.С. Волгоград.**

Чаще бывает наоборот: женщина хочет замуж, а мужчина придумывает десятки отговорок. Однако вышеописанная ситуация тоже не редкость, особенно в последнее время. Женщина будто не хочет связывать себя. Отчего это происходит?

Первое, что приходит в голову, - неудачное первое замужество. И, раз обжегшись на молоке, женщина дует теперь на воду. Сплошь и рядом случается, что, осатанев от бесконечных стирок, глажек, готовок, деспота (или, наоборот, растяпы) мужа, женщина задает себе вопрос: а оно мне надо? А если к тому же рядом окажется пара-тройка жизнерадостных подруг-"разведенных", которые хором поют о том, что все мужики, мол, козлы, - под венец такой женщине долго не захочется.

Однако есть и другие причины. Возможно, у вас не совпадают жизненные приоритеты. Например, ей хочется, пока молодая, по стране поехать, посмотреть, себя показать, карьеру сделать, а вы по вечерам увлеченно мечтаете, как хорошо поскорей нарожать гучу детей, гулять с детками, а по выходным

возможность в случае чего отыграть назад. При этом она и не собирается этого делать, она всеми силами хочет создать нормальную семью, но важна для нее не независимость, а ее иллюзия.

И - опять-таки - посмотрите к ней, к ее поведению: ведет ли она себя, живя с вами, как жена или как случайная подруга? Иными словами, стремится ли она украсить дом, кормит ли вас обедами, занимается ли истинно женскими делами - штопкой, глажкой, стиркой? Или приходит и уходит, когда вздумается, есть обед - хорошо, нет - тоже ладно; вы сами пришиваете себе пуговицы, убираетесь, делаете стол к ее приходу? Если так, то о какой женитьбе может идти речь? И дело даже не в том, что я агитирую за мужской эгоизм. Просто перед вами типичный потребитель: мужик вокруг нее пляшет, кормит, ублажает, пылинки сдувает, ничего взамен не требует, разве что замуж зовут долго и нудно - чем не жизнь! Подвернется что-нибудь получше - уйду, мол, туда. А если, несмотря на отсутствие штампа в паспорте, рядом с вами фактически настоящая жена, подруга, тогда не совсем понятно, что, по большому счету, вас не устраивает. В конце концов, регистрация брака лишь символ, а наличие или отсутствие символов вовсе не гарантирует счастья, да и



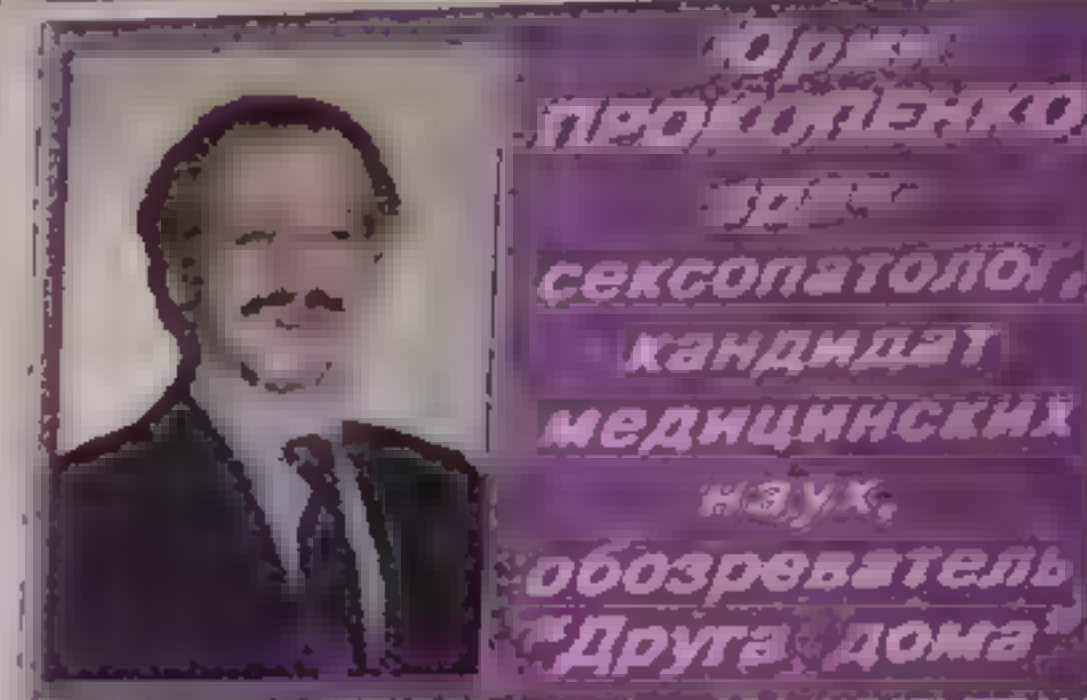
*Для меня самое прекрасное в близости - ее предвкушение и первые минуты. Но муж может заниматься любовью аж по полчаса. Я сильно устаю, голова раскалывается, никакого удовольствия нет. Как быть? Может, кому-то из нас надо полечиться?*

**Елена М. Рязанская область.**

У каждого человека своя скорость реакции и насыщения. Поэтому нередко случаи, когда мужчина "обгоняет" женщину или затягивает акт настолько, что для нее это становится неприятным. Правда, можно расценить происходящее и с обратной стороны: женщина об-

ко и затягивают сношение, постоянно контролируя себя, хотя, возможно, именно в данной паре эта тактика не самая лучшая.

Как и в любой другой ситуации, в интимных отношениях согласие - есть следствие приравнивания людей к запро-



приведенной ситуации на самом деле две страдающие стороны: женщина, для которой длительность акта чрезмерна, и, возможно, мужчина, который по каким-то причинам недостаточно возбуждается, чтобы семяизвержение было более быстрым.

Конечно, может быть и так, что мужчина специально продляет период фрикций, чтобы подольше побаловать жену, но в таком случае он делает это совершенно напрасно из-за того, что жена не сумела объяснить ему, что это не нужно.

Что же делать? Да в принципе ничего нового: поговорить и выяснить, к чему стремится каждый из супругов. Конечно, разговор должен быть спокойным, корректным, не ведущим к конфликту или невротизации одного или даже обоих супругов. Такой разговор требует полной открытости и откровенности, хотя не лишен и некоторой диплома-

## ЖЕРТВЫ НЕПОНИМАНИЯ

тичности. Главная ошибка - что правда не за вами и не за партнером, а где-то посередине. Именно к этой золотой середине и нужно стремиться.

В результате обсуждения может сложиться новая тактика сношения: например, бо-



конечных стирок, глажек, готовок, деспота (или, наоборот, растяпы) мужа, женщина задает себе вопрос: а оно мне надо? А если к тому же рядом окажется пара-тройка жизнерадостных подруг-"разведенок", которые хором поют о том, что все мужики, мол, козлы, - под венец такой женщины долго не захочется.

Однако есть и другие причины. Возможно, у вас не совпадают жизненные приоритеты. Например, ей хочется, пока молодая, по стране поездить, людей посмотреть, себя показать, карьеру сделать, а вы по вечерам увлеченно мечтаете, как хорошо поскорей нарожать кучу детей, гулять с колясочками, а по выходным ездить в гости к маме на пироги. При такой перспективе она и не подумает выходить за вас замуж. Или наоборот - она мечтает о тихих семейных вечерах, а вы ее то на рыбалку зовете, то на гору лезть заставляете.

Еще одна распространенная причина нежелания выходить замуж - боязнь потерять свободу. Тут, скорее всего, виноваты вы сами. Самый простой пример - в гости пришли ваши друзья, а она, по вашему мнению, чересчур сильно нарядилась и надела слишком короткую, на ваш взгляд, юбку, чем вы не замедлили ее попрекнуть. Такое "попрание прав", особенно если женщина обладает яркой индивидуальностью, действует на перспективу замужества весьма и весьма негативно: "Если сейчас замечания делает, то что после свадьбы будет?.." - примерно по такой схеме. Так что повнимательней присмотритесь к ней, к ее менталитету (если за год вы не успели это сделать), к ее устремлениям: возможно, вам можно будет в чем-то уступить друг другу, прийти, как говорится, к консенсусу.

А возможно, дело тут в заниженной самооценке. У нее "не получилось" в первый раз, и она боится, что "не получится" опять. И отсутствие штампа в паспорте для нее - своего рода заласной парашют, воз-

стол к ее приходу? Если так, то о какой женитьбе может идти речь? И дело даже не в том, что я агитирую за мужской эгоизм. Просто перед вами типичный потребитель: мужик вокруг нее пляшет, кормит, ублажает, пылинки сдувает, ничего взамен не требует, разве что замуж зовет долго и нудно - чем не жизнь! Подвернется что-нибудь получше - уйду, мол, туда. А если, несмотря на отсутствие штампа в паспорте, рядом с вами фактически настоящая жена, подруга - тогда не совсем понятно, что, по большому счету, вас не устраивает. В конце концов, регистрация брака лишь символ, а наличие или отсутствие символов вовсе не гарантируют любви и счастья, да и дети тоже не от символов рождаются.

Конечно, жить ли дальше гражданским браком - ваше личное дело. Тысячи людей так живут и абсолютно счастливы. Скажу лишь, что (суммируя все вышеизложенное) насторожить вас должны следующие моменты:

- женщина только "берет", не давая взамен ничего, кроме постели;

- не стремится познакомиться с вашими родственниками, друзьями;

- ваши увлечения, интересы, хобби оставляют ее равнодушной или вызывают отвращение, антипатию;

- ваши представления о семейном будущем не совпадают;

- она не берет вас в свои компании, не хочет знакомить со своими родными, друзьями.

А если, несмотря на отсутствие штампа, вы чувствуете, что рядом с вами именно жена, подруга, то не настаивайте, оставьте ей иллюзию свободы. Ведь свидетельство о браке, как, впрочем, и его отсутствие - вовсе не является страховым полисом или сертификатом гарантии счастья.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

*Для меня самое прекрасное в близости - ее предвкушение и первые минуты. Но муж может заниматься любовью аж по полчаса. Я сильно устаю, голова раскалывается, никакого удовольствия нет. Как быть? Может, кому-то из нас надо лечиться?*

*Елена М. Рязанская область.*

## ЖЕРТВЫ НЕПОНИМАНИЯ

У каждого человека своя скорость реакции и насыщения. Поэтому нередки случаи, когда мужчина "обгоняет" женщину или затягивает акт настолько, что для нее это становится неприятным. Правда, можно расценить происходящее и с обратной стороны: женщина обгоняет партнера или отстает от него. При этом ни одну из сторон нельзя брать за точку отсчета - каждый прав по-своему.

Конечно, если интимные процессы выходят за общепринятые рамки (например, оргазм происходит через 10 секунд или не раньше, чем через полчаса), то можно говорить о каких-то отклонениях от среднестатистических показателей. Но и такая ситуация далеко не всегда служит причиной конфликта, а вполне может удовлетворять обе стороны.

И наоборот: даже сношение, проходящее в рамках обычной нормы, может быть поводом для недовольства одного или даже обоих партнеров. Ведь главное - нравится людям то, что они делают, или не нравится.

В описанной ситуации все именно так и происходит. Женщине нравится прелюдия, но не слишком большая для нее длительность акта. В то же время множество женщин хотели бы добиться от партнера именно продленного сношения, поскольку не успевают испытать оргазм за обычное время. Парадокс? Вовсе нет, просто все мы разные. Однако большинство мужчин (а нередко и женщин) считают, что именно большая длительность фрикций является показателем мужской силы, а потому чем дольше - тем лучше. Вот мужчины неред-

ко и затягивают сношение, постоянно контролируя себя, хотя, возможно, именно в данной паре эта тактика не самая лучшая.

Как и в любой другой ситуации, в интимных отношениях согласие - есть следствие приравнивания людей к запросам другого. Каждая вновь образующаяся пара проходит период адаптации друг к другу, причем независимо от того, осознают они это или нет, оговаривают взаимные потребности и уступки или делают это инстинктивно.

К сожалению, очень часто бывает так, что один из партнеров не желает идти на уступки: то ли считает, что именно его поведение самое лучшее, то ли расценивает запросы второй стороны как неправильные, неприличные и т.д. Кроме того, кто-то (чаще женщина) не высказывает свои желания, надеясь, что со временем все само придет в норму. Поэтому партнер просто не в курсе того, что что-то не так, и действует по своему усмотрению.

Вот и получается, что женщина терпит не те ласки, переживает сношение не в той позе, покоряется не тому ритму половой жизни. От этого снижается возбуждение, отсутствует оргазм. Но, правда, и мужчины нередко становятся жертвами непонимания: то женщина позволяет ласки совсем не те и не в таком количестве, как это возбуждало бы партнера, то не разрешает занять возбуждающую позу, то торопит или тормозит фрикции. Обычно это проявляется слабой эрекцией или затягиванием семяизвержения, удержанием половой жизни. Поэтому можно говорить о том, что в

вор требует полной открытости и откровенности, хотя не лишен и некоторой диплома-

тичности. Главное - помнить, что правда не за вами и не за партнером, а где-то посередине. Именно к этой золотой середине и нужно стремиться.

В результате обсуждения может сложиться новая тактика сношения: например, более длительная прелюдия, после которой следует 10-минутный период фрикций, а затем вновь любовные игры, в процессе которых женщина доводит мужа до оргазма уже без сношения.

Конечно, это только вариант, а могут быть и другие: более активные ласки со стороны жены, изменение направления и последовательности петтинга, урежение или учащение половой жизни и т.д. Все возможно, но главное - начать.

Путь к истине бывает сложным, не всегда удается понять самого себя, а уж тем более - партнера. Поэтому вполне естественно, если "разбор полетов" будет периодическим. Конечно, не в порядке обязательного обсуждения с ведением протокола, а в виде нежных признаний - "вот это мне так понравилось, а на это даже не трать силы, лучше сделай вот так..."







# ВРЕМЯ ВЫВОДИТЬ КАМНИ

*Больше всего посетителей в геолого-минералогических музеях возле витрин драгоценных камней. Люди любуются, восхищаются чудом, сотворенным природой. В хирургическом отделении Пинской городской больницы также есть витрина, которую все рассматривают с большим удивлением. На стеллажах - "трофеи", извлеченные при операциях, те самые "мучители": оксалаты, фосфаты, ураты, карбонаты - соединения солей и кислот в человеческом организме, которые превращаются в камни в почках. От чего это происходит? Почему одни люди жалуются на боль в боку и на частые приступы, а другие, употребляющие в пищу те же продукты, этих симптомов не ощущают? Слово специалисту с большим стажем, врачу-урологу 5-й Минской поликлиники Лидии САГАЛЬЧИК.*

Однозначно ответить трудно. Мочекаменная болезнь имеет не одну причину и не вызывается, как, скажем, грипп, вирусом. Правильнее отметить факторы, способствующие этому процессу, ведь среди них есть такие, на которые человек влиять практически не может. Это и расстройство обмена веществ, и нарушение кровообращения в почках вследствие врожденного заболевания, и перенесенные инфекции, гормональный фон и даже особенности строения организма. Но, зная о факторе риска, больной может перестроить свою жизнь и не осложнять ее камнями в печени и почках, которые изматывают, лишают сна и портят внешний вид. Здесь нельзя полагаться на советы друзей, знакомых и товарищей по несчастью, потому что ни один организм не похож на другой, и "проверенное" средство может совсем не подойти, потому что камень окажется другой "породы", не растворится, а наоборот - еще больше подрастет.

Если после химического анализа определяют, что он - уратный, надо исключить из пищи мясной бульон, печень, почки, мозги, а мясо и рыбу отваривать, не более ста грамм в день. Также исключить жирную пищу, фрукты, и обильное питье, щелочные минеральные воды.

Обладателю фосфатного "камня", наоборот, надо

забыть о молоке, яйцах, щелочных минеральных водах. Овощи и картофель, в которых хватает солей кальция, употреблять нечасто. Такие люди могут налегать на каши, мучное, яблоки, груши, растительные жиры, морковь, зелень, отвар шиповника. И сало им не возбраняется.

При оксалатных камнях не следует есть щавель, салат, перец, шпинат, смородину, жареное мясо и рыбу. Надо ограничить употребление картофеля, молока, моркови. Жить придется на овощах, фруктах, растительном и животном жирах, кашах и вегетарианских супах. Но если уж очень захочется мяса или рыбы, то помните: только небольшой кусочек, и обязательно отварной. Напиток шиповника должен быть на столе чаще, чем чай или кофе.

Конечно, это своего рода схема, потому что, назначая диету, врач всегда учитывает сопутствующие заболевания. Замечено одно: камни словно "метят" людей чересчур эмоциональных, плаксивых, жалующихся на жизнь, раздражительных, злобных. Поэтому настроение человека, его мысли и образ жизни напрямую влияют на приобретение мочекаменной болезни. Станьте лучше, переделайте себя, что, конечно, нелегко. Избавьтесь от раздражительности, которая отрав-

ляет окружающих. Тогда, скорее всего, и оперироваться не придется.

*- Но ведь операция не всегда и нужна. Можно обойтись без скальпеля, теперь появилось столько аппаратов, дробящих камни...*

- В любом случае это решит только врач. Потому что камень может быть маленьким, с булавочную головку, а может быть коралловидным, с "рогами", "шипам", который, как слепок, заполнит всю полость почки. Конечно, такой сам выйти не сможет.

После дробления, оперативного удаления или самостоятельного выхода камня успокаиваться рано. Надо сделать все, чтобы не вырос новый "бриллиант". А для этого чаще хлопайте себя по руке, которая тянется к запретному блюду, как делают это балерины. Принимайте диуретики, препараты на основе мочегонных трав, обладающие спазмолитическим действием и улучшающие кровообращение в почках. Тут хороши спорыш или горец птичий (водный отвар - 15 граммов на стакан воды - пить по столовой ложке через два часа), настой плодов лесной земляники, семян дикой моркови, пороска обыкновенного (20 г травы залить 2,5 стакана кипятка, через два часа процедить и принимать по столовой

ложке через два часа), брусничных листьев (по столовой ложке 4 раза в день).

Народная медицина использует эти растения давно, они выводят мочевые соли, нормализуют состав мочи. Не советую забывать и другие травы, ведь организм может привыкнуть к тем, что вы пьете. Лекарства теперь дороги, к тому же бывают порой в дефиците. Все знают калину и делают настойку из ягод, но тем, кто страдает мочекаменной болезнью, советую заготовить немного коры калины (2 столовые ложки коры залить стаканом воды, настоять, кипятить на маленьком огне полчаса, процедить, пить по полстакана два раза в день).

Василек входит в состав почти всех мочегонных сборов, но может употребляться и самостоятельно. (На стакан кипятка - чайная ложка цветка, настоять в течение часа, охладить, процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день.)

Хвощ полевой: 4 чайные ложки травы залить двумя стаканами кипящей воды, настоять 15 минут, пить теплым в течение дня.

Лопух большой: две чайные ложки измельченных корней залить двумя стаканами кипятка, укутать, оставить на ночь, процедить, принимать по 2 столовые ложки через каждые два часа.

Клевер луговой: 1-2 столовые ложки травы заваривать в стакане кипятка, как чай, пить по столовой ложке через два-четыре часа.

Береза: советую использовать только листья, потому что березовые почки обладают раздражающим действием. Листья надо измельчить, на стакан кипятка взять пол столовой ложки, настаивать, укутав, 6 часов, пить в течение дня.

Петрушка: корень измельчить, половину столовой ложки всыпать в стакан кипятка, сосуд закрыть, укутать, через час процедить, пить по столовой ложке за полчаса до еды.

Толокнянка: 10 граммов листьев на стакан воды, приготовить настой, принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Бузина черная: столовая ложка на стакан кипятка, настоять в течение получаса, процедить, пить по четверти стакана 3-4 раза в день.

Можжевельник: заварить шишко-ягоды из расчета 12 граммов на стакан воды. Столовой ложки 4 раза в день достаточно.

Рецептов существует много, и приводить их можно долго. Но мне хочется дать один - универсальный. Научитесь управлять собой и своими эмоциями, потому что почки как раз отвечают за чрезмерную эмоциональность вашей натуры. Они как бы принимают обратный удар. И редкие, дефицитные лекарства не дают облегчения, если человек не старается переделать себя. Люди доброжелательные, веселые, независимые, всегда спешащие на помощь другим, с удовольствием избегают "драгоценных камней" в своем организме.

Записала  
Лилия ЛОМСАДЗЕ.



другой "породы", не растворяется, а наоборот - еще больше подрастет.

Если после химического анализа определяют, что он - **уратный**, надо исключить из пищи мясной бульон, печень, почки, мозги, а мясо и рыбу есть изредка, не более ста граммов в отварном виде. Таким больным нужны молочная и растительная пища, фрукты, обильное питье, щелочные минеральные воды.

Обладателю **фосфатного "сокровища"**, наоборот, надо

схема, потому что, назначая диету, врач всегда учитывает сопутствующие заболевания. Замечено одно: камни словно "метят" людей чересчур эмоциональных, плаксивых, жалующихся на жизнь, раздражительных, злобных. Поэтому настроение человека, его мысли и образ жизни напрямую влияют на приобретение мочекаменной болезни. Станьте лучше, переделайте себя, что, конечно, нелегко. Избавьтесь от раздражительности, которая отрав-

запретному блюду, как делают это балерины. Принимайте диуретики, препараты на основе мочегонных трав, обладающие спазмолитическим действием и улучшающие кровообращение в почках. Тут хороши спорыш или горец птичий (водный отвар - 15 граммов на стакан воды - пить по столовой ложке через два часа), настой плодов лесной земляники, семян дикой моркови, вереска обыкновенного (20 г травы залить 2,5 стакана кипятка, через два часа процедить и принимать по столовой

чайная ложка цветка, настоя в течение часа, охладить, процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день.)

Хвощ полевой: 4 чайные ложки травы залить двумя стаканами кипящей воды, настоять 15 минут, пить теплым в течение дня.

Лопух большой: две чайные ложки измельченных корней залить двумя стаканами кипятка, укутать, оставить на ночь, процедить, принимать по 2 столовые ложки через каждые два часа.

отвечают за чрезмерную эмоциональность вашей натуры. Они как бы принимают обратный удар. И редкие, дефицитные лекарства не дают облегчения, если человек не старается переделать себя. Люди доброжелательные, веселые, независтливые, всегда спешащие на помощь другим, счастливо избегают "драгоценностей" в своем организме.

Записала  
**Лилия ЛОМСАДЗЕ.**

## А ВЕДЬ МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЛ...

Чем грозит ребенку курение матери? Исследованиями последних лет установлено, что женский организм более чувствителен к воздействию никотина, чем мужской, причем чувствительность эта многократно возрастает во время беременности.

Когда женщина курит, продукты сгорания табака проникают через плаценту в кровь плода, оказывая токсическое действие на все его органы. Но плацента обладает, кроме того, способностью накапливать никотин, и он продолжает поступать к плоду даже тогда, когда сигарета уже выкурена.

Курящая мать причиняет вред не только себе, но и ребенку. Хрупкий детский организм наиболее восприимчив к табачному яду, а никотин начинает вредить ему еще до рождения, поступая в его организм через кровь матери. Потом он продолжает отравлять ребенка, когда тот питается грудным молоком. Кстати, у курящих женщин чаще не хватает молока, и детей им приходится до срока переводить на искусственное вскармливание. А потом, когда сын или дочь подрастут, они дышат табачным дымом, который выпускает мать. Нередко с малых лет дети начинают курить: мать подала им плохой пример.

Привычка к курению и сложность процесса отвыкания в значительной степени зависят от наследственных факторов. Таков результат американского исследования, в котором участвовали 500 близнецов. Отношение к курению у них было почти идентичным, особенно у однояйцевых близнецов. При этом от-

мечались одинаковое пристрастие к сигаретам, трубке или сигарам и одинаковые шансы на то, чтобы бросить курить. Из этого ученые сделали вывод, что пристрастие к никотину у них заложено в генах.

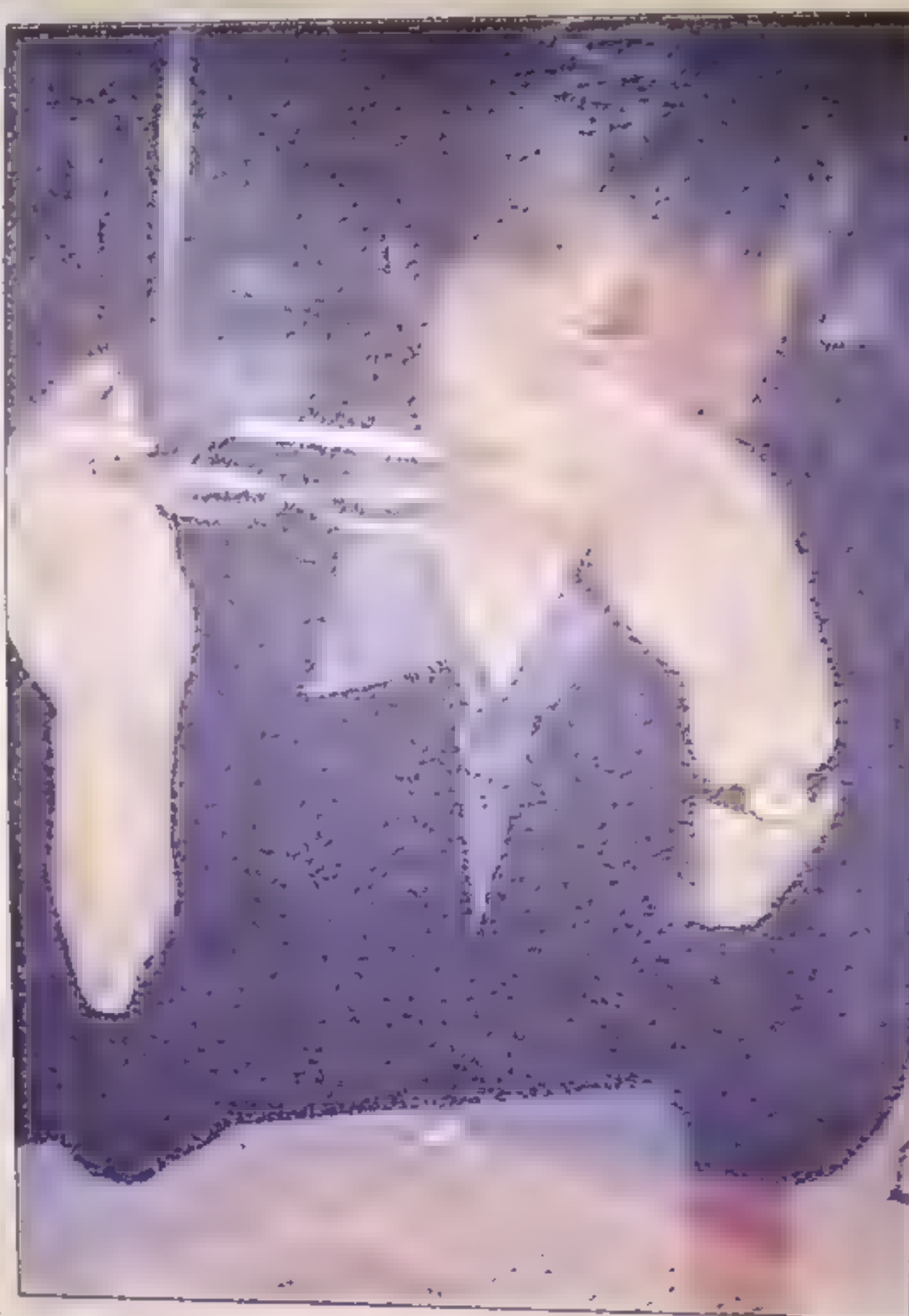
Ученые Лондонского института психиатрии обследовали 596 детей в возрасте от 11 до 16 лет, родители которых - заядлые курильщики. И выяснилось: вдыхаемый детьми табачный дым в квартирах эквивалентен в среднем выкуренному за год 80 сигаретам.

В Софии и других болгарских городах строго запрещено курить там, где работают беременные женщины и кормящие матери. Запрещено курение в рабочих помещениях, если в них находится хотя бы один некурящий. Нельзя курить в помещении, где находятся дети, и даже на открытом воздухе вблизи детей. Большой вред приносят ребенку, держа его на руках или наклоняясь над коляской с малышом, целуя, курящие мамы и папы. Установлено, что в зависимости от направления ветра вредная зона находится в радиусе пяти метров.

Если в семье курит папа, это равнозначно тому, что его дети выкуривают 30 сигарет в год, если мама - то 50, а если оба родителя - 80 сигарет.

К такому выводу пришли английские врачи, которые изучали негативные воздействия на детский организм "пассивного курения", то есть вдыхание воздуха, содержащего никотиновый дым.

**Анатолий САФОНОВ.**



### ГЛАЗ ЛЕНИТЬСЯ НЕ ДОЛЖЕН

Нам сказали, что у ребенка "ленивый глаз". Что это такое и можно ли это вылечить?

**Наталья НОСКОВА. Ярославль.**

Как правило, оба глаза растут равномерно, но иногда один глаз опережает в росте другой, и соответственно один глаз видит лучше, другой хуже. В такой ситуации, чаще в детском возрасте, худший глаз начинает "лениться", работать не в полную силу и в конце концов теряет способность хорошо видеть, развивается так называемая амблиопия. В большинстве случаев первым признаком является косоглазие, поскольку худший глаз не фиксирует предмет и от-

клоняется. Если провести специальный комплекс упражнений под контролем глазного врача, то в детском возрасте возможно восстановление зрения и исправление косоглазия. Во взрослом состоянии лечение развившейся в детстве амблиопии почти неэффективно.

### ОЧКИ НЕ ПОМОГУТ

Что такое ложная близорукость и как ее лечить? Очки не помогают

**Игорь ЖИЛЕНКОВ. Казань.**

Ложной близорукостью или ложным ее прогрессированием называют спазм аккомодации. При длительной зрительной нагрузке вблизи, в частности чтении при плохом освещении, у человека мышца глаза, отвечающая за хорошее зрение вблизи и вдаль, может остаться в состоянии спазма. Использование "близоруких" очков (с отрицательными линзами) может только ухудшить состояние. В такой ситуации помочь может глазной врач, который проведет курс медикаментозного расслабления глазной мышцы и после этого назначит очки, если это необходимо. Но предупредить развитие ложной близорукости может каждый в домашних условиях.

Хорошим упражнением, которое укрепляет эту мышцу, а заодно и препятствует прогрессированию близорукости, является следующее. Из черной бумаги вырежьте кружок диаметром 5 мм, наклейте его на оконное стекло. Расстояние от кружка до глаза 30 сантиметров. 30 секунд смотрите на кружок, 30 секунд - вдаль. В первый день займитесь 5 минут, затем каждый день прибавляйте по 1 минуте. Максимально - 15-16 минут. Упражнения выполняйте каждым глазом отдельно.

**Наталья СЕМЕНОВА, офтальмолог.**



Наверное, многие помнят, как в дни школьных каникул, вместо того чтобы кататься на лыжах или играть в снежки, приходится лежать дома с ангиной. А с возрастом к обычным простудам прибавились еще и хронические артриты, остеохондрозы, авитаминоз. Но может быть, советы народной медицины, опробованные опытом наших читателей, помогут вам избежать зимнего недомогания.

## СВЕКЛОТЕРАПИЯ

Наверное, многие знают, что с помощью свеклы можно избавиться от целого букета заболеваний. Например, свекольный сок - самый ценный продукт для улучшения состава крови.

Зачастую для того, чтобы похудеть, достаточно нормализовать обмен веществ. В этом случае, если вы ежедневно в течение трех месяцев будете пить 4-5 раз в день по одной-две столовых ложки отстоянного свекольного сока, то буквально на глазах начнете худеть. Улучшается работа кишечника, исчезают лишние килограммы и постоянная усталость.

С помощью свеклы можно избавиться и от перхоти.

Нарежьте свеклу мелкими ломтиками, заполните ими

трехлитровую банку, залейте холодной водой и поставьте в теплое место на неделю. Потом процедите настой, а после мытья головы разводите его горячей водой и споласкивайте волосы. За два раза перхоть исчезнет.

Для повышения гемоглобина смешайте свежий сок сырой свеклы поровну с медом и съдайте в день по 4-5 столовых ложки этого лекарства.

Сырую свеклу натрите на терке, смешайте со сметаной и смазывайте лицо. Таким образом вы избавитесь от прыщей.

**Любовь ОЛЬХИНА.**  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.



## МЕДОВАЯ КОСМЕТИКА

Хочу поделиться рецептами, основным компонентом которых является мед.

Маски, в состав которых входит этот продукт, необходимо делать регулярно (не менее одного раза в неделю) для омолаживания кожи.

Небольшое количество творога смешайте с белком, добавьте несколько капель лимонного сока и одну чайную ложку меда. Если в доме есть алоэ, то не помешают и несколько капель его целебного сока. Все как следует размешайте, нанесите на лицо и лежите, расслабившись, не менее получаса. После этого смойте маску, протрите лицо кусочком льда и нанесите увлажняющий крем.

Если у вас потускнели или стали выпадать волосы, появились перхоть, опять же вспомните про мед. Прежде чем отправиться в ванную, чтобы вымыть голову шампунем, приготовьте маску для волос: одно яйцо смешайте с одной чайной ложкой сока алоэ, добавьте несколько капель сока лимона и 2 чайные ложки меда. Все тща-

тельно перемешайте. Вымойте голову, а затем нанесите на чистые подсушенные волосы приготовленную маску, втирая ее в кожу головы и распре-

блеск, не обнаружите перхоти и перестанете собирать выпавшие волосы с ковра, подушек, дивана и пола. Кстати, после применения этой медовой маски люди, страдающие от излишней жирности волос, смогут избавиться от этой неприятности.

Чтобы чувствовать себя бодрым в течение дня, прорастите пшеничные зерна и съешьте их натощак, закусив одной чайной ложкой меда. Через 15-20 минут можете приступить к завтраку.

При заболеваниях щитовидной железы рекомендуется есть грецкие орехи с медом. Измельчите 3-4 ореха и смешайте со столовой ложкой меда. Принимайте утром до завтрака.

Также при проблемах с щитовидной железой и для повышения иммунитета рекомендуется такая лечебная смесь: протертый с кожурой лимон (получится примерно стакан) перемешайте со стаканом меда. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

**Юлия КАБАКОВА.**  
Волгоград.



деляя по всей длине волос. Наденьте полиэтиленовый колпак, сверху - шерстяную шапочку или платок и держите маску на голове не менее 40 минут. Затем снова промойте голову тем же шампунем (лучше травяным), высушите волосы и посмотрите в зеркало. Вы обязательно заметите

## ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИМОНАД

Хочу предложить рецепт тонизирующего и очень полезного напитка. Для его приготовления вам потребуется: 5 л воды, 3 лимона, 300 г сахара или меда, 200 г жженого сахара, дрожжи, изюм.

С лимонов снимите кожуру и порежьте кубиками. Положите их в воду, добавьте мед и жженный сахар. Доведите до кипения и снимите с плиты. Дайте остыть. Добавьте щепотку

Хотела бы поделиться рецептами травяных напитков для кормящих мам. Эти напитки увеличивают количество молока и улучшают его состав. В свое время они помогли мне, надеюсь, пригодятся и вам.

## ОТВАР ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

**СИРОП ИЗ ЦВЕТОВ ОДУВАНЧИКА**

Соберите штук 200 цветков одуванчиков, измельчите один лимон и отварите вместе с одуванчиками в 1 литре воды в течение 10 минут. Оставьте на 10-12 часов, процедите через марлю, добавь-

жьте, посолите по вкусу, дайте постоять 30 минут. Пейте по половине стакана 1-2 раза в день маленькими глотками.



С помощью свеклы можно избавиться и от перхоти. Нарезьте свеклу мелкими ломтиками, заполните ими

г. Новокузнецк Кемеровской области.



нем (лучше травяным), высушите волосы и посмотрите в зеркало. Вы обязательно заметите

Юлия КАБАКОВА. Волгоград.

## ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИМОНАД

Хочу предложить рецепт тонизирующего и очень полезного напитка. Для его приготовления вам потребуется: 5 л воды, 3 лимона, 300 г сахара или меда, 200 г жженого сахара, дрожжи, изюм.

С лимонов снимите кожуру и порежьте кубиками. Положите их в воду, добавьте мед и жженный сахар. Доведите до кипения и снимите с плиты. Дайте остыть. Добавьте щепотку дрожжей и оставьте на ночь.

Затем процедите, разлейте по бутылкам и добавьте немного изюма. Получится очень вкусный и полезный напиток.

Евгения УРАЗОВА. Магадан.

Хотела бы поделиться рецептами травяных напитков для кормящих мам. Эти напитки увеличивают количество молока и улучшают его состав. В свое время они помогли мне, надеюсь, пригодятся и вам.

## ОТВАР ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

### СИРОП ИЗ ЦВЕТОВ ОДУВАНЧИКА

Соберите штук 200 цветков одуванчиков, измельчите один лимон и отварите вместе с одуванчиками в 1 литре воды в течение 10 минут. Оставьте на 10-12 часов, процедите через марлю, добавьте 800 г сахара, сварите сироп. Готовый сироп по чуть-чуть добавляйте в чай, воду, морсы.

### СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Свежие молодые листья пропустите через мясорубку, ото-

жмите, посолите по вкусу, дайте постоять 30 минут. Пейте по половине стакана 1-2 раза в день маленькими глотками.

### НАПИТОК ИЗ АНИСА, ФЕНХЕЛЯ И ДУШИЦЫ

Смешайте 80 г растертых плодов аниса, 10 г фенхеля, 10 г душицы, чайную ложку смеси залейте стаканом кипятка и оставьте на 2 часа. Отвар пейте по половине стакана 2-3 раза в день.

### НАПИТОК ИЗ СЕМЯН ФЕНХЕЛЯ

Чайную ложку семян залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Принимайте 3-4 раза в день за 20 минут до еды по одной столовой ложке.

### ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ

Обычный чай смешайте с душицей в равных пропорциях. Пейте по стакану 2 раза в день.

### КОНОПЛЯНОЕ МОЛОКО

10 г семян конопли нужно растереть, чуть поджарить, залить стаканом горячего молока, настаивать 30 минут, процедить, пить по две столовые ложки 2-3 раза в день.

Татьяна ХРАМОВА. Пенза.

# КРАПИВА ВЫЛЕЧИТ КОЛЕНИ

Я снова хотела бы предложить несколько народных способов, или точнее рецептов, которые помогают если не совсем вылечить артриты и артрозы, то хотя бы облегчат страдания.

Одно из растений - это известная многим дачникам огуречная трава. О целебных свойствах этого растения знали еще в античные времена - огуречную траву давали гладиаторам для придания им бесстрашия и мужества. При подагрических и ревматических болях в суставах и мышцах очень помогает настой огуречной травы. Сделать его очень просто. Возьмите 3 г сухих цветов или 10 г сухих листьев этого растения и залейте их стаканом кипятка. Затем дайте настояться в течение 5 часов в закрытой наглухо посуде и процедите через несколько слоев марли. При болях принимайте по одной столовой ложке 5-6 раз в день.

Ну, а кто не знает цветок иван-да-марья, хотя в медицине его называют фиалкой трехцветной. Это растение злейший враг и артрита, и подагры. Заготавливают эту траву в мае-июле, в период цветения. Сушить ее надо в хорошо проветриваемом помещении, раз-

ложив заготовленное сырье слоем 5-7 см на бумаге, холстике или фанере. Траву надо периодически помешивать. Однако не следует хранить высушенную траву больше полутора лет - она теряет все свои целебные свойства.

Лучше всего делать настойку. Одну столовую ложку сухой травы залейте одним стаканом кипятка. Затем жидкость необходимо настаивать 2 часа в хорошо укутанном сосуде и после процедите ее через несколько слоев марли. Принимайте по одной столовой ложке три раза в день.

Можно попробовать принимать и траву зверобоя. Еще в давние времена ее использовали на Руси для лечения девяноста девяти болезней. Собирать зверобой нужно в июне - августе; срезая растения высотой 25-30 см. Затем свяжите их в рыхлые пучки и разложите на бумаге слоем 5-7 см, не забывая периодически ворошить. Сушить лучше в тени. Но если

вы все же решили сушить на печке, то температура не должна превышать 40 градусов. Хранить зверобой можно в полотняных мешочках в течение трех лет.

Из этого растения делают настойку. 10 г сухой травы залейте стаканом кипятка, настаивайте, хорошо укутав, примерно час. Затем процедите через несколько слоев марли. Принимайте по одной столовой ложке 2-3 раза в день после еды.

При подагре многим очень помогает шелуха стручков фасоли, 15-20 г измельченной шелухи стручков фасоли прокипятите 2-3 часа на медленном огне в одном литре воды. Дайте остыть и процедите лечебную жидкость через несколько слоев марли. Пить отвар надо 4 раза в день по полстакана.

Ну и, конечно, не могу не упомянуть о крапиве двудольной. Это растение очень хорошо справляется с артритом. Собирать листья нужно в мае-июле, сушить в холщовых мешочках, в хорошо проветриваемом помещении.

Возьмите одну столовую ложку сухих листьев и залейте их стаканом кипятка. За-

тем надо настоять жидкость в хорошо укутанном сосуде в течение часа, затем процедите через три слоя марли. Принимайте настой по одной столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Раиса АЛЕКСЕЕВА. Петрозаводск.







# ДЕЛОВАЯ И РОМАНТИЧНАЯ

*Забавные сюрпризы преподносит нам рынок! Вот, например, встретились в Краснодаре две модницы. "Откуда у тебя такая сумка? Я недавно точь-в-точь такую себе в бутике купила за 700 рублей!" - "А я - во-он в том магазине за 130".*

Анекдот, почерпнутый из жизни, мне рассказали на Краснодарской фабрике кожаных изделий, недавно отмеченной на 15-й Московской федеральной оптовой выставке-ярмарке товаров текстильной и легкой промышленности.

- Уж не знаю, плохо это или хорошо, но наш товар путают с итальянским, - говорит Тамара Александровна РЫЖКОВА, руководитель группы модельеров-конструкторов. - Материалы, фурнитуру мы точно берем итальянские. Поскольку Италия - законодательница моды на дамские сумки, что же касается фасонов... В каждом магазине свое представление о том, какую сумку нужно носить. Нам заказывают эту непременно часть женского гардероба от Москвы до Сибири. И предельно разные вкусы сибирячек весьма отличны от предпочтений наших южных женщин. Сколько женщин - столько и вкусов! В общем, ита-



льянская эксцентричность нам не подходит. Поэтому фабрика работает по своим направлениям. Романтическая, строгая, классическая, деловая женская сумка с обилием карманов и без, с застежкой-молнией или "ключиком", с ручками через плечо или как-нибудь иначе - непременно должна найти свою единственную обладательницу. А точнее - сама ее будущая хозяйка должна иметь возможность выбрать то, что ей надо. Ведь что такое дамская сумочка? То, что каждый день в руке, на что обращают внимание на улице, в магазине и офисе - да где угодно! - после прически и туфель. Но если туфли, костюмы и

Конечно, вам хочется, чтобы ваш ребенок выглядел понаряднее. Но, с другой стороны, не стоит чрезмерно увлекаться кружевами, бантиками и шитьем. Лучшая одежда для ребенка та, которая одновременно является красивой и практичной.

Каким расцветкам лучше отдавать предпочтение? Старайтесь не выбирать для ребенка одежду кричащих либо, наоборот, слишком мрачных тонов. Малышу до года подойдут спокойные светлые цвета. Кто-то любит однотонную одежду, кто-то, наоборот, предпочитает костюмчики с котятами, утятами, зайчиками. Но зимние комбинезоны лучше выбирать потемнее - особенно если зимой ребенок делает первые шаги.

При выборе верхней одежды для детей от года до трех родители чаще всего, порой бессознательно, отдают предпочтение темно-синему цвету как для мальчиков, так и для девочек. И не случайно - синий цвет издавна символизирует постоянство, преданность, искренность и благоразумие. Он выглядит благородно, да и грязь на нем не так заметна.

Нередко родители стремятся одеть ребенка как маленького взрослого: девочку - в длинное элегантное платье, мальчика - в строгий костюмчик с белой рубашкой. Хочется заметить, что все хорошо в меру, и злоупотреблять этим

## КРАСНЫМ, ЖЕЛТЫМ, ГОЛУБОМ...

*Одежда каких цветов больше всего подходит детям? Ведь цвет действует на характер.*

**Ольга ГОРОБЕЦ. Тверь.**

не следует. Иногда можно принарядить ребенка для торжественного выхода. Но на прогулке ребенок должен быть в удобной и практичной одежде.



руководитель группы модельеров-конструкторов. Материалы, фурнитуру мы точно берем итальянские. Поскольку Италия - законодательница моды на дамские сумки. Что же касается фасонов... В каждом уголке свои представления о том, какую сумку нужно носить. Нам заказывают эту непреходящую часть женского гардероба от Москвы до Сибири. И представьте, вкусы сибирячек весьма отличны от понятий наших южных женщин. Более того, сколько женщин - столько и представлений о сумках! В общем, ита-

мантическая, деловая женская сумка с большим карманом и без, с застежкой-молнией или "ключиком", с ручками через плечо или как-нибудь иначе - непременно должна найти свою единственную обладательницу. А точнее - сама ее будущая хозяйка должна иметь возможность выбрать то, что ей надо. Ведь что такое дамская сумочка? То, что каждый день в руке, на что обращают внимание на улице, в магазине и офисе - да где угодно! - после прически и туфель. Но если туфли, костюмы и плащи мы можем позволить себе носить не один сезон, то с сумками совсем другая история. Не проходит и полугода, как мы вдруг обнаруживаем, что неистощимая фантазия модельеров предлагает нам опять что-то новенькое!

Поэтому основные требования к такому капризному товару - высокое качество и относительная недороговизна. Пожалуй, это главное, что не испортит настроения при покупке.

**Ирина СТАНИСЛАВОВА.**

# ГОЛУБЕОН

*Одежда каких цветов больше всего подходит детям? Ведь цвет действует на характер.*

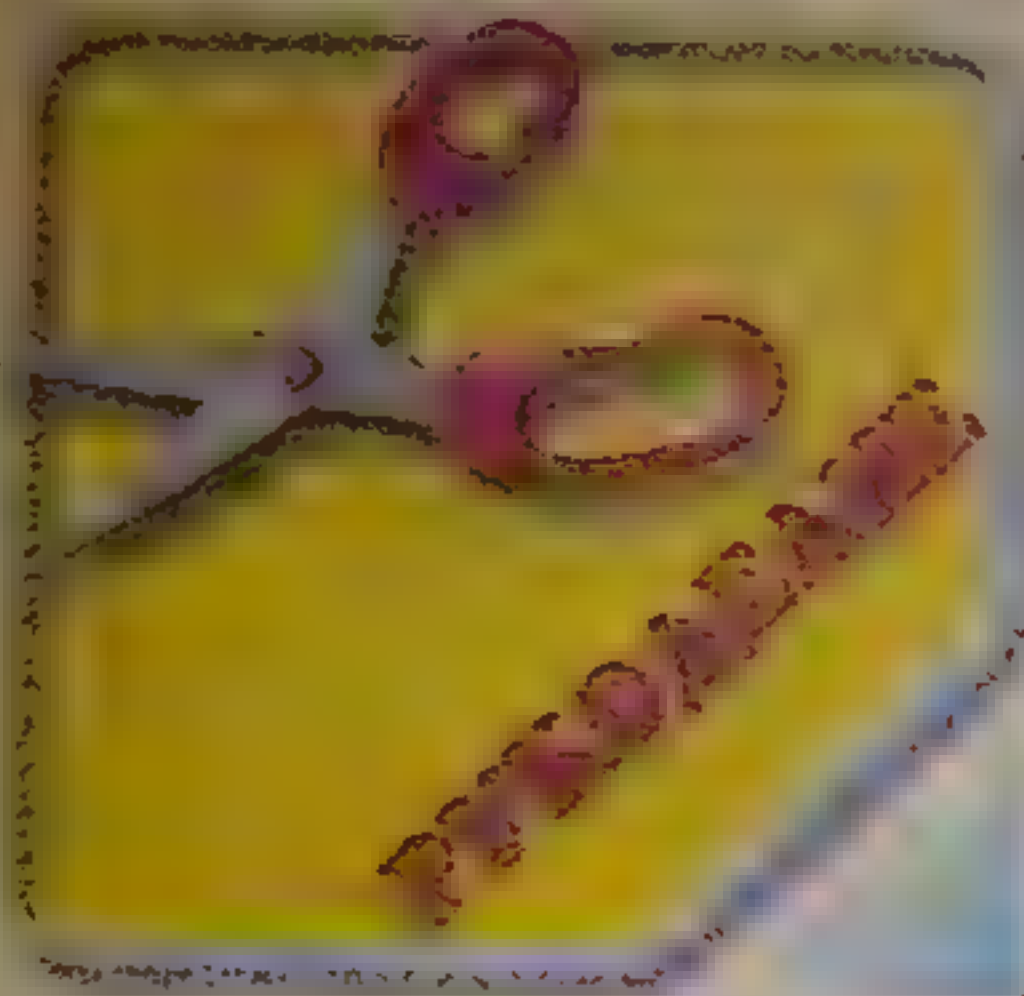
**Ольга ГОРОБЕЦ.**

не следует. Иногда можно принарядить ребенка для торжественного выхода. Но на прогулке ребенок до пяти-шести лет должен быть одет так, чтобы он мог смело покопаться в песочнице, не боясь испортить роскошный наряд. Некоторым из нас наверняка доводилось видеть, как мать запрещает ребенку скатиться с горки из-за боязни, что тот испачкает одежду. Такие запреты негативно влияют на психику ребенка, вынуждая его завидовать беззаботным сверстникам.

Подрастая, дети сами начинают выбирать, какие цвета им носить. Темпераментные дети нередко предпочитают одежду красного цвета - это агрессивный цвет, символизирующий любовь, гнев, жизнь. Привлекает их и пурпурный - цвет власти. Спокойному и жизнерадостному ребенку подойдет зеленый - цвет весны, свободы, радости. Он также символизирует процветание и стабильность. Замкнутых нередко привлекает розовый - цвет чувственности. Если ребенок спокойный и флегматичный, ему подойдет и белый цвет, который противопоказан активным и энергичным детям. Белый символизирует чистоту, мудрость и умеренность. Не многим нравится желтый цвет - с одной стороны, это цвет солнца и лета, с другой - цвет предательства, ревности и лжи. Такой выбор означает некоторую эксцентричность характера. И как правило, дети в возрасте до пяти лет избегают черного цвета. Черный означает смерть, грех и зло, отчаяние и раскаяние, негативное начало в противоположность белому. Увлечение черным как модным "тусовочным" цветом может прийти гораздо позже, когда они будут стремиться подражать в одежде сверстникам. Относитесь к этому спокойно - пусть ребенок отдаст дань увлечению неформальной одеждой, это тоже один из этапов его взросления. Позже он сумеет выбрать свой собственный стиль в одежде.

**Светлана РАДЧЕНКО, психолог.**





Согласитесь, в зимние холода малышей принято укутывать во множество теплых кофточек и шарфов - лишь бы ребенок не простудился. Но ведь маленьким девочкам тоже хочется носить модные и красивые вещи. Думается, эти свитера смогут удовлетворить даже самый взыскательный вкус как заботливой мамы, так и юной модницы.

# СВИТЕРА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ МОДНИЦ

## СВИТЕР с вышивкой

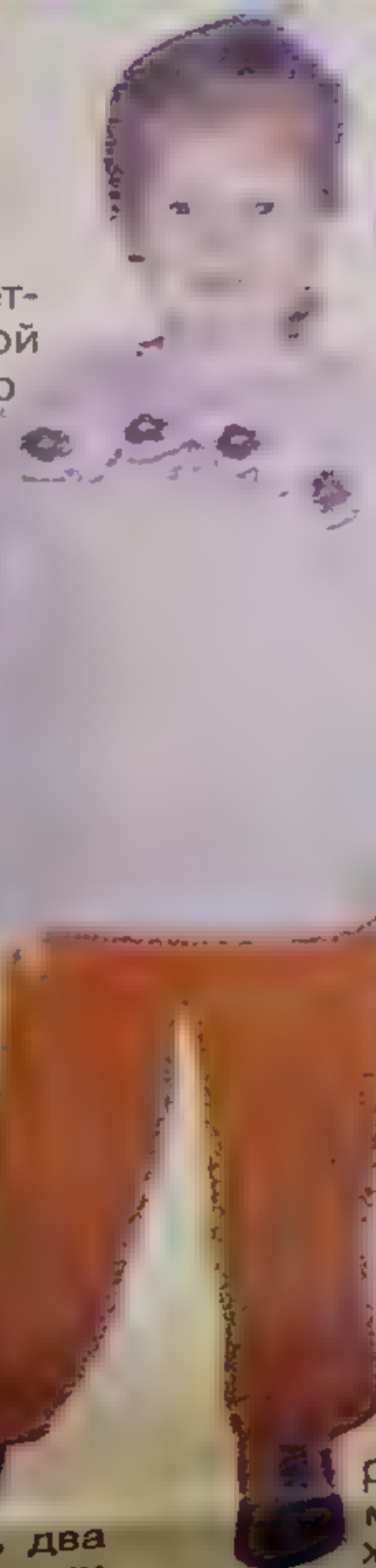
Для этой модели вам потребуется: 300 г сиреневой шерстяной пряжи, спицы № 2,5 и немного розовых, вишневых и золотистых ниток для вышивки.

**Основная вязка** - чулочная.

**Спинка.** Наберите 110 петель и провяжите 6 см резинкой 2x2. Затем продолжайте работу основной вязкой. На высоте 20 см для получения проймы уберите с каждой стороны по 3 петли, затем два раза по две петли, затем два раза по одной петле. На высоте 32 см начинайте вывязывать скос плеча. Для этого закройте по две петли в каждом из следующих 12 рядов. На высоте 35 см начинайте вывязывать горловину спинки. Для этого закройте 10 петель и два раза по 5 петель поочередно с каждой стороны.

**Перед.** Выполняется аналогично спинке. На высоте 33 см начинайте закрывать два раза по 5 петель и пять раз по две петли сначала с одной, а затем с другой стороны.

**Рукава.** Наберите на спицы 45 петель и провяжите 4 см резинкой 2x2. Затем вывязывайте чулочной вязкой ровное

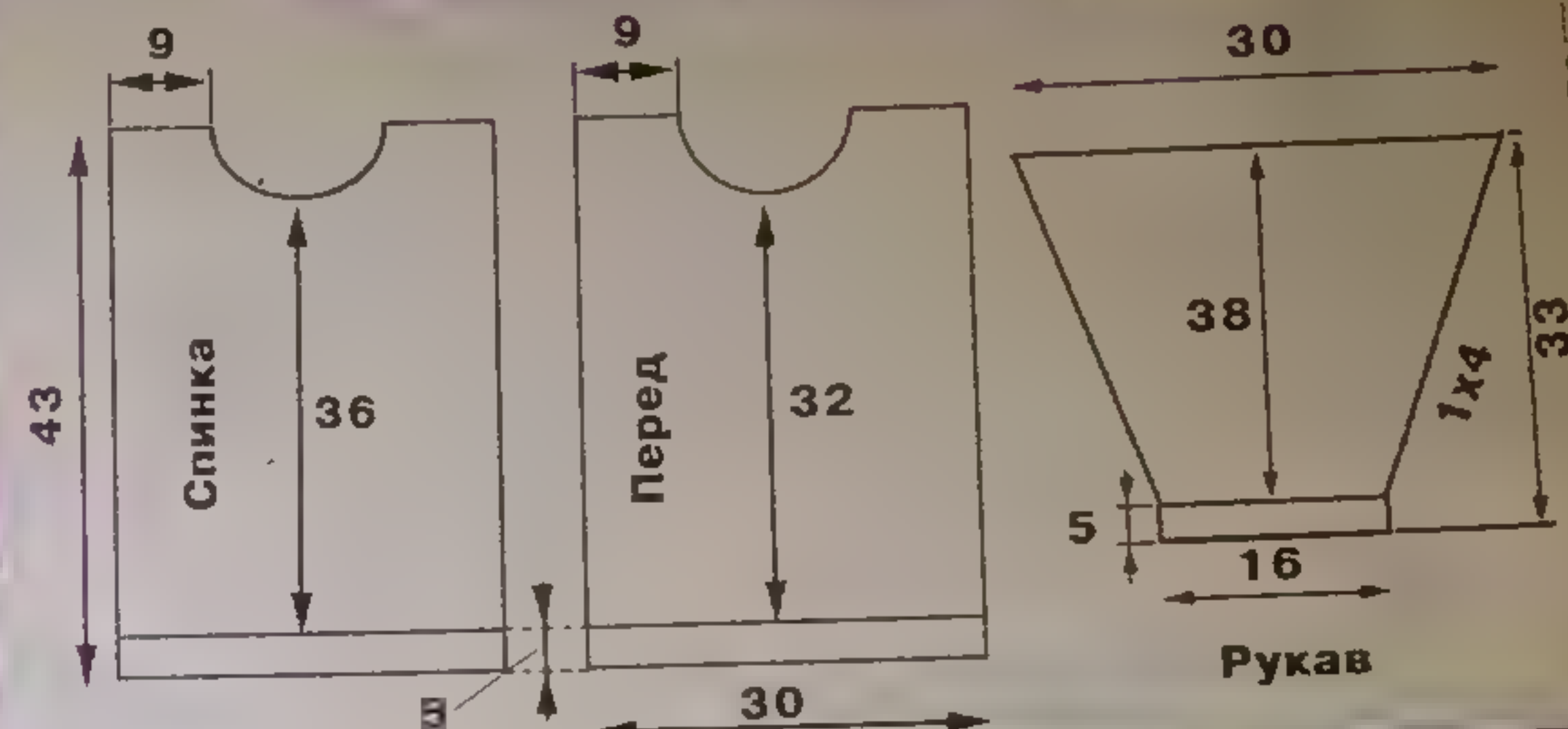


детали. Выполните боковые швы и рукава. Верхнюю часть плеча сшейте с передом, спинкой и рукавом таким образом, чтобы узкая его часть примыкала к горловине. Рукав присборите. Подложите внутрь плеча немного синтепона и пришейте нижнюю часть.

Для обвязки горловины наберите на спицы резинкой 80 петель и провяжите 6 см резинкой 2x2. Последние два ряда нужно вязать, добавляя вишневую нить (петля сиреневая, петля вишневая). Не отпаривая, пришейте горловину к лицевой стороне изделия петельным швом, перегните и подшейте с изнанки. Впрочем, есть и другой способ обработки горловины. На спинке и перед изделия наберите по горловине необходимое количество петель, провяжите 6 см резинкой 2x2, перегните, сшейте по боковым швам и подшейте с изнанки.

Вышивка выполняется в стиле рококо вишневыми и розовыми нитками. Края розочек прикрепите золотым люрексом. В центре цветочков пришейте бусинки.

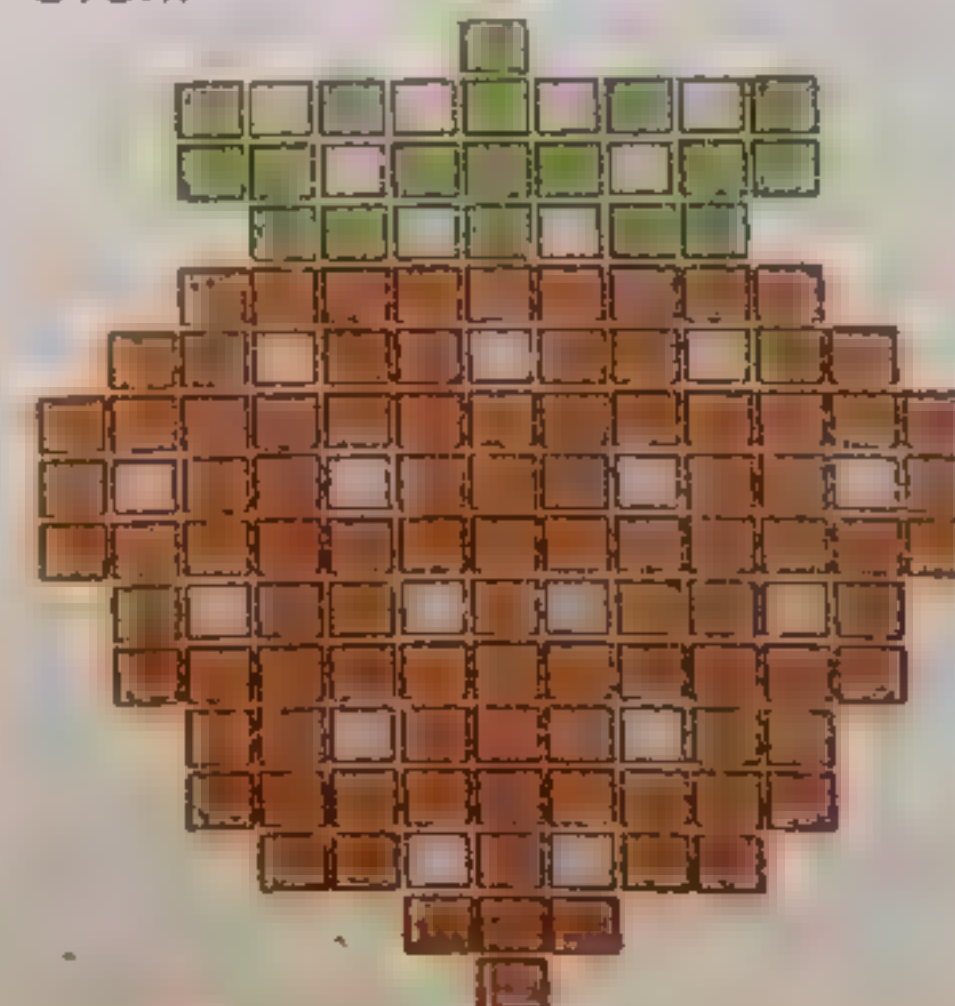
## СВИТЕР с клубничками



Для этой модели вам потребуется: 200 г шерстяной пряжи розового цвета и по 50 г зеленой и красной, спицы № 2.

**Спинка.** Наберите 100 петель розового цвета и провяжите 5 см резинкой 1x1.

Далее продолжайте работу чулочной вязкой. Начиная с 4-го ряда вывязывайте по схеме клубнички, располагая их в шахматном порядке. На высоте 36 см начинайте вывязывать горловину. Для этого закройте два раза по пять петель, два раза по шесть петель и два раза по две петли сначала с одной, а затем с другой стороны. Пройма рукава не вывязывается.



■ - красный цвет  
■ - розовый цвет  
■ - зеленый цвет

**Перед.** Выполняется аналогично спинке. Для получения горловины на высоте 32 см закройте 6 петель, два раза по три петли, пять раз по две петли и два раза по одной петле поочередно с каждой стороны.

**Рукав.** Наберите на спицы розовой нитью 30 петель и провяжите 5 см резинкой 1x1. С четвертого ряда начинайте вывязывать рисунок и прибавляйте по одной петле в каждом четвертом ряду.

**Сборка.** Отпарьте все детали и сшейте их. Для обработки горловины наберите на спицы розовой нитью 90 петель и провяжите 6 см резинкой 1x1. Не отпаривая, пришейте ее петельным швом к лицевой стороне изделия, перегните и подшейте с изнанки.



## ПОЛОСАТЫЙ СВИТЕР

Для работы вам потребуется: остатки шерсти одиннадцати цветов и спицы № 3. В нашем случае использовались шерстяные нити в три сложения темно-фиолетового (основной тон), серо-голубого, лилового,



32 см начинайте вывязывать скос плеча. Для этого закройте по две петли в каждом из следующих 12 рядов. На высоте 35 см начните вывязывать горловину спинки. Для этого закройте 10 петель и два раза по 5 петель поочередно с каждой стороны.

**Перед.** Выполняется аналогично спинке. На

высоте 33 см начинайте закрывать два раза по 5 петель и пять раз по две петли сначала с одной, а затем с другой стороны.

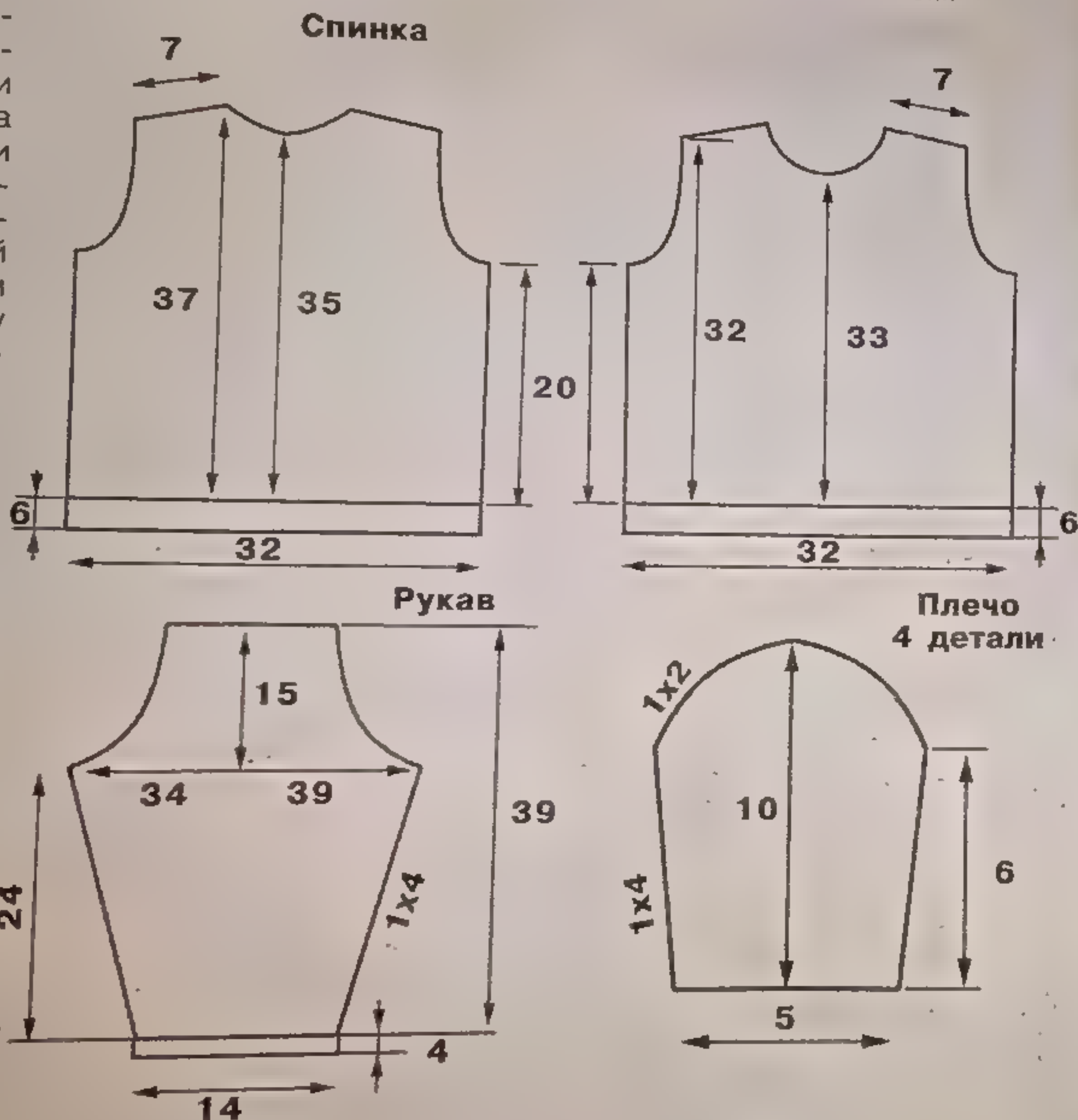
**Рукава.** Наберите на спицы 45 петель и провяжите 4 см резинкой 2x2. Далее вяжите чулочной вязкой ровное полотно с прибавлением в каждом четвертом ряду по одной петле. На высоте 24 см начинайте вывязывать пройму. Для этого поочередно закрывайте с каждой стороны три петли, два раза по две петли и два раза по одной петле и далее по одной петле в каждом десятом ряду до конца работы.

**Плечи.** Наберите на спицы 15 петель и провяжите чулочной вязкой 6 см, прибавляя по одной петле в каждом четвертом ряду. Затем начните закруглять плечо, убирая в каждом ряду по две петли до конца вязания. Всего нужно сделать 4 плечевые детали.

**Сборка.** Отпарьте все

6 см резинкой 2x2. Последние два ряда нужно вязать, добавляя вишневую нить (петля сиреневая, петля вишневая). Не отпаривая, пришейте горловину к лицевой стороне изделия петельным швом, перегибайте и подшейте с изнанки. Впрочем, есть и другой способ обработки горловины. На спинке и перед изделия наберите по горловине необходимое количество петель, провяжите 6 см резинкой 2x2, перегибайте, сшейте по боковым швам и подшейте с изнанки.

Вышивка выполняется в стиле рококо вишневыми и розовыми нитками. Края розочек прикрепите золотым люрексом. В центре цветочков пришейте бусинки. Узор выполняется вишневыми и золотыми нитками стебельчатым швом.



#### Схема № 1.

2 р. - серо-голубой цвет.  
6 р. - лиловый цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.  
2 р. - основной цвет.  
2 р. - бирюзовый цвет.  
6 р. - сиреневый цвет.  
2 р. - бирюзовый цвет.  
2 р. - основной цвет.

2 р. - серо-голубой цвет.  
6 р. - бежевый цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.  
10 р. - основной цвет.  
2 р. - розовый цвет.  
6 р. - бордовый цвет.  
2 р. - розовый цвет.  
2 р. - основной цвет.  
2 р. - красный цвет.

6 р. - фиолетовый цвет.  
2 р. - красный цвет.  
2 р. - основной цвет.  
2 р. - розовый цвет.  
6 р. - темно-розовый цвет.  
2 р. - розовый цвет.  
10 р. - основной цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.  
6 р. - бежевый цвет.

2 р. - серо-голубой цвет.  
2 р. - основной цвет.  
2 р. - бирюзовый цвет.  
6 р. - сиреневый цвет.  
2 р. - бирюзовый цвет.  
2 р. - основной цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.  
6 р. - лиловый цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.

2 р. - основной цвет.

#### Схема № 2.

\*12 р. - основной цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.  
4 р. - основной цвет.  
2 р. - бирюзовый цвет.  
4 р. - основной цвет.  
2 р. - серо-голубой цвет.

12 р. - основной цвет.  
2 р. - розовый цвет.  
4 р. - основной цвет.  
2 р. - красный цвет.  
4 р. - основной цвет.  
2 р. розовый цвет.  
И так от \* до конца вязания по схеме.

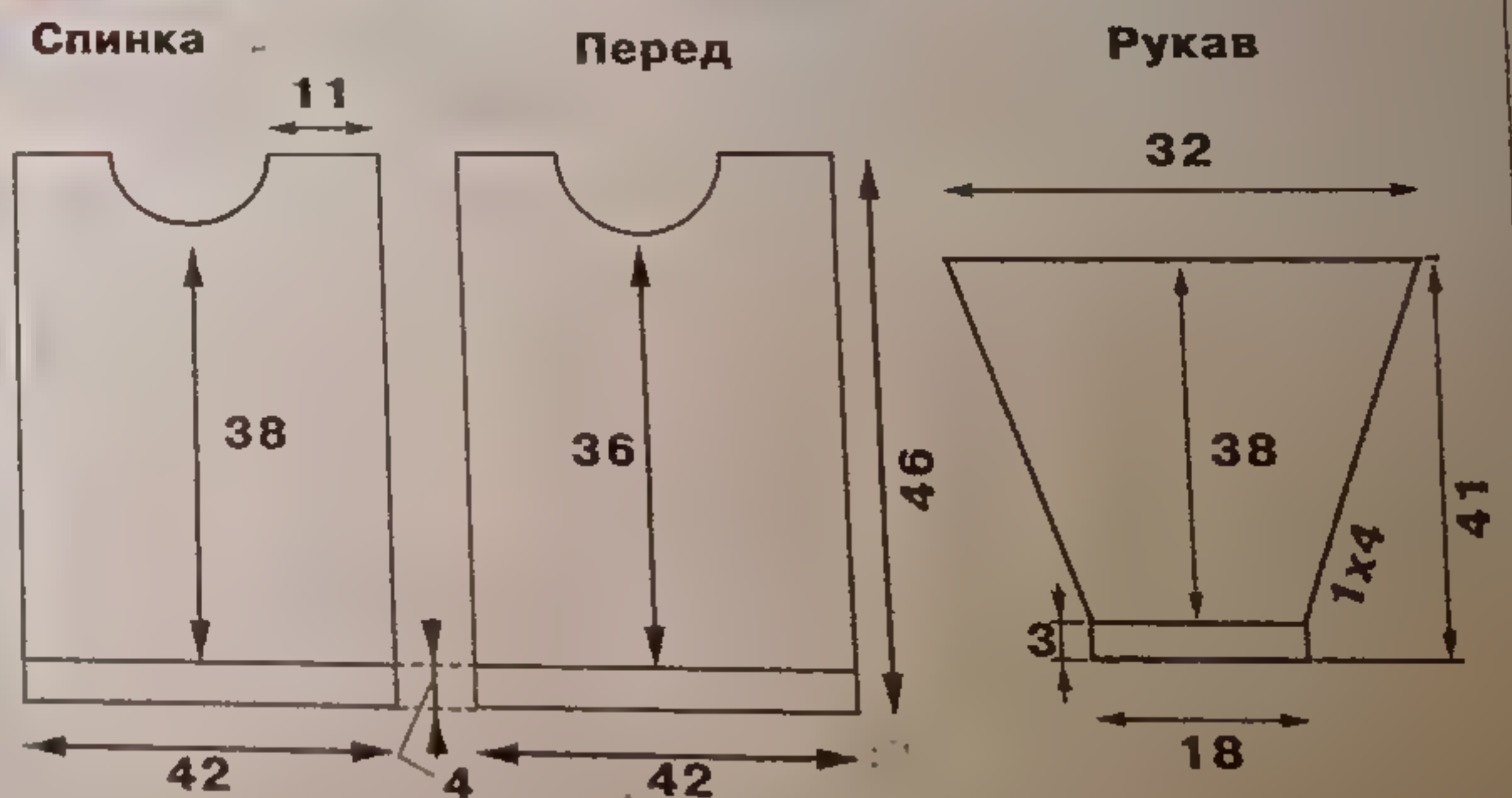


■ - красный цвет  
■ - розовый цвет  
■ - зеленый цвет



петли нитью основного цвета и провяжите 6 см резинкой 1x1.

**Сборка.** Отпарьте все детали изделия, сшейте и пришейте обвязку горловины петельным швом к лицевой стороне изделия. Подогните и подшейте с изнанки.



## ПОЛОСАТЫЙ СВИТЕР

Для работы вам потребуется: остатки шерсти одиннадцати цветов и спицы № 3. В нашем случае использовались шерстяные нити в три сложения темно-фиолетового (основной тон), серо-голубого, лилового, бирюзового, сиреневого, бежевого, розового, бордового, красного, фиолетового и темно-розового цветов.

**Спинка.** Наберите на спицы 90 петель нитью основного цвета и провяжите 4 см резинкой 1x1. Далее вяжите чулочной вязкой по схеме № 1. На высоте 38 см начинайте вывязывать горловину. Для этого закройте сначала с одной стороны 7 петель и 4 раза по 3 петли, затем так же провяжите с другой стороны. Пройма рукава не вывязывается.

**Перед.** Вяжется аналогично спинке. На высоте 36 см вывязывайте горловину - закрывайте поочередно 7 петель и 6 раз по 2 петли с одной, а затем с другой стороны.

**Рукав.** Наберите на спицы 34 петли основного цвета и провяжите 3 см резинкой 1x1. Далее вяжите по схеме № 2 39 см, прибавляя в каждом четвертом ряду по одной петле.

Для обвязки горловины наберите на спицы 92





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ПОБАЛУЕМСЯ ПЛЮШКАМИ

#### ТВОРОЖНО-ЯГОДНАЯ ВАТРУШКА

Пачку маргарина порубите с двумя стаканами муки. Полученную крошку разделите на две равные части, одну выложите ровным слоем на лист, а сверху - начинку из 300 г творога, взбитого с 2 яйцами, столовой ложкой сахара, 2 столовыми ложками сметаны.

На слой начинки положите слой любого варенья или джема, сверху посыпьте оставшейся частью крошки и выпекайте в духовке 20-30 минут.

#### ТВОРОЖНЫЕ ПЛЮШКИ

Возьмите 200-250 г творога, 3 столовые ложки сахара, 2 яйца, 100 г масла или маргарина, 3-4 столовые ложки муки, 100-150 г джема.

Из творога, муки, яиц, масла, сахара и соли замесите тесто, дайте ему постоять под салфеткой минут 15-20. Затем раскатайте пласт толщиной 0,5 см и вырежьте кружочки диаметром 15 см. На середину каждого положите чайную ложку джема и сложите плюшку. Смажьте яйцом и выпекайте в духовке на среднем огне в течение 20 минут.

#### ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Возьмите два желтка, два творожных сырка по 100 г, 250 г маргарина, пол чайной ложки соды, погашенной уксусом, пол чайной ложки соли.

Замесите тесто, раскатайте тонкой лепешкой, смажьте ее пеной двух белков, взбитых со стаканом сахара. Сверните рулет и разрежьте его на кусочки примерно 2 см шириной. Получившееся печенье выложите на противень начинкой вверх на некотором расстоянии друг от друга и выпекайте в духовке 20 минут.

**Татьяна СТЕПАНОВА.**  
г. Бузулук  
Оренбургской области.

### ОБЕД ДЛЯ ВНУКОВ

*У меня два внука. Ребятам очень нравятся вкусные и необычные блюда, которые я для них готовлю. И едят они с удовольствием, съедают все.*

#### "ХРЮШКИ"

Из одного стакана молока, 50 г дрожжей, двух яиц, 600 г муки, 100 г маргарина, соли и сахара по вкусу приготовьте дрожжевое тесто. Дайте ему подняться. Готовое тесто раскатайте. Стаканчиками разного диаметра вырежьте кружочки, а ножом сделайте ушки-треугольники. Положите два бол-



### ВОЕННАЯ ЗАКУСКА

#### ОФИЦЕРСКИЙ САЛАТ

Все послойно выкладывается в салатницу:

слой отварной натертой на терке свеклы,

слой майонеза,

слой отварной натертой картошки,

слой майонеза,

слой натертой на крупной терке сырой моркови,

слой майонеза,

слой натертого яблока,

слой сметаны,

слой измельченных грецких орехов,

слой мелко порезанных яичных белков,

слой майонеза,  
слой желтков.

#### САЛАТ "ГЕНЕРАЛ"

Выложите слоями в салатницу:

слой вареного нарезанного кубиками картофеля,

слой мелко нарезанного репчатого лука,

слой майонеза,

слой натертой на мелкой терке сырой моркови,

слой измельченных грецких орехов,

слой натертых яблок,

слой майонеза,

слой сырой редьки, натертой на мелкой терке,

слой мелко порезанного сваренного вкрутую яйца,

соль, майонез.

Сверху посыпьте желтком.

#### САЛАТ "РУССКИЕ ГРИБКИ"

Возьмите 12 штук яиц, 160 г ветчины, 4 столовые ложки тертого сыра, 6 свежих помидоров, 2,5 столовой ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса вам потребуется 100 г сливочного масла, одна столовая ложка сухой горчицы, один зубчик чеснока.

Размягченное масло со



**У меня два внука. Ребятам очень нравятся вкусные и необычные блюда, которые я для них готовлю. И едят они с удовольствием, съедают все.**

#### **"ХРЮШКИ"**

Из одного стакана молока, 50 г дрожжей, двух яиц, 600 г муки, 100 г маргарина, соли и сахара по вкусу приготовьте дрожжевое тесто. Дайте ему подойти. Готовое тесто раскатайте. Стаканчиками разного размера вырежьте кружочки, а ножом сделайте ушки-треугольнички. Положите два больших кружочка друг на друга, а сверху - маленький кружочек-пятячок, ушки, глазки сделайте из изюма. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке примерно 20 минут. Кстати, перед выпечкой можно положить между двумя большими кружочками кусочек ветчины или колбасы.

#### **"МЫШКИ"**

Отварите вкрутую яйца. Очистите их. По длине отрежьте пластинки, чтобы "мышка" могла стоять. Сделайте сверху два надреза и вставьте "ушки" - круглые ломтики редиски. Из изюма или сушеной черники сделайте глазки и носик, усы - веточки укропа.

#### **МЕШОЧКИ С ЯГОДАМИ**

Из 500 г муки, 0,25 л молока, 20 г дрожжей, 80 г сахара, 2 яиц, щепотки соли приготовьте дрожжевое тесто. Дайте ему подойти. Затем тесто нужно хорошо обмять, тонко раскатать и нарезать квадратиками 10x10 см. В серединку каждого квадрата положите ягоды - свежие, замороженные, из компота. Края теста смажьте яйцом и соедините сверху так, чтобы получились "мешочки". В глубокую сковороду налейте растительное масло, разогрейте его до 180 градусов и обжарьте в нем мешочки до тех пор, пока они не станут золотисто-коричневыми. Готовые мешочки посыпьте сахарной пудрой или корицей.

**Тамара НЯРГИНА.**  
Петрозаводск.



## **ОТБИВНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ**

**Хочу поделиться рецептом блюда, которое готовят в одном из минских бистро. Теперь я стряпаю его дома - очень вкусно и сытно. Итак - отбивные из телятины.**

Для их приготовления необходимо взять четыре столовые ложки сливочного масла, треть стакана измельченного зеленого лука, стакан красного вина, полстакана ликера типа шерри, по четверти чайной ложки измельченного розмарина и майорана, две столовые ложки муки, полстакана говяжьего бульона, столовую ложку лимонного сока, четыре столовые ложки нарубленной

петрушки и около двухсот граммов отбивных из телятины.

Разогрейте в кастрюле две столовые ложки сливочного масла. Постоянно помешивая, обжарьте на сильном огне зеленый лук. Добавьте вино, шерри, розмарин и майоран. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится до трех четвертей стакана, а затем пропустите через мелкое

сито. В другой кастрюле разогрейте оставшееся сливочное масло. Добавьте муку и обжарьте ее на медленном огне до светло-коричневого цвета. Добавьте соус, пропущенный через сито, говяжий бульон и лимонный сок. Продолжайте тушить еще минут семь, посыпьте петрушкой. Обжарьте отбивные на сильном огне до готовности. Положите на тарелки, полейте соусом и подайте к столу с картофельным пюре и овощами.

**Зинаида МИШУРА.**  
Минск.

## **А ВОТ ВАМ СУПЧИК С МЕДОМ**

#### **МОЛОЧНАЯ ЛАПША С МЕДОМ**

Возьмите 3 стакана молока, вскипятите, засыпьте 50 г лапши, немного соли и варите, пока лапша не станет мягкой. Затем добавьте столовую ложку меда, чайную ложку сливочного масла и подавайте к столу.

#### **РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С МЕДОМ**

Вскипятите 3 стакана молока, затем добавьте к нему четверть стакана хорошо промытого риса и варите до готовно-

сти. В готовый суп добавьте столовую ложку меда, пол чайной ложки сливочного масла, перемешайте и подавайте к столу.

#### **ПЕРЛОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С МЕДОМ**

Возьмите 3 столовые ложки перловой крупы, промойте и сварите почти до готовности на воде густую кашу. Затем добавьте 3 столовые ложки молока и доварите крупу. После этого добавьте столовую ложку меда, соль по вкусу, чайную ложку сливочного масла и подавайте к столу.

#### **ЯБЛОЧНЫЙ СУП С МЕДОМ**

Возьмите большое яблоко, натрите его на терке, залейте стаканом кефира, добавьте по вкусу мед, размешайте до полного его растворения. В каждую тарелку положите белые сухарики или гренки и подавайте к столу.

#### **СУП ИЗ МАЛИНЫ С МЕДОМ**

Возьмите 1,5 стакана малины, протрите через сито, залейте стаканом молока, добавьте мед по вкусу, размешайте его до полного растворения. Подавайте к столу, положив в каж-

дую тарелку белые сухарики.

#### **СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ**

Возьмите 50 г размоченного чернослива без косточек и 6 очищенных грецких орехов. Все это пропустите через мясорубку, затем разведите тремя стаканами горячей воды, в которую добавлены сок одного лимона и чайная ложка меда. Настаивайте суп 5-7 минут и подавайте к столу, пока он еще не остыл.

**Людмила КУНШИНА.**  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

сваренного вкрутую яйца, соль, майонез.  
Сверху посыпьте желтком.

#### **САЛАТ "РУССКИЕ ГРИБКИ"**

Возьмите 12 штук яиц, 160 г ветчины, 4 столовые ложки тертого сыра, 6 свежих помидоров, 2,5 столовой ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса вам потребуется 100 г сливочного масла, одна столовая ложка сухой горчицы, один зубчик чеснока.

Размягченное масло соедините с горчицей, добавьте толченый чеснок, соль по вкусу, несколько капель лимона или лимонную кислоту на кончике ножа. Все хорошо перемешайте и взбейте.

Ветчину нарежьте соломкой. Яйца сварите и, срезав доньшко, выньте желток. Из желтка, срезанного белка, части тертого сыра, ветчины, майонеза приготовьте салат. Часть салата выложите на блюдо горкой, посыпьте оставшимся тертым сыром. Остальным салатом нафаршируйте яйца. Поставьте яйца на салат. Из помидоров сделайте шляпки. На шляпках горчичным соусом сделайте крапинки.

**Екатерина КОРЯКОВА.**  
Киров.



# ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ

- Осторожно! - раздался чей-то окрик в то время, когда рука уже поднесла ложку с одурманивающе пахнущим содержимым ко рту. Но было поздно. Слезы брызнули из глаз прямо на стоящего рядом официанта. Глотание шпaga и горящих факелов могли бы показаться детскими игрушками по сравнению с "безобидным" супом-гуляшом - национальным венгерским блюдом. Пожар души удалось потушить с помощью вина, благо его оказалось немало. А разлившийся на стол в форме озера Балатон (на берегу коего нам и посчастливилось трапезничать) суп был немедленно вытерт.

На самом деле гуляш оказался невероятно вкусным, и пришедшие в себя после первой ложки туристы потребовали открыть тайну, на первый вкус, незатейливого блюда. Ре-

цепт поведал бородатый дяденька в кожаном фартушке, как у мясника, правда, без единого кровавого подтека. Дяденька с нескрываемым удовольствием долгое время наблюдал за рыдающими и задыхающимися от перца туристами, при этом с его большого лица не сходила ласковая улыбка.

"Мясник", который оказался лучшим поваром на всем побережье озера Балатон, с помощью переводчика рассказал, что для приготовления гуляша, оказывается, недостаточно одного перца. Во-первых, необходимо мясо (800 г говядины), во-вторых, овощи: картофель (300 г), помидоры (150 г), лук (350-400 г) и зеленый перец. В-третьих, приправы: чеснок, тмин, красный молотый перец (8 г, если ваши предки были венграми, то можно и больше), соль. И, в-четвертых, много свободного

времени, чтобы сполна насладиться процессом приготовления.

Итак, мясо нужно нарезать кубиками примерно по 20 г, посолить. В жире поджарить лук, положить к нему мясо, влить немного воды и, накрыв крышкой, протушить в течение получаса. Затем отправить ко вкусно булькающему вареву овощи со всеми перечисленными выше специями, долить воды и варить на медленном огне до полной готовности. Перед подачей на стол положите в блюдо сваренные отдельно мучные клецки.

Готовятся они следующим образом: из 150 г муки, яйца и щепотки соли замесите тесто, раскатайте его и нарежьте кубиками (толщиной около 4 мм), отварите и откиньте на дуршлаг. Все очень просто и безумно вкусно.

Юлия ХИЛЬКЕВИЧ.



# ИСПАНСКИЕ КАПРИЗЫ В РУССКОЙ ОБРАБОТКЕ

*Мой муж несколько месяцев был в служебной поездке по Испании. Когда он вернулся домой, я - специально для "Друга дома" - старательно его пытала и выпытала-таки несколько типичных рецептов местной национальной кухни.*

## САЛАТ "РУССО"

В принципе типичный наш любимый "Оливье". Только вместо соленых огурцов - маринованные оливки. Вместо вареной колбасы - или отварная говяди-

до кипения с лавровым листом и специями. Настаивается. Подается холодным в стаканах или глубоких тарелках. Иногда добавляют молотый орех и виноградный уксус.

зубочистки...). Рядом - широкий бокал на ножке со льдом и маленькой долькой лимона. В горячий кофе добавляется сахар, размешивается. Затем кофе быстро выливается в бокал со льдом. Лед тут же оплавляется, а кофе, соответственно, остывает. Пьют вместе с тающим льдом. (Иначе, впрочем, и невозможно - слишком крепкий...)

## ПРОСТО... УЛИТКИ

Никогда бы не рискнула

## МЯСО, ТУШЕННОЕ С КОФЕ

Возьмите 500 г мякоти говядины, 2 луковицы, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, столовую ложку воды, полстакана кофе, чайную ложку соли, 50 г сливок, 2 помидора, зелень петрушки.

Мясо порежьте поперек волокон на ломтики толщиной 1 см, отбейте и обжарьте с обеих сторон в горячем жире. Посолите и поперчите. Вместе с мясом обжарьте нарезанный лук, затем залейте водой и кофе и тушите на слабом огне до тех пор, пока мясо не будет почти готово. Добавьте разведенную водой муку и ломтики помидора и тушите уже до полной готовности. В

столовые ложки растительного масла, столовую ложку муки, три четверти стакана крепкого кофе, четверть стакана воды, четверть стакана красного вина, соль, перец.

Мясо нарежьте кубиками и подрумяньте в горячем растительном масле, посыпьте солью и перцем. Там же подрумяньте нарезанные лук, чеснок и муку, залейте кофе, воду и вино. Тушите на слабом огне под крышкой до готовности. При необходимости добавляйте воду.

## ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧАЕМ

Возьмите 500 г мякоти говядины, 2-3 столовые ложки растительного масла или 30 г



**Мой муж несколько месяцев был в служебной поездке по Испании. Когда он вернулся домой, я - специально для "Друга дома" - старательно его пытала и испытала-таки несколько типичных рецептов местной национальной кухни.**

#### **САЛАТ "РУССО"**

В принципе типичный наш любимый "Оливье". Только вместо соленых огурцов - маринованные оливки. Вместо нашей вареной колбасы - или нарезанная отварная говядина, или кусочки ветчины, или бекона. А вместо зеленого горошка обычно кладут кукурузу.

#### **ТАРТИЛА КОН ПАТАТАС**

В переводе на русский - вареный картофель, мелко нарезанный в оливковое масло и залитый сверху яйцом, взбитым в молоке (сливках). Накрывается крышкой и выпекается 10 минут. Соль по вкусу.

#### **САЛАТ "ВАЛЕНСИАНА"**

На листья салата сверху красиво раскладываются дольки помидора, оливки, маслины разных сортов, рыба тунец (в наших условиях можно заменить шпротами, консервированными сельдью, сайрой и т.п.), режется лук. Все это подается на блюде, повторяю, красиво разложенным и заправляется на столе оливковым маслом и виноградным уксусом по вкусу. В этом салате можно встретить и половинку вареного яйца.

#### **ЗАКУСКА ПОД ПИВО**

Это - для мужчин. Берем сырую кильку (хамсу, тюльку) и жарим во фритюре. Получается что-то типа чипсов. Мужчины находят это великолепным. Да! Не забудьте как следует посолить!

#### **ГАСПАЧО**

Традиционный испанский летний суп. Состоит из томатного сока, пропущенного через мясорубку (или мелкую терку) свежего огурца, доводится

до кипения с лавровым листом и специями. Настаивается. Подается холодным в стаканах или глубоких тарелках. Иногда добавляют молотый орех и виноградный уксус.

#### **ПАЭЛЬЯ "ВАЛЕНСИАНА"**

То есть из Валенсии. Отдаленно напоминает плов. Готовится на плоской широкой сковороде.

Сначала рис (сырой) обжаривают в оливковом масле до золотистого цвета. Затем добавляют вареные бобы (можно фасоль) и курицу, мелко порезанную. А также обжаренный лук, морковь и непременно шафран. После того как мясо обжарится с овощами, доливают горячую воду и тушат под крышкой до готовности.

#### **ПАЭЛЬЯ МОРИСКАС**

В прямом смысле - морская! Так же готовится желто-золотистая масса риса, только вместо бобов и курицы добавляют всевозможные дары моря: лангустов, креветок, рубленых осьминогов, кальмаров, мидий и устриц.

#### **ПАЭЛЬЯ КОН ВИНДУРАС**

Испанцы, право же, не церемонятся с пловом! То же, только вместо курицы всевозможные овощи: кабачки, фасоль, бобы, горох, кукуруза, цветная капуста, спаржа, морковь, лук. Попадают даже баклажаны и сладкий перец. Кстати, очень вкусно.

#### **КОФЕ ДЕЛЬ ТЕМПО**

Сохраните рецепт до лета - очень хороший тоник в жару. Очень крепкий черный кофе подается в рюмке 25 г, сахар отдельно и маленькая палочка для размешивания (у нас почем-то используется в качестве

зубочистки...). Рядом - широкий бокал на ножке со льдом и маленькой долькой лимона. В горячий кофе добавляется сахар, размешивается. Затем кофе быстро выливается в бокал со льдом. Лед тут же оплавляется, а кофе, соответственно, остывает. Пьют вместе с тающим льдом. (Иначе, впрочем, и невозможно - слишком крепкий...)

#### **ПРОСТО... УЛИТКИ**

Никогда бы не рискнула предлагать рецепт, если бы муж самолично их не варил и не уверял после этого, что вкус у блюда в лучшем смысле специфический. Обыкновенные виноградные или каштановые улитки. В Краснодаре этот "дефицит" ползает где попало. Впрочем те, кто готовил на море рапанов, могут легко представить, что это совсем не страшно и необыкновенно вкусно. В Испании улитки продаются в специальных полиэтиленовых сеточках. Оказалось, не зря... Выложив улиток на тарелку, мой муж отвернулся к плите, а когда повернулся... где их только не было! Собрав со стен и по кухне все, что не успело расползтись, - ползают, как ни странно, они довольно быстро! - он выглянул в окно. Пара улиток скрылась-таки на соседнем балконе.

После этого маленького приключения то, что не уползло, было залито крутым соленым кипятком. От кипятка улитки мгновенно гибнут. Затем вода сливается. Отдельно тушатся помидоры, морковь, лук, мята, добавляется вода, виноградный уксус и доводится до кипения. Соусом заливаются улитки. Кипят 1 минуту: долго варить их нельзя. Оставляют настаиваться 5-10 минут. Подают теплыми. Улитки легко извлекаются с помощью вилки или палочки.

**Марина ПЕРЕВАЛОВА.**  
Краснодар.

ложки муки, столовую ложку воды, полстакана кофе, чайную ложку соли, 50 г сливок, 2 помидора, зелень петрушки.

Мясо порежьте поперек волокон на ломтики толщиной 1 см, отбейте и обжарьте с обеих сторон в горячем жире. Посолите и поперчите. Вместе с мясом обжарьте нарезанный лук, затем залейте водой и кофе и тушите на слабом огне до тех пор, пока мясо не будет почти готово. Добавьте разведенную водой муку и ломтики помидора и тушите уже до полной готовности. В

винегрета: стакан красного вина, соль, перец.

Мясо нарежьте кубиками и подрумяньте в горячем растительном масле, посыпьте солью и перцем. Там же подрумяньте нарезанные лук, чеснок и муку, залейте кофе, воду и вино. Тушите на слабом огне под крышкой до готовности. При необходимости добавляйте воду.

#### **ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧАЕМ**

Возьмите 500 г мякоти говядины, 2-3 столовые ложки растительного масла или 30 г

## **КОФЕ К МЯСУ**

самом конце добавьте сметану. На гарнир подавайте отварной картофель, цветную капусту, тушенную в сливочном масле морковь.

#### **РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА С КОФЕ**

Возьмите 400 г мякоти говядины, 50 г жира, 2 головки репчатого лука, столовую ложку муки, стакан крепкого кофе, стакан воды, 4 моркови, 10-15 ягод чернослива, 100-150 г сливок, соль, сахар, зелень.

Мясо нарежьте кубиками размером 2 см, подрумяньте в горячем жиру в гусятнице. Там же слегка подрумяньте порезанный кольцами лук, добавьте соль, кофе.

Тушите на слабом огне почти до полной готовности. Затем добавьте разрезанную пополам или на 4 части морковь и вымытый чернослив. Через некоторое время добавьте немного горячей воды, и тушите до готовности. Прежде чем снять с огня, добавьте разведенную сметаной муку, затем посыпьте зеленью.

#### **ТУШЕНОЕ МЯСО В КОФЕЙНОМ СОУСЕ**

Возьмите 500 г мякоти говядины, 2 головки репчатого лука, одну дольку чеснока, 2

сливочного, соль, перец, дольку чеснока, одно большое кислое яблоко, 3 чайные ложки сухого чая, полстакана мясного бульона или воды.

Мясо порежьте кубиками размером 2-3 см, слегка обжарьте в масле, посыпьте солью, перцем, добавьте мелко истолченный чеснок и тушите на слабом огне под крышкой почти до полной готовности. Во время тушения необходимо следить, чтобы мясо не подгорало.

Мясо должно тушиться в собственном соку, если необходимо, можно добавить воды или бульона. Затем посыпьте мясо сухим чаем, сверху положите толстые ломтики яблока, залейте половиной стакана бульона и тушите еще 10-15 минут.

**Ольга ШАЛИМОВА.**  
г. Трехгорный  
Челябинской области.







# ФАЛЬШИВЫЙ ДВОЙНИК

Невнимательность может выйти боком даже при покупке товаров повседневного обихода, которые, казалось, знакомы до последнего нюанса. Мошенники так научились маскировать свои имитации под известные марки, что с первого взгляда их и не отличишь друг от друга. Поэтому легко вместо привычного чая "Dilmah" машинально купить нечто под названием "Dimah". А потом удивляться, что это чай такой плохой...

Самое неприятное, что имитации, или товары-двойники, зачастую появляются на нашем рынке вполне легально. Хотя мало у кого есть сомнения по поводу того, что это - по сути подделка под оригинальную продукцию известных фирм. Вот, например, чай "Dimah" - у него есть знак соответствия, судя по всему, он прошел сертификацию. На упаковке - вся необходимая информация, за исключением номера ГОСТа, который должны указывать на чайной продукции, если она

расфасована в России. Но поскольку "Dimah" расфасован в Нальчике, на него это положение не распространяется.

Внешне самозванец очень похож на оригинальный "Dilmah". Но если положить рядом обе пачки, то при внимательном изучении можно найти разницу. Ну совсем как в загадке: "найди десять отличий на двух картинках". Прежде всего настоящий "Dilmah" - цейлонский чай, расфасованный в Шри-Ланке; поддельный, как свидетельствует надпись, принадлежит к индийским сортам чая и расфасован в России. Пачки отличаются друг от друга по весу, количеству и оформлению внутренних пакетиков и чуть-чуть по дизайну - например, чайники на украшающих обе пачки рисунках смотрят в разные стороны. Но попробуйте, не глядя на упаковку, вспомнить, куда нацелен носик нарисованного на ней чайника! А общее сходство просто поразительно.

Но, может быть, и Бог с ним, со сходством. Был бы чай хороший. В том-то все и дело, что на это рассчитывать не приходится. Не зря "Dimah" маскируется под "Dilmah" - такой товар



можно купить только по ошибке или заблуждению. Эксперты журнала "Спрос" оценили качество имитации. Оказалось, что в пакетиках содержится в основном чайная пыль с наличием большого количества волокон; чайной крошки-высевки - основы доброкачественного пакетированного чая

"Dilmah" - в подделке совсем чуть-чуть. Немудрено, что качество "Dimah" весьма далеко от заявленного индийского чая: настой - тусклый, аромат - невыраженный, вкус - пустой, водянистый, а про терпкость лучше и не вспоминать - ее просто нет.

Рассчитывать на то, что государственные органы остановят вал имитаций, в обозримом будущем не приходится: у одних на это нет полномочий, у других - оснований; по их мнению, все законы, необходимые для выпуска подобных товаров, вроде бы соблюдены. А тем временем их число все увеличивается. Имитаторы положили глаз не только на чай, но и на моющие средства, минеральную воду, зубную пасту... И это только

начало списка - видимая часть айсберга. А поскольку в процедуре оформления документации на продукцию есть лазейка, позволяющая особо приткным предпринимателям беспрепятственно выходить на рынок с подобным товаром, можно не сомневаться, что количество двойников не убавится.

Можно ли уберечься от этой напасти? На сегодня выход видится только один - как говорили древние, "повесить свои уши и глаза на гвоздь внимания" и отбить охоту у мошенников копировать чужие марки, просто... перестав покупать их фальшивую продукцию. Экономические методы, думается, по эффективности вряд ли могут сравниться с любыми административными. Тем более что на последние, похоже, мы пока не можем рассчитывать. Так что бдительность и еще раз бдительность. Расскажите об этом всем своим друзьям, родным и знакомым, глядишь, у производителей "Dimah" и ему подобных товаров вовсе не останется покупателей и им волей-неволей придется переключиться на какой-нибудь другой вид деятельности...

Какие документы необходимо предоставить в собес для того, чтобы работа по трудовому договору вошла в общий трудовой стаж?

**П. СТРАХОЛЕТ.**  
г. Калач на Дону  
Волгоградской области.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

№ 340-1 "О государственных пенсиях в Российской Федерации" инвалидностью считается нарушение здоровья человека со стойким расстройством функ-

чается независимо от продолжительности общего трудового стажа.

Пенсия по инвалидности

В том случае, если ваш муж при жизни не оставил завещания, в котором указал наследников и распредел

округа - на приговор (постановление) мирового судьи, приговор (постановление) суда апелляционной инстанции, приговор и определение районного суда и определение судебной коллегии по уголовным делам соответствующего



который должен указывать на...  
чайной продукции, если она...  
сто поразительно.

ки - основа...  
ного пакетированного чая

зубную пасту... И это только...

деятельности...

# НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Какие документы необходимо предоставить в собес для того, чтобы работа по трудовому договору вошла в общий трудовой стаж?

**П. СТРАХОЛЕТ.**  
г. Калач на Дону  
Волгоградской области.

Согласно статье 89 Закона РФ от 20 ноября 1990 г. № 340-1 "О государственных пенсиях в Российской Федерации" работа по договорам подряда и поручения включается в общий трудовой стаж для установления пенсии.

Основанием для ее включения в общий трудовой стаж являются справки работодателей, подтверждающие уплату страховых взносов, и договоры подряда, поручения с отметкой работодателей об их выполнении.

В соответствии со статьей 100 указанного закона вознаграждения за выполнение работы по указанным договорам учитываются в составе заработка, из которого исчисляется пенсия.

Расскажите о пенсиях по инвалидности вследствие общего заболевания?

**Л. САЛИЙ.**  
пос. Красносельский,  
Кабардино-Балкария.

Согласно статье 23 Закона РФ от 20 ноября 1990 г.

Инфоцентр вышлет налож. платежом инструкции (планы действий, фин. показатели, советы, адреса, тел-ны). Одобрено регион. Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

## КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальных затрат, доход 2-50 т.р. в мес.) - ц. 85 руб.
  2. **Семье, коллективу** (50 вар-ов, 2 - без нач. затрат, 10-250 т.р. в мес.) - ц. 105 руб.
  3. **Как стать регион. представителем** (105 вариантов, включая группы фирм) - ц. 96 руб.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензия, кредит, налоги, секреты успеха) - ц. 75 руб.
- Почтовый отрывок: 607220, Арзамас, ул. Парковая, 15. Инд. "Алмаз". ДРЗ
- Всего расходов ("услуги" "Алмаз") включены в цену. Итого: 14.7544 от 01.10.96 г.

№ 340-1 "О государственных пенсиях в Российской Федерации" инвалидностью считается нарушение здоровья человека со стойким расстройством функций организма, приводящее к полной или значительной потере профессиональной трудоспособности или существенным затруднениям в жизни. В зависимости от их степени выделяются три группы инвалидности.

Гражданам, полностью утратившим способность к регулярному профессиональному труду в обычных условиях, устанавливается инвалидность I группы, если они нуждаются в постоянном постороннем уходе (помощи, надзоре), и II группы, если они не нуждаются в таком уходе. Гражданам, утратившим способность к регулярному профессиональному труду частично, устанавливается III группа инвалидности.

Инвалидность I группы устанавливается на два года, II и III групп - на один год. Срок пересвидетельствования не устанавливается: мужчинам старше 60 лет и женщинам старше 55 лет, инвалидам с необратимыми анатомическими дефектами, другим инвалидам - по перечню заболеваний, утвержденному Минздравом СССР, ВЦСПС 1,2 августа 1956 года.

Пенсия по инвалидности устанавливается независимо от того, когда наступила инвалидность, - до начала трудовой деятельности (учебы) либо после прекращения ее и т.д.

Пенсия по инвалидности вследствие трудового увечья и профессионального заболевания (статьи 39, 40 закона) назна-

чается независимо от продолжительности общего трудового стажа.

Пенсия по инвалидности вследствие общего заболевания гражданам, ставшим инвалидами в возрасте до 20 лет, назначается также независимо от продолжительности общего трудового стажа. В остальных случаях для назначения пенсии по инвалидности вследствие общего заболевания необходим следующий трудовой стаж ко времени наступления инвалидности: гражданам в возрасте до 23 лет - не менее одного года, а в возрасте 23 лет и старше - один год с увеличением его на четыре месяца за каждый полный год возраста начиная с 23 лет, но не более чем 15 лет.

Имею ли я право унаследовать жилплощадь мужа, если к моменту смерти он жил с другой семьей, но официально со мной разведен не был?

**В. АРТЮХОВА.** Курган.

Согласно ст. 527 ГК РСФСР "наследование осуществляется по закону и по завещанию. Наследование по закону имеет место, когда и поскольку оно не изменено завещанием".

При наследовании по закону наследниками в равных долях являются:

- в первую очередь - дети (в том числе усыновленные), супруг и родители (усыновители) умершего, а также ребенок умершего, родившийся после его смерти;

- во вторую очередь - братья и сестры умершего, его дед и бабушка как со стороны отца, так и со стороны матери (ст. 532).

В том случае, если ваш муж при жизни не оставил завещания, в котором указал наследников и распределил между ними все свое имущество, то согласно действующему законодательству вы имеете полное право претендовать на указанную жилплощадь, равно как и на другое оставшееся после него имущество.

Подскажите, куда можно обжаловать вступивший в законную силу приговор суда и кто это может сделать?

**В. МОРОЗОВА.**  
г. Сегежа, Карелия.

Пересмотр вступивших в законную силу приговоров, определений и постановлений суда в порядке надзора возможен лишь по протесту прокурора, председателя суда или их заместителей (ст. 371 УПК РСФСР).

Так, протесты вправе приносить:

- прокурор РФ, председатель Верховного суда РФ и их заместители - на приговоры (в том числе приговоры (постановления) мировых судей, приговоры (постановления) суда апелляционной инстанции), определения и постановления любого суда РФ, за исключением постановлений Президиума Верховного суда РФ;

- председатели верховного суда республики, краевого (областного) суда, суда города федерального значения, суда автономной области, суда автономного округа, прокуроры республики, края (области), города федерального значения, автономной области, автономного

округа - на приговор (постановление) мирового судьи, приговор (постановление) суда апелляционной инстанции, приговор и определение районного суда и определение судебной коллегии по уголовным делам соответственно верховного суда республики, краевого (областного) суда, суда города федерального значения, суда автономной области и суда автономного округа, рассмотревших дело в кассационном порядке.

Протест указанными лицами выносится после истребования соответствующего уголовного дела в целях ознакомления и разрешения вопроса о принятии протеста. Поводом к истребованию дела прокурором, председателем суда или их заместителями могут послужить жалобы, подаваемые осужденными, их родственниками, защитниками, потерпевшими, другими участниками процесса; заявления граждан; сообщения учреждений, предприятий, организаций и должностных лиц либо непосредственное обнаружение уполномоченными лицами суда и прокуратуры судебной ошибки во вступившем в законную силу приговоре, определении или постановлении.

**Григорий КУЛЬКОВ,**  
адвокат Московской  
областной коллегии  
адвокатов.







## КАК ДАРИТЬ ЦВЕТЫ

Если вы идете в гости на чей-то юбилей или просто по приглашению, вы, как правило, берете с собой букет цветов. И это правильно, но самого факта дарения цветов недостаточно. Для этого существует определенный ритуал их вручения, пишет польский журнал "Свят родзинки".

Если вы ждете гостей, заранее разогрейте чайник, залив в него свежую воду, и, пока она нагревается, приготовьте посуду: десертные тарелки, розетки, вазочки для варенья, меда, а также чайные чашки с блюдцами. Стол накройте цветной скатертью, а рядом с посудой для каждого гостя положите цветную салфетку.

Из приборов необходимы конечно же чайные ложки, а также щипчики для сахара, десертные ножи и вилки, вилки для торта, ножи для фруктов и лопаточки для пирожных. Если к чаю подается вино, то стол сервируйте небольшими фужерами. Если же подаваться будет ликер или коньяк, то на стол ставьте самые маленькие рюмочки емкостью около 25 граммов.

Варенье накладывайте в розетки заранее и ставьте перед каждым приглашенным. На столе также должны присутствовать сахар, лимоны, фрукты.

Хозяйка по традиции занимала место справа от самовара. Но сейчас в эпоху электрочайников это не суть важно. Но если у вас есть хотя бы электросамовар, можете расположить его на отдельном столике, на котором поставьте также чашки и заварочный чайник.

## У САМОВАРА

В мире известно свыше 2 тысяч видов чая. И пожалуй, не меньше существует способов приготовления популярного напитка. У каждого народа свои ритуалы чаепития, связанные с ним обычаи, традиции. Можно говорить об английской, русской, японской культуре чаепития. Но есть и общие правила.

Сегодня, когда получил широкое распространение чай в пакетиках, некоторые из нас, наверное, уже подзабыли традиционный способ заварки чая. А ведь это тоже искусство. Сначала заварочный чайник ошпарьте небольшим количеством кипятка, вылейте его и дайте чайнику подсохнуть. Затем положите в него несколько чайных ложек любимого сорта чая, который залейте небольшим количеством кипятка. После этого чайник закройте крышкой и укутайте хлопчатобумажным или льняным полотенцем. Через некоторое время долейте кипятка доверху и готовую заварку разлейте по чашкам.

Ольга ФУРСОВА.



## ОХ, ПОДРУЖКА МОЯ...

Иметь близкую подругу для женщины так же важно, как и спутника жизни. Поэтому выбирать ее следует особенно тщательно. С помощью этого теста, разработанного английскими психологами, вы можете проверить, действительно ли ваша подруга вам подходит. Из трех возможных вариантов ответа выберите один.

1. Вы хорошо знаете свои положительные стороны, например привлекающую внешность, интеллект, шарм.

нит мне, все позже", - подумает ваша подруга - Б;

в поздний час вы возвращаетесь из гостей и обнаруживаете, что забыли деньги. На счастье, поблизости находится телефонная будка. Вы спешите позвонить.

дольше, чем вы, но потом и она готова к примирению - В; спустя некоторое время вы одновременно находите общий язык - Б.

9. В жизни бывают неудачники и счастливики. Какая характеристика подходит вашей подруге?

Она глядит на жизнь с

вдвоем. Если вы плохо себя чувствуете, она заботится о вас. Иметь такую подругу очень хорошо. Но вы не на все 100 процентов счастливы в вашей дружбе. Не хватает чего-то, о чем вы мечтаете в глубине души. Может быть, вы во многом слишком разные люди? Или она воспринимает дружбу не всерьез?

От 14 до 20 баллов. Ваша подруга не слишком настроена на дружбу с вами. Конечно, и у нее есть положительные стороны, иначе вы вряд ли были бы вместе. Она поддерживает разговор о ваших проблемах, но, признайтесь, вы вкладываете в ваши отношения больше





та дарения цветов не достаточно. Для этого существует определенный ритуал их вручения, пишет польский журнал "Свят родзинки".



Не суйте в руки букет первому, кто открыл дверь, и уж тем более не кладите его небрежно на столик возле входа. Это - дурной тон.

Мужчина, входя в квартиру, должен держать букет в левой руке, а, поздоровавшись, вручить его хозяйке правой.

Если вы пришли на день рождения к мужчине, цветы преподнесите его жене.

Женщина тоже может дарить цветы, но в особых случаях. Например, в связи с защитой диссертации или на юбилей.

Юноша, приглашенный в гости к девушке, должен преподнести два букета: матери и дочери. Причем девушкам дарите белые или нежно-розовые розы. Можете заменить их лилиями, являющимися символом чистоты, или букетом полевых цветов.

Хороший подарок для близких друзей - букет тюльпанов, алых роз или фиалок, символизирующих верную дружбу.

По особо торжественным случаям дарите пурпурные розы.

Татьяна ГУРЬЕВА.

# ОХ, ПОДРУЖКА МОЯ...

Иметь близкую подругу для женщины так же важно, как и спутника жизни. Поэтому выбирать ее следует особенно тщательно. С помощью этого теста, разработанного английскими психологами, вы можете проверить, действительно ли ваша подруга вам подходит. Из трех возможных вариантов ответа выберите один.

**1. Вы хорошо знаете свои положительные стороны, например привлекательную внешность, шарм, ум. А как вы оцениваете вашу подругу?**

Она менее привлекательна - В;

она более привлекательна - А;

она так же привлекательна, как и я, - Б.

**2. Ваш муж занят сверхурочной работой, дети разбавались, а свекровь не вовремя пришла в гости. Вы звоните подруге и жалуетесь ей. Как она отреагирует?**

Она утешит вас тем, что скажет: все образуется - Б;

предложит взять к себе на несколько часов ваших детей - В;

она скажет, что в данный момент ей так же плохо, как и вам, - А.

**3. Как давно вы знакомы?**

Еще с детства (с юности) - В;

более трех лет - Б;

совсем недавно - А.

**4. Какая из этих ситуаций представляется вам наиболее вероятной? Уже битый час ваша подружка ждет вас. Кофе остывает, а сливки на испеченном ею торте выглядят не такими свежими.**

"Может быть, ей снова помешал прийти вовремя важный телефонный звонок?" - вздыхает ваша подружка и ставит блюдо в духовку для подогрева - А;

когда ваша подруга с восторгом бумаг в руках выходит из машбюро, то видит вас, оживленно разговаривающую с теми, с кем она уже давно "на ножах". Вы делаете вид, что не замечаете удивленного взгляда подруги. "Определенно, она объяс-

нит мне, все позже", - подумает ваша подруга - Б;

в поздний час вы возвращаетесь из гостей и обнаруживаете, что забыли деньги. На счастье, поблизости находится телефонная будка. Вы звоните подруге и слышите в ответ: "Все ясно, я сейчас приеду. Где ты?" - В.

**5. Оцените следующие черты подруги.**

Г - означает иногда;

Д - довольно часто;

Е - очень.

Она поддерживает меня - Г, Д, Е;

она надежна - Г, Д, Е;

она великодушна - Г, Д, Е;

она дорожит дружбой со мной - Г, Д, Е;

она всегда находит для меня время - Г, Д, Е.

**6. Вы сделали себе новую прическу, надели красивое платье. Какова будет реакция подруги?**

Прелестно. Откуда у тебя такое платье? - А;

черт возьми, ты и вырядилась! - В;

ты выглядишь очаровательно, на все сто - Б.

**7. Фантазируем: вы с подругой влюбляетесь в одного и того же мужчину. Что из этого выйдет?**

Неудачница попытается справиться со своими проблемами, но дружба уже будет не та - В;

когда одна из женщин завоевывает любовь мужчины, то предлагается другую отодвинуть на задний план - А;

наша дружба стоит гораздо дороже, нежели этот мужчина - Б.

**8. Поссориться можно и с хорошей подругой. Как происходит примирение?**

Вы говорите себе: "Более умная уступит" и делаете первый шаг - А;

подруга "дуется" обычно

дольше, чем вы, но потом и она готова к примирению - В;

спустя некоторое время вы одновременно находите общий язык - Б.

**9. В жизни бывают неудачники и счастливицы. Какая характеристика подходит вашей подруге?**

Она глядит на жизнь с оптимизмом - Б;

она находится в поиске счастья и не знает точно, чего ей, собственно, хочется - В;

она неудачница - А.

**10. Ваша подруга увидит у вас на столе этот тест. Как она отреагирует на это?**

Она непременно захочет узнать полученный вами результат - В;

она убеждена, что все это ерунда - А;

она находит это интересным и в свою очередь оценит и вас по этому же тесту - Б.

Подсчитайте, как часто вы выбирали ответы

под буквами А, Б, В, Г, Д.

Е. За каждые ответы:

А, Г - по 1 баллу;

Б, Д - по 2 балла;

В, Е - по 3 балла.

**Сложите набранные вами баллы.**

**От 31 до 42 баллов.** Ваша подруга - действительно сокровище. Она надежна, открыта, достойна любви. Вы можете делиться друг с другом любыми проблемами. К тому же у вас много общих интересов. В трудную минуту подруга всегда находится рядом с вами и поддерживает вас советом и делом. Берегите свою дружбу, она стоит этого.

**От 21 до 30 баллов.** Ваша подруга - "украшение с небольшими огрехами". В принципе ваша дружба - удача. Вы можете предпринимать вместе интересные походы, никогда не сучая

вдвоем. Если вы плохо себя чувствуете, она заботится о вас. Иметь такую подругу очень хорошо. Но вы не на все 100 процентов счастливы в вашей дружбе. Не хватает чего-то, о чем вы мечтаете в глубине души. Может быть, вы во многом слишком разные люди? Или она воспринимает дружбу не всерьез?

**От 14 до 20 баллов.** Ваша подруга не слишком настроена на дружбу с вами. Конечно, и у нее есть положительные стороны, иначе вы вряд ли были бы вместе. Она поддерживает разговор о ваших проблемах, но, признайтесь, вы вкладываете в ваши отношения больше



чувств. Вашей подруге тяжело "настроиться" на вас, так как ее собственная персона для нее всегда на первом месте. Дружба означает равное отношение "отдачи" и "приема". Может быть, вы сможете объяснить ей это?

Подготовил  
Сергей НЕВАДА.



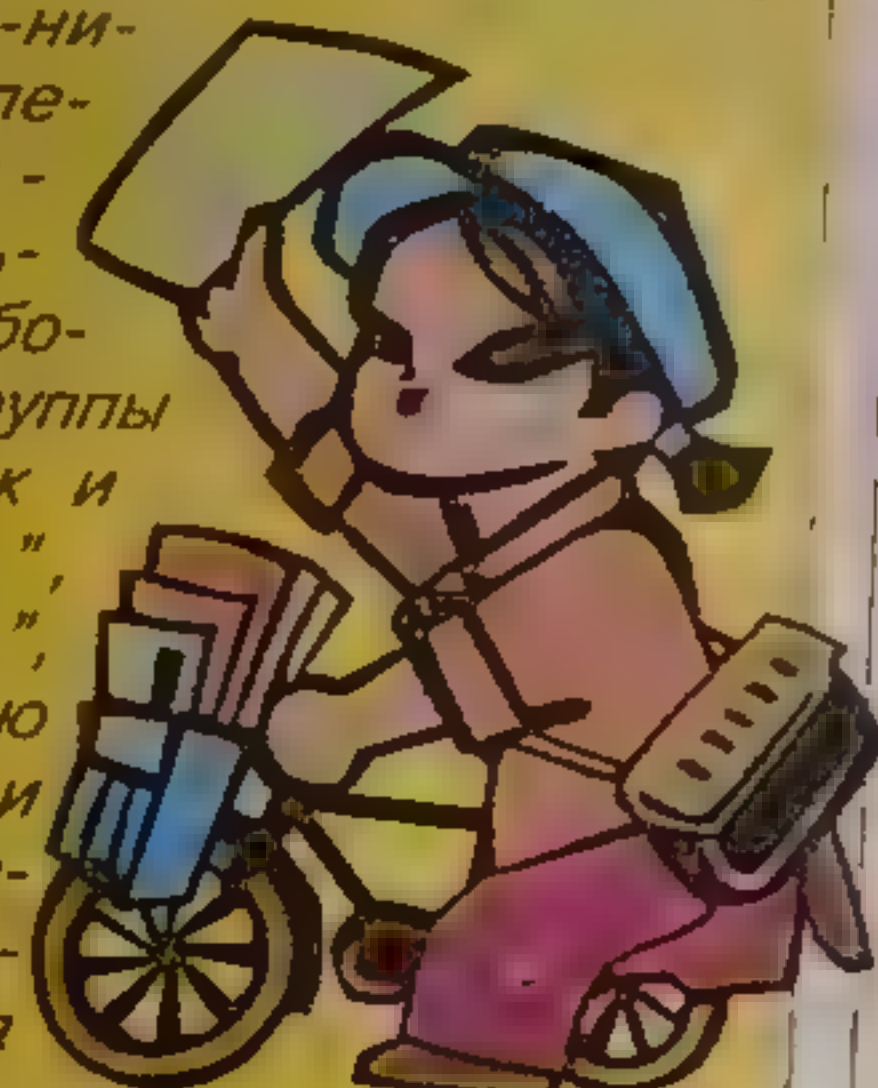




### Напишите мне письмо

Привет, девчонки! Меня зовут Аня, мне 11 лет. Я хочу с кем-нибудь переписываться. Я обожаю группы "Руки вверх", "Вирус", люблю плести из бисера, кататься на роликах и играть на компьютере. Пишите все кому не лень. Отвечу всем.

**Мой адрес:** 346712, Ростовская область, Аксайский район, станица Мишкинская, пер. Российский, д. 2, Гребенниковой Анне.



Я обожаю лошадей, занимаюсь верховой ездой. А родители против. Каждая поездка на конюшню - скандал. Как мне убедить их, что в этом нет ничего плохого?

**Ольга БАРАННИКОВА,**  
14 лет.  
Москва.

## ПРИГЛАСИ НА КОНЮШНЮ ПАПУ

Скорее всего, твои родители во власти некоторых не совсем верных стереотипов. Например, многие считают, что спортсмены - грубоватые, недалекие люди, у других слово "конюшня" ассоциируется с грязью, пьянством. К тому же широко распространено заблуждение, что у конников обязательно кривые ноги; конюх - нечто пьяное, грязное, с метлой в руках. При этом люди часто забывают о том, что верховая езда не только и не столько спорт, сколько умение находить контакт с лошадью - большим, умным и добрым животным. А

грязи на конюшне не больше и не меньше, чем в любой "организации", связанной с животными. Что же касается ног - то от верховой езды они не только не искривляются, наоборот, конники отличаются хорошей осанкой.

Вполне понятно, что родители волнуются: а вдруг твоё

увлечение пойдет во вред учебе. Если ты отличница, постарайся не снижать обороты, коли нет - подтянись, чтобы они видели, как благотворно влияет верховая езда на твои школьные успехи. А самый лучший вариант - пригласи кого-нибудь из родителей с собой на конюшню. Обычно на такие эскапады больше поддаются папы. Пусть он увидит, что ничего страшного в этом нет, к тому же не исключено, что ему тоже захочется попробовать. А уж если и папа "западет" на это дело... И обязательно посоветуй родителям прочитать книгу Аллана Маршалла "Я умею прыгать через лужи".

**Алексей ИВАНОВ,**  
психолог.

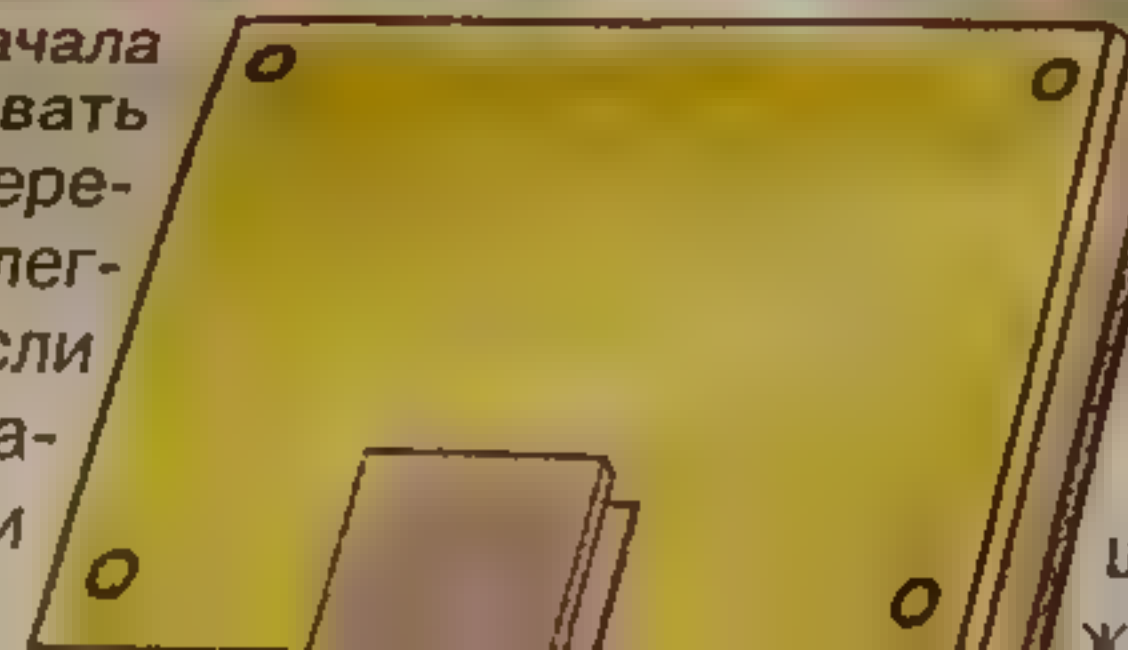
### Своими руками

## СЕКРЕТЫ ЛОБЗИКА

Я увлекся выпиливанием лобзиком, только у меня плохо получается. Может, есть какие-нибудь "профессиональные хитрости"?

**Игорь НИКОНОВ,**  
Красноярск.

работе. Для начала можно натягивать потуже, хотя перетянутая пилка легче ломается. Если пилка, как ни затягивай губки лобзика, про-



род 3-5 мм. Она достаточно мягкая, легко пилится, не "сажает" пилку, легко обрабатывается. Спешить и сильно нажимать не стоит.

## ЗИМНИЕ ЗАГАДКИ



Загадки бывают разные - одни чуть посложнее, другие - попроще, а у третьих для того, чтобы найти отгадку, нужно подобрать слово в рифму. А вот чтобы разгадать эти загадки, предложенные детским писателем Владимиром КРЕМНЕВЫМ, достаточно посмотреть в окошко и вспомнить, какое сейчас время года.

### РУКОДЕЛЬНИЦА

Не сидится ей без дела:  
Рукодельница  
На деревья и дома  
Шапки белы, сшив, надела.  
Рукодельница - (ЕЖИЦ)

### ДЕРЕВЯННЫЕ КОНИ

Деревянных два коня  
Вихрем мчат с горы меня.  
У коней обычай свой:  
Летом спят, бегут зимой.

(ИЖИЦ)

Перекрасит в серый цвет.  
(ЗВЯЗ-БЕЛЫ)

### ИСКУСНЫЙ ПЛОТНИК

К речке старец подошел,  
Постоял - настил настил.  
Без досок и молотка.  
До тепла - не на века.

Минут холода - весной  
Обернется мост водой.

(МОРОЗ)



кий район, станица Миш-кинская, пер. Российский, д. 2, Гребенниковой Анне.

спорт, сколько умение находить контакт с лошастью - большим, умным и добрым животным. А

Алексей ИВАНОВ, психолог.

КРЕМНЕВЫМ, достаточно посмотреть в окошко и вспомнить, какое сейчас время года.

# Секреты лобзика

Я увлекся выпиливанием лобзиком, только у меня плохо получается. Может, есть какие-нибудь "профессиональные хитрости"?  
**Игорь НИКОНОВ.**  
Красноярск.

Ничего архисложного в выпиливании нет. А что до "секретов"... Свои хитрости имеются в каждом деле.

Прежде всего - инструмент и оснастка. Лобзик - он и в Африке лобзик, никаких хитростей в нем нет, главное - правильно зажать пилку. По "канонам" положено зубчиками вниз, к рукоятке. Натягивать пилку надо туго, но не очень. Туманно? Да! Дело в том, что обычно выпиливающий подгоняет натяжение под свою руку. Общее правило - пилка не должна "гулять", прогибаться при

работе. Для начала можно натягивать потуже, хотя перетянутая пилка легче ломается. Если пилка, как ни затягивай, губки лобзика, проскальзывает, неси с помощью зубила на внутреннюю поверхность губок несколько перекрещивающихся рисок или подкладывай кусочки мелкой наждачной шкурки. Другой инструмент, который тебе понадобится, - специальный ключ. Его можно выточить из полоски стали 3-4 мм или выпилить из фанеры-"пятёрки". Служит он для того, чтобы легче было затягивать барашковые гайки губок лобзика. Примерный внешний вид и размеры на **рисунке 1**.  
Можно выпиливать и на краю



род 3-5 мм. Она достаточно мягкая, легко пилится, не "сажает" пилку, легко обрабатывается. Спешить и сильно нажимать не стоит, лучше сначала научиться выдерживать ли-

нию рисунка и не ломать пилки через каждые пять сантиметров. При пропиливании прямых линий можно прикладывать шаблон, например металлическую слесарную линейку. Выпиливать надо так, чтобы полотно лобзика шло не по линии рисунка, а оставляло эту линию на выпиливаемой детали - тогда в случае каких-либо огрехов можно будет устранить их напильником или острым ножом.

Отверстия выпиливаются так: сначала сверлишь дырочку внутри контура, затем продеваешь в нее пилку, чтобы фанера оказалась как бы надетой на нее, и пилишь. Если предстоит сделать несколько одинаковых деталей, например, части узорных рамок для картины, лучше соединить их в "пакет" и выпиливать все сразу - тогда они будут совершенно одинаковыми.

Во время выпиливания фанера должна лежать горизонтально, а лобзик надо держать строго вертикально, тогда грань выпиливаемого изделия будет ровной, четкой, без укосов. Когда надо сделать поворот, то поворачивают не лобзик, а фанеру вокруг пилки. Если проходишь острый угол изнутри, надо двигать лобзик на месте и крутить фанеру до тех пор, пока пилка легко не повернется и не будет ходить в нужном направлении.

И не забывай время от времени делать перерыв! От долгой работы пилочка нагревается, быстрее тупится и ломается.  
**Алексей ТУМАНОВ.**

Перекрасит в серый цвет.  
(хвлад-твас)

**ИСКУСНЫЙ ПЛОТНИК**  
К речке старец подошел,  
Постоял - настил навел.  
Без досок и молотка.  
До тепла - не на века.

Минут холода - весной  
Обернется мост водой.  
(сорок)

**РЕЗВЫЕ ВОЗЧИКИ**  
Мы летом спим, как сони,  
С гор мчим ребят зимой,  
Как удалые кони,  
У нас обычай свой.  
В беге с горок мы легки.  
Вспять ведут нас ездоки.  
Развернут нас на стоянке -  
С ними вниз летим мы -  
(сани)

**ВКУСНАЯ ЗАГАДКА**  
У меня во рту -  
Загадка:  
Вкусно, холодно  
И сладко.  
(мороз)

**ЖЕЛЕЗНАЯ ГАРМОШКА**  
Гармошка у окошка  
Нам песен не играет.  
Железная гармошка  
Наш дом обогревает.  
(отопительный)

**РУКОДЕЛЬНИЦА**  
Не сидится ей без дела:  
Рукодельница  
На деревья и дома  
Шапки белы, сшив, надела.  
Рукодельница - (вице)

**ДЕРЕВЯННЫЕ КОНИ**  
Деревянных два коня  
Вихрем мчат с горы меня.  
У коней обычай свой:  
Летом спят, бегут зимой.  
(жиг)

**ЗИМНИЕ НОЖИ**  
Как, подумай и скажи,  
Именуются ножи?..  
Ими старец и юнец  
В холод режет холодец.  
Знать, нелегка работа,  
Коли трудятся до пота,  
А значит, до усталости,  
Не позабыв про шалости.  
На лбу уж пота капельки -  
На студне лишь царапинки.  
(копья и ижи)

**БЕЛЕЕ МЕЛА**  
Порхают в зимние деньки  
Белей побелки мотыльки.  
Невесомые, они  
Пуху лебеда сродни.  
(снежки)

**БЕГУН**  
Шустрик носится зимой  
В белой шубке меховой.  
Хоть у лета краски нет -

## Напишите мне письмо

Привет!  
Меня зовут **Маргарита**.  
Мне 11 лет. Я хочу найти друзей по переписке. Я хожу на аэробику, люблю слушать музыку, очень люблю петь. Мне нравятся дискотеки, вечеринки. Жду писем.

Мой адрес: 350089,  
Краснодар, пр. Чекистов,  
д. 7, к. 1, кв. 64. Белоглаз-  
ской Маргарите.

Привет! Меня зовут **Наталья**. Мне 13 лет. Учусь в 9-м классе. Увлекаюсь спортивными танцами. Люблю слушать музыку и писать письма. Очень хочу иметь друзей по переписке. Пишите, отвечу всем, а на письма с фотографией - в первую очередь.

Мой адрес:  
682920, Хабаровс-  
кий край, район им.  
Лазо, п. Хор, ул. Кирова,  
д. 6, кв. 24. Наталья.

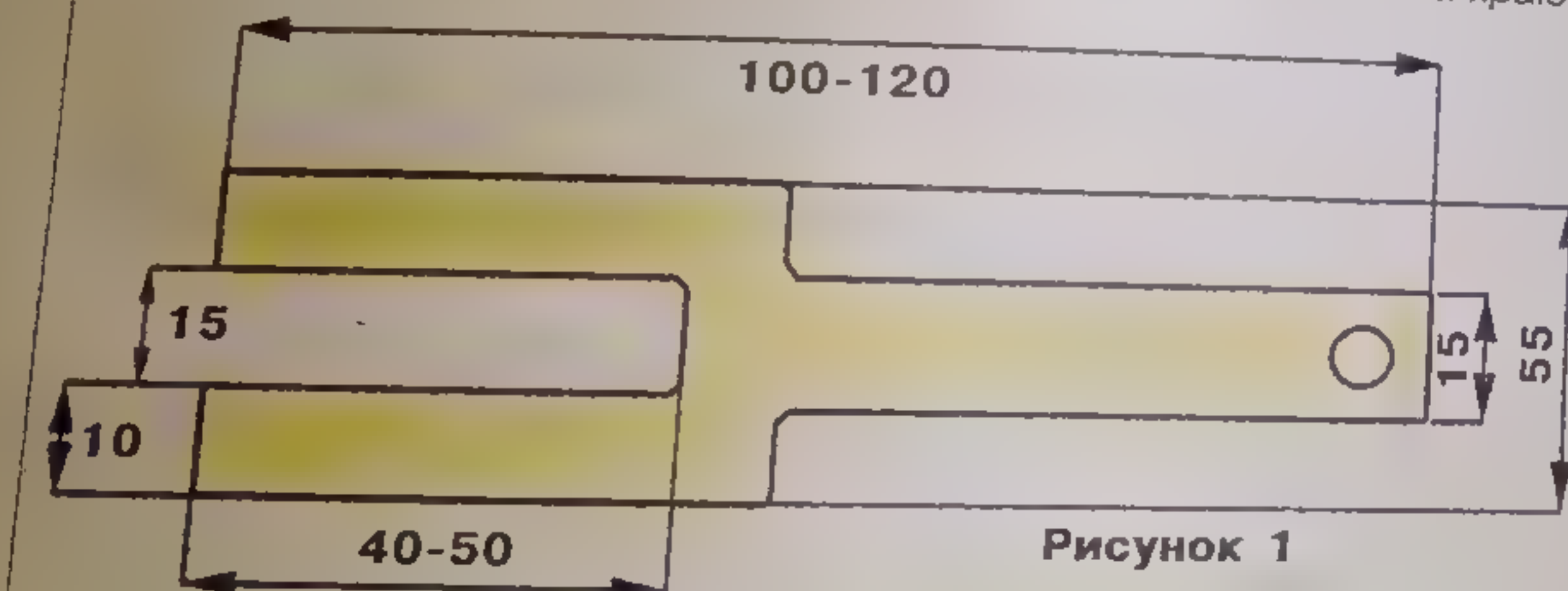


Рисунок 1

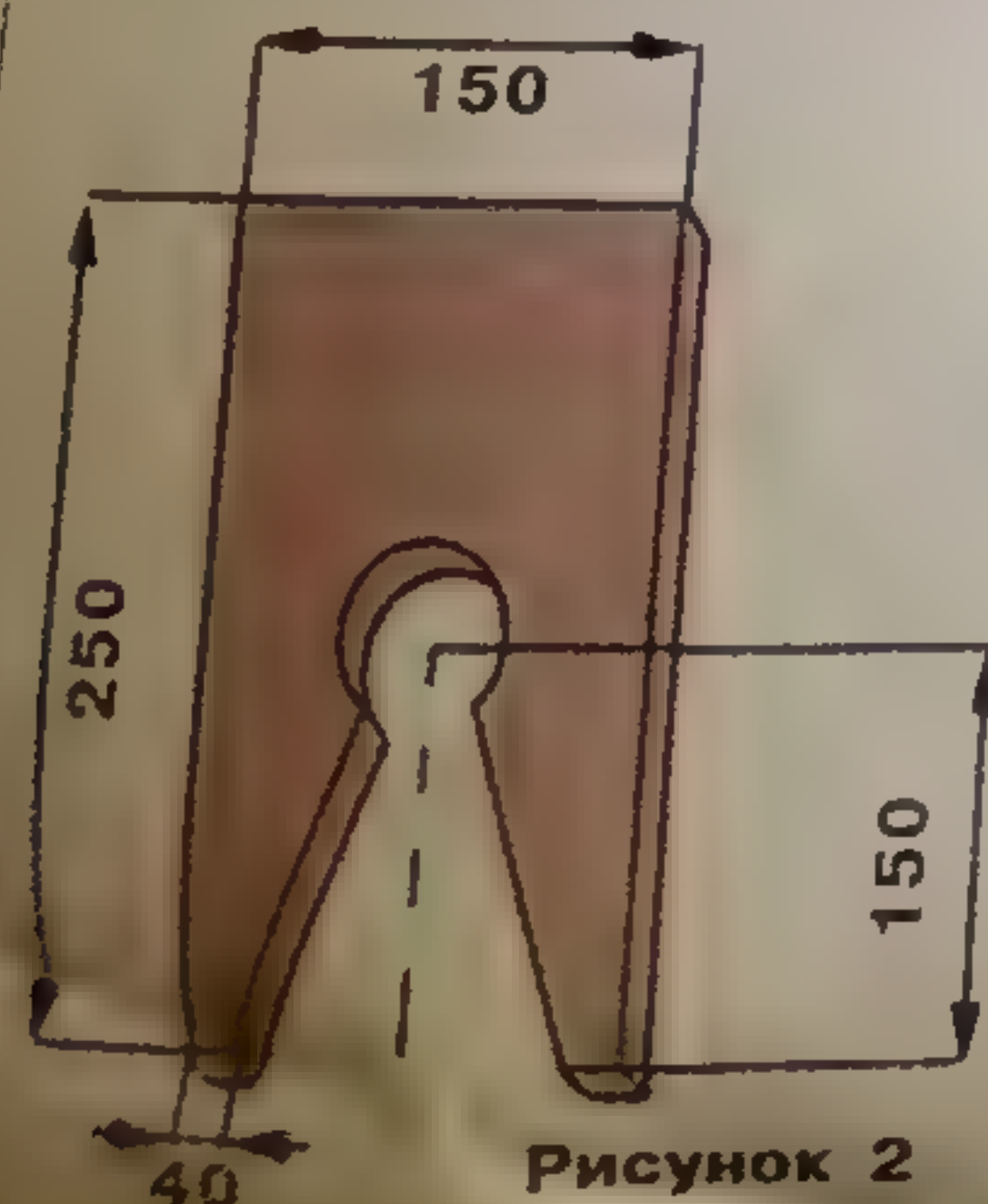


Рисунок 2

стола, но лучше изготовить специальную оснастку - "ласточкин хвост". Если есть верстак, "хвост" с помощью шурупов закрепляется стационарно, если нет - его можно притянуть к столешнице парой струбцин, хотя это менее удобно. Лучше всего изготовить специальную столешницу из двух листов фанеры-"десятки". Схема и размеры "ласточкиного хвоста" на **рисунке 2**.

Для начинающего мастера лобзика лучший материал - фанера из древесины хвойных по-





## ОСТОРОЖНИЙ С ВЕШЕНКОЙ

Слышала, что гриб вешенка может вызвать аллергию. Так ли это на самом деле?  
**Маргарита НОВАШИНА.**  
г. Сызрань  
Самарской области.

Действительно, вешенка может вызвать аллергическую реакцию у людей, предрасположенных к этому заболеванию. Вернее, не сам гриб, а его споры. А вот блюда из вешенки совершенно безобидны. Учитывая эту особенность,

не стоит выращивать грибы в жилых помещениях, даже в том случае, если вы никогда не страдали от аллергии.

## В САДУ И В ДОМЕ

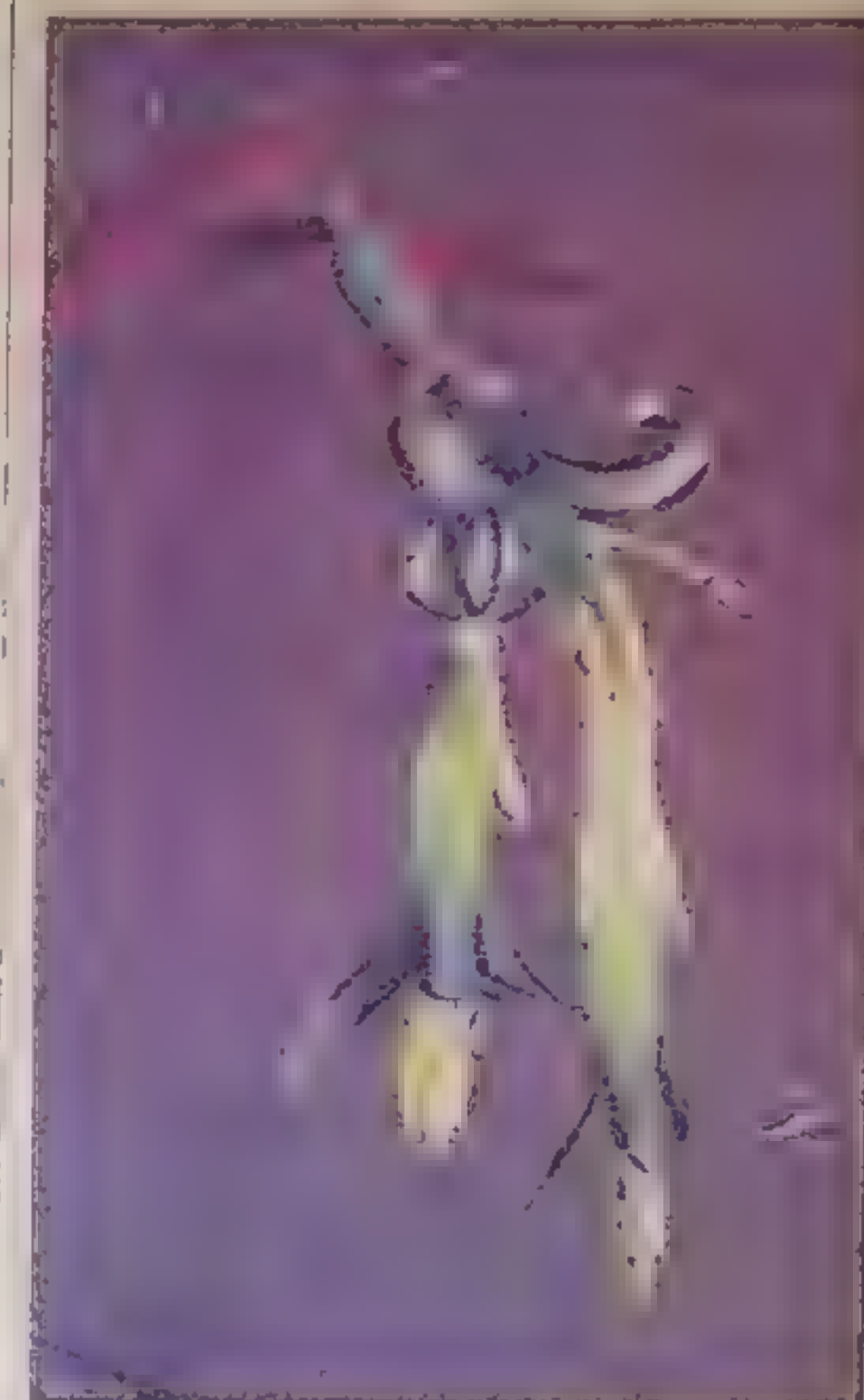


Вереск - это невысокий вечнозеленый кустарник. Его побеги покрыты тонкими похожими на хвою листьями. Цветы мелкие. Обычно они окрашены в розово-красные, реже - беловатые тона. Вереск выращивают и как садовое, и как комнатное растение.

Очень декоративно смотрятся группы из различных сортов вереска, которые высажены среди низкорослых туй, можжевельников и других хвойных растений. Вереск будет хорошо расти и обильно цвести, если растения посадить в кислую плодородную почву. Место для этого кустарника лучше выбирать полутенистое, без застоя грунтовых вод. При избыточном увлажнении листья вереска начинают желтеть, а при пересушивании буреть и осыпаться.

Вереск очень чувствителен к влажности воздуха. Поэтому при выращивании в домашних условиях растения нужно регулярно опрыскивать.

Размножают вереск преимущественно черенками. Их срезают с растений во второй половине лета и укореняют в субстрате, состоящем из равных частей торфа и песка. Укоренение длится примерно месяц. В этот период растения должны находиться при температуре 18-20 градусов. Каждый день черенки следует опрыскивать теплой кипяченой водой.



Скажу честно, это растение я нашел на свалке Ботанического сада. Подобрал его просто так, из любопытства. Оно представляло собой совершенно неприметный пучок листьев, а его корни были обмотаны мхом. Цветок я посадил в обычную садовую землю. Как ни странно, он прижился и вскоре начал образовывать новые листья и молодые розетки. Полистав справочники, я определил, что растение называется бильбергия. Родом оно из влажных субтропиков. Для нормального развития бильбергии необходимы рыхлая, богатая органическими веществами почва, обильный полив и теплое помещение.

За лето растение сильно разрослось, это был уже до-

## ЦВЕТOK СВАЛКИ

вольно густой кустик высотой сантиметров 40. Осенью, как и многие другие комнатные растения, бильбергия приостановила свое развитие. Но в самый разгар зимы в одной из розеток совершенно неожиданно появилась ярко-розовая стрелка. Как оказалось, это был цветонос. Недели через две кроющие листья стрелки развернулись, и из нее показались бутоны. Распускались они постепенно. Лепестки были окрашены в зеленоватый цвет, а по краям шли две синие полосы. Картину завершали длинные тычинки с ярко-желтыми пыльниками.

Бильбергия оказалась в общем-то неприхотливым растением. При самом обычном уходе она хорошо растет и цветет каждую зиму. Размножается растение без каких-либо проблем. Совсем молодые розетки можно просто отрезать и поставить в воду. Через 10-15 дней у них появятся корешки, после чего розетки можно посадить в землю. Взрослые растения нужно делить каждые 2-3 года, потому что они быстро разрастаются и занимают всю площадь горшка.

**Михаил МОРКОВКИН.**  
г. Химки  
Московской области.

Раньше в магазинах для комнатных цветов продавались специальные леечки, у которых был длинный и узкий носик. Но сейчас их почему-то нигде нет. Может быть, вы подскажете какое-нибудь приспособление для полива домашних растений.  
**Н. ПОГВИНЕНКО**

Многие цветоводы пользуются очень простыми и удобными поливалками, сделанными из обычных пластиковых бутылок. Для этого в крышке сосуда проделайте не-

## КАПРИЗНЫЙ СИМВОЛ ЖЕНСКОЙ





Раньше в магазинах для комнатных цветов продавались специальные леечки, у которых был длинный и узкий носик. Но сейчас их почему-то нигде нет. Может быть, вы подскажете какое-нибудь приспособление для полива домашних растений.

**Н. ЛОГВИНЕНКО.**  
Краснодар.

Многие цветоводы пользуются очень простыми и удобными поливалками, сделанными из обычных пластиковых бутылок. Для этого в крышке сосуда проделайте небольшое отверстие и вставьте в него стеклянную, металлическую или пластиковую трубку длиной 15-20 сантиметров (можно использовать трубочку для коктейля). Затем закрепите ее пластилином, эпоксидной смолой, разогретым паяльником и т.п. Наполните бутылку водой и закрутите крышку. Длинный "носик" такой поливалки дотянется до любого растения на подоконнике.

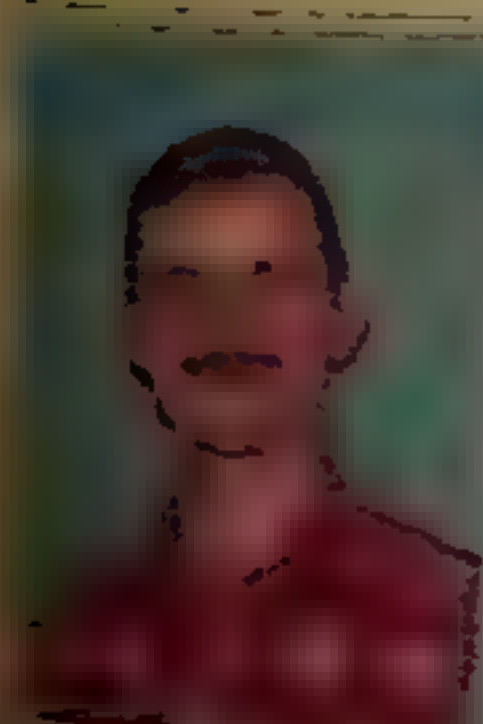
Весной, когда на кустах пионов появляются бутоны, основания стеблей растений начинают сохнуть. Вскоре засыхают и нераспустившиеся бутоны. Как бороться с этой напастью?

**Лариса БЕРЕЗИНА.**  
г. Чусовой Пермской области.

Причин увядания бутонов может быть несколько. Во-первых, кусты могут быть поражены серой гнилью. Эта болезнь прогрессирует на тяжелых, затопляемых весной почвах, при загущенной посадке, а также укрытии кустов на зиму опавшими листьями или навозом. Бороться с серой гнилью можно, обрабатывая кусты ранней весной 0,8-процентным раствором ТМТД или 0,2-процентным раствором фундазола.

Другой причиной может быть болезнь, которая так и называется - увядание стеблей. Ее можно определить, рассмотрев срезы цветоносов. У пораженных растений проводящие сосуды темного цвета. К сожалению, против увядания стеблей еще не создано эффективных препаратов, поэтому больные растения выкапывают и сжигают, а лунки, где они росли, обрабатывают 1-процентным раствором формалина или хлорной известью.

Ну и наконец, может быть, все не так страшно - растениям просто не хватает калия. Рассыпьте весной вокруг кустов древесную золу или полейте раствором калийной селитры. Возможно, растения начнут цвести так, как положено.



Раздел ведет обозреватель "Друта дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер **Михаил БОРОБЬЕВ**

## КАПРИЗНЫЙ СИМВОЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

*В странах Востока азалия отождествляется с женской красотой. Каждый год в декабре эти эффектные растения появляются в цветочных магазинах. Однако содержание азалии в комнате - дело непростое. Без внимательного ухода она может сбросить листья уже через несколько недель после покупки. А бутоны засохнут, так и не успев раскрыться. Как же быть?*

Приобретая азалию, старайтесь выбрать экземпляры с множеством хорошо развитых бутонов и несколькими распустившимися цветками. Обратите внимание на то, как посажена азалия. Если уровень земли выше края горшка, то для удобства полива азалию придется пересаживать.

Дома установите горшок с цветком возле самого окна. Можно на подоконник, но подальше от отопительных батарей. Эти цветы не выносят высокой температуры и сухости воздуха.

Поливайте азалию регулярно. Почва должна быть постоянно мокрой. Однако нельзя допускать как избыточного увлажнения, так и полного пересыхания земляного кома.

Для полива используйте мягкую, слегка подкисленную воду (несколько кристаллов лимонной кислоты на литр воды). Жесткая вода может вызвать пожелтение листьев. Для уменьшения скорос-



ти испарения воды горшок поместите в кашпо с влажным торфом или мхом сфагнумом.

Часто у купленных азалий горшок полностью заполнен корнями. Почву в таких горшках трудно хорошо промочить, поливая обычным способом. В этом случае несколько раз в неделю погружайте горшок в сосуд с водой так, чтобы уровень воды был выше краев, и держите его там до полного насыщения.

Очень полезно в период цветения поверхность почвы покрывать снегом. В таком случае растение не трогается в рост и не сбрасывает бутоны, что продлевает цветение.

Наиболее частая причина сморщивания и опадения листьев не только недостаточный полив, но и низкая влажность воздуха. Повышенной влажности можно добиться путем двух-трехкратного опрыскивания листьев кипяченой или отстоянной водой (в течение 1-2

суток) комнатной температуры. Но если в вашей квартире очень сухо, то каждый день на несколько часов накрывайте азалию полиэтиленовым пакетом, увлажненным изнутри.

Чтобы азалия не поражалась грибными болезнями, опрыскивайте ее 1-процентной бордосской жидкостью через каждые 10-12 дней.

Азалия - одно из самых красивых горшечных растений, цветущих в зимнее время. И стоит приложить немало усилий, чтобы исполнить все ее капризы. И тогда она одарит вас необыкновенно ярким и обильным цветением.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



дый день черенки следует опрыскивать теплой кипяченой водой.

За лето растение сильно разрослось, это был уже до-

г. Химки Московской области.





### ШАРИК В БАНКЕ

Если вам предстоит размешать что-либо в маленькой баночке - краску ли, масло, какую-нибудь взвесь, прежде чем трясти баночку, положите в нее небольшой металлический шарик. Мотаясь от стенки к стенке во время встряхивания, шарик перемешивает все гораздо лучше и быстрее.

**Иван ЛЫСЮКОВ.**  
Великий Новгород.

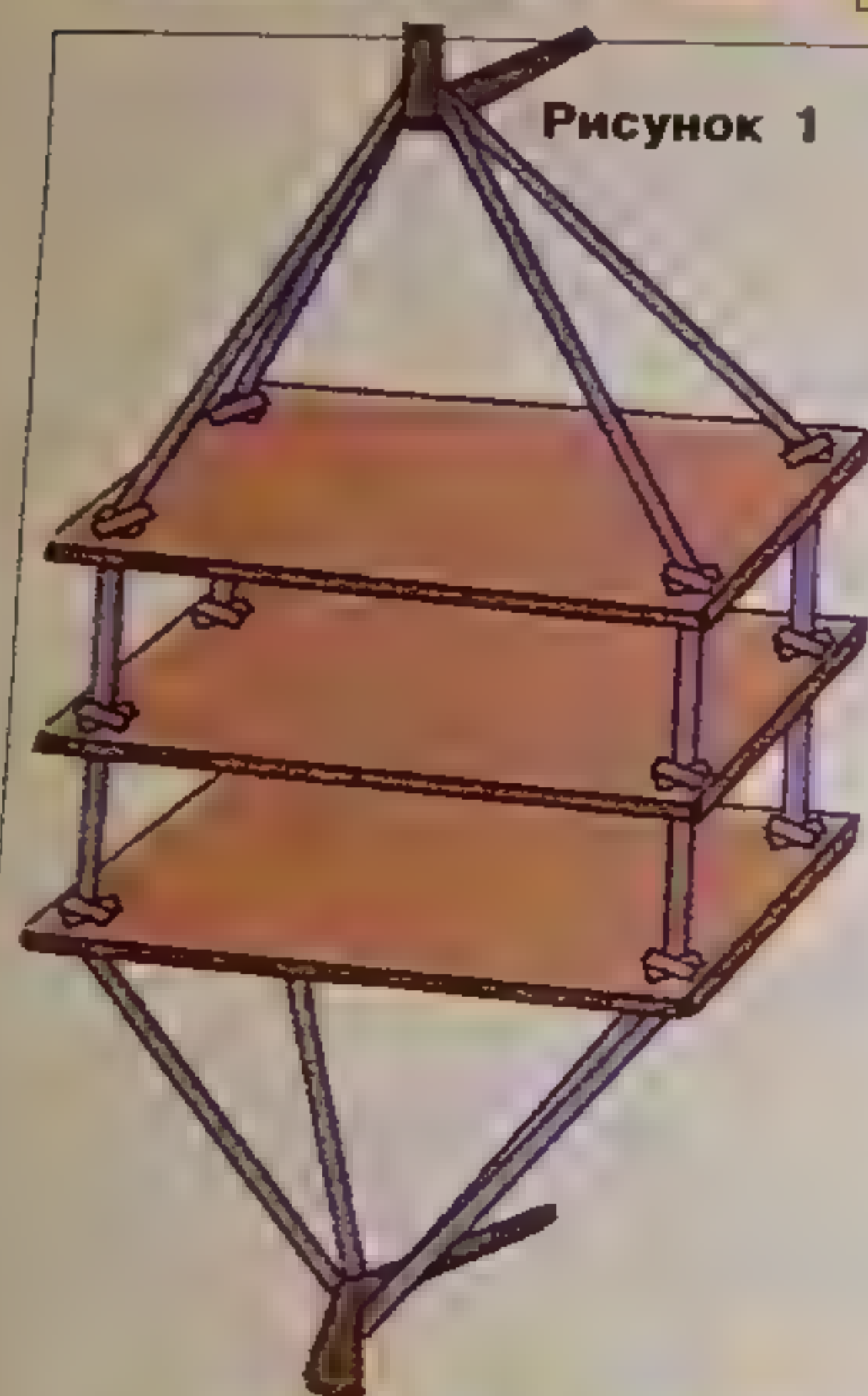


Рисунок 1

ить ее шпоном, фанеровкой, декоративным пластиком. Соединяются панели на клею и шурупах. Под шуруп диаметром 4 мм надо сверлить дырочку 1 мм, причем сперва надо декорировать ДСП, а затем уже сверлить и собирать полку. Если вы считаете, что у полки должна быть задняя стенка - сделайте ее из фанеры "трешки" или оргалита.

Если вы имеете навык обращения с паяльной лампой, можно сделать полочку на кронштейнах. Кронштейны - крашеные или начищенные до блеска латунные, металлические трубочки, прутки 5-10 мм в диаметре, собственно полка - та же ДСП, оклеенная чем-либо. Примерный образец на **рисунке 2**. В качестве полок можно также использовать стекло, "плекс" и тому подобное.

**РАЗ ДОЩЕЧКА,  
ДВА ДОЩЕЧКА -  
ВЫЙДЕТ ПОЛОЧКА**

Как правильно и красиво  
сделать книжную полку?  
**Виталий СМЕРНОВ.**  
г. Ишим  
Тюменской области.

Рисунок 2



Казалось бы - чего проще. Берем четыре дощечки и скрепляем. Одна работа с деревом -

## СТРОИМ БАНЮ

*Как это экономно  
сделать своими силами*



О бане мечтает практически каждый владелец земельного участка, но, когда он узнает, что обходится строительство, осуществление мечты откладывается на неопределенный срок.

Автор этих строк несколько лет продумывал такую конструкцию бани, которую он может сделать один, не располагая значительными средствами. Было прочитано огромное количество литературы, изучены и опробованы многие конструкции существующих бань, и в конце концов родилась идея конструкции и технология изготовления, в которых практически отсутствуют все известные недостатки, присущие как срубам, так и печи. Предполагаемая конструкция и технология рассчитаны на человека, который не обладает навыками столяра или плотника, но пилить ножовкой и забивать гвозди умеет, а главное имеет огромное желание.

С самого начала надо понимать, что весь процесс строи-

тельства шло работа по наружной обшивке фронтонов, забивке и т.д.), он сел на 9 мм за счет уплотнения между досками и их высыхания. За зиму сруб должен осесть еще на 5-7 мм и в дальнейшем он все равно будет садиться, но уже значительно меньше. Таким образом, вы сами понимаете, что меньше чем за два летних сезона, качественно баню не построить. Но в этом есть свои преимущества, так как за это время вы сможете приобрести строительный материал, а он продается, как правило, сырым, предварительно его подготовить и высушить. Так что, как говорили древние, - поспешайте медленно.

Для предназначенной конструкции необходим некоторый инструмент, в том числе и электрический. Вы можете покупать готовый материал - вагонку, половую доску и т.д. Но сначала вы определитесь, чего у вас больше - денег или свободного времени.

По деньгам расклад будет такой: я беру цены на пиломатериалы.

стамеска или долото, ручная пила, небольшой топорик, столярные клещи, гвоздодер, рулетка, желательны 7-10 метров, отвес, шланговый уровень, садовый бур и т.д. по мелочам, которые прояснятся в процессе публикации статей.

Несколько слов о конструкции бани. Считаю, что современная баня должна быть не только санитарным узлом для мытья и стирки, а и местом отдыха, где вы с удовольствием проводите время семьей или с друзьями и получаете огромный заряд здоровья. Недаром говорят: когда паришься - в этот день не стареешь. Исходя из функционального назначения бани, а также с целью экономного, безотходного строительства выбранные размеры таким образом, чтобы в минимальном пространстве разместилось наибольшее количество удобств. Размеры бани выбраны 3х6 м. Наиболее распространенный стандарт досок пилен по шесть метров. Половина доски -



# ДВА ДОЩЕЧКА - ВЫИДЕТ ПОЛОЧКА

Как правильно и красиво  
сделать книжную полку?

Виталий СМЕРНОВ.

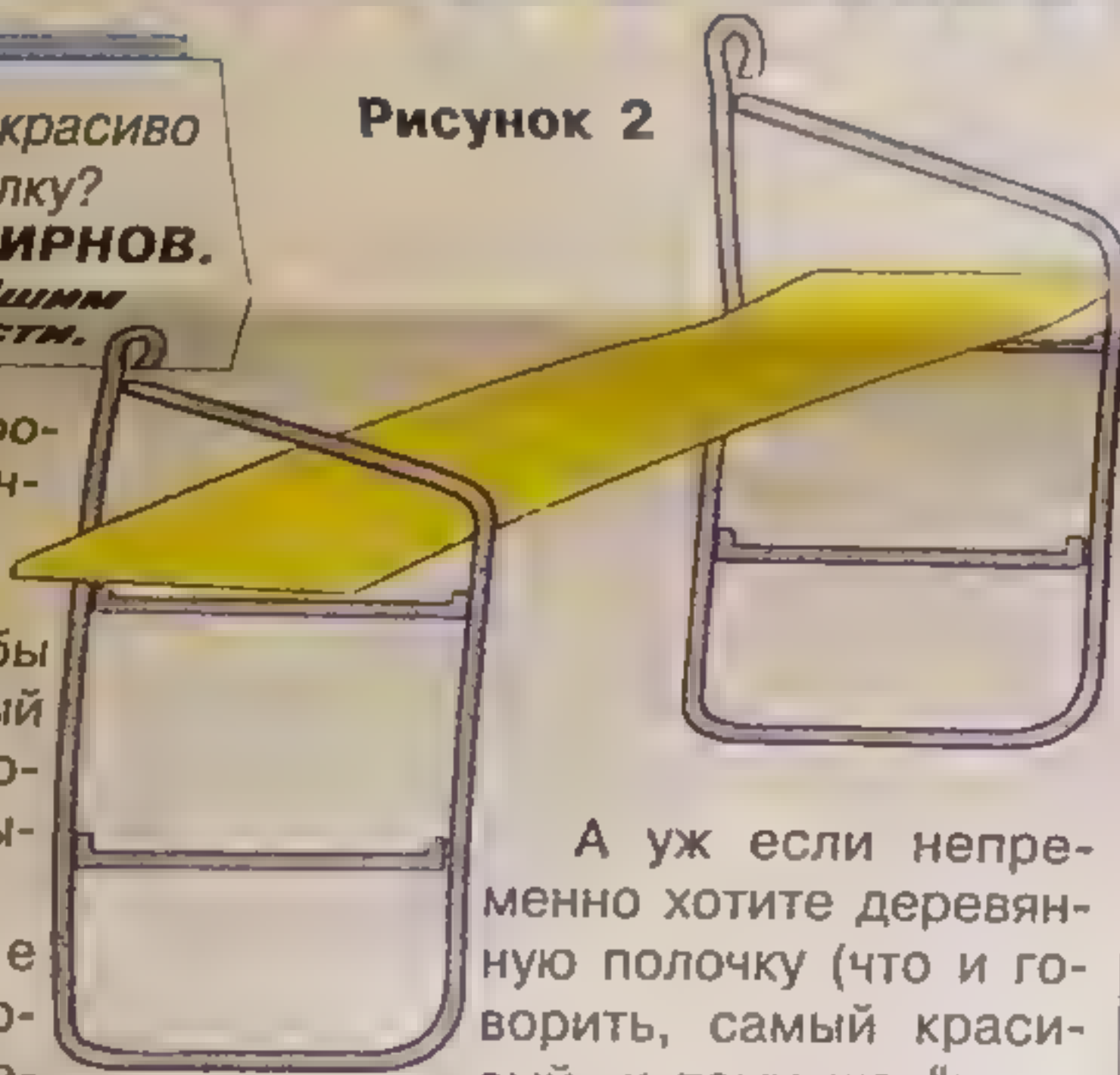
г. Ишим  
Тюменской области.

Казалось бы - чего проще: берем четыре дощечки и сколачиваем. Однако работа с деревом - дело непростое, и чтобы изделие имело "товарный вид", надо овладеть некоторыми профессиональными навыками.

Очень оригинальные полки получаются из дощечек (фанерок) и веревочек. Понадобятся фанерка "десятка" и веревка диаметром 30-40 мм. В фанерках по углам сверлим отверстия по диаметру веревки, пропускаем в них веревку и снизу, под фанерой, завязываем узел. Фанеру можно покрыть лаком, покрасить. Полочка в сборе - **рисунок 1**.

Единственный недостаток такой полки - она "вихляет", и ставить на нее что-либо, кроме книг, рискованно - упадет, разобьется. Стационарную полку лучше делать из ДСП. Оптимальная толщина панелей - 15 мм. ДСП не надо ни красить, ни полировать, проще всего окле-

Рисунок 2



А уж если непременно хотите деревянную полочку (что и говорить, самый красивый, к тому же "классический" материал), не поленитесь предварительно прочитать специальную литературу: как дерево морить, полировать, красить, лакировать... Способов тысячи, и газетной полосы не хватит для их описания. Использовать для работы можно только хорошо просушенные, идеально отшлифованные доски. Проще всего покрыть доски паркетным лаком в 2-3 слоя. И последний совет: проходя мимо свалки, не поленитесь взглянуть: стенки шкафов, крышки старых столов - идеальный материал.

Алексей ТУМАНОВ.

## В ТЮБИКЕ УДОБНЕЕ

Я давно уже использую тюбики от зубной пасты для хранения каких-либо веществ: смазки, клея, мыльного густого раствора. Берете старый тюбик, обрезаете конец (сзади), с помощью дощечки расправляете его, моете и заполняете нужным веществом. Затем разрезанный конец завальцовываете. Пользоваться такими емкостями гораздо удобнее, чем стеклянными баночками и тому подобной тарой. Надеюсь, особенно пригодится мой совет и тем автомобилистам: такие тюбики свободно лежат в бардачке, в инструментальном ящике или просто в уголке багажника, и ничего им не делается - знаю по собственному опыту.

Алексей АФАНАСЬЕВ. Нижний Новгород.

количество литературы, изданы и опробованы многие конструкции существующих бань, и в конце концов родилась идея конструкции и технология изготовления, в которых практически отсутствуют все известные недостатки, присущие как сруб, так и печи. Предполагаемая конструкция и технология рассчитаны на человека, который не обладает навыками столяра или плотника, но пилить ножовкой и забивать гвозди умеет, а главное имеет огромное желание.

С самого начала надо понимать, что весь процесс строительства займет не менее двух летних сезонов. Вы наверняка слышали от знакомых или читали в рекламе, что деревянные дома или бани ставятся за месяц-полтора. Поверьте моему опыту - сделать качественную постройку за такой срок так же невозможно, как выносить здорового ребенка за три месяца. Судите сами. Если конструкция рубленая, она должна быть проконопачена. Конопатить полагается снизу вверх, конечно, вбивая в пазы такое количество пакли, чтобы верхний венец от первоначального положения поднялся на один венец или на 120-150 мм. За год сруб осядет на 80-90 мм. После этого сруб повторно конопатят так, чтобы снова поднять на 50-70 мм. Качество проконопаченного шва проверяют тонким шилом, которое должно входить в проконопаченный шов с таким же усилием, с каким входит в бревно. Сейчас так уже не конопатят, а следовательно, и не могут добиться качественных пазов, удерживающих тепло. Пока сруб "гуляет" вверх-вниз, обшивать его и крепить к срубам какие-то вертикальные конструкции нельзя. Бревна на этих конструкциях или на обшивке зависнут, будет щель. Отсюда и двухлетний цикл. Предполагаемая конструкция не требует конопатки, но и она садится.

У вертикальных обвязок окон я сделал зазоры по 17 мм. После того, как покрыли крышу и сруб простоял все лето (в это

приобрести строительный материал, а он продается, как правило, сырым, предварительно его подготовить и высушить. Так что, как говорили древние, - поспешайте медленно.

Для предназначенной конструкции необходим некоторый инструмент, в том числе и электрический. Вы можете покупать готовый материал - вагонку, половую доску и т.д. Но сначала вы определитесь, чего у вас больше - денег или свободного времени.

По деньгам расклад будет такой: я беру цены на пиломатериалы прошедшего сезона по Тверской губернии, но соотношение цен примерно одинаковое. Необрезная доска стоит 1100 рублей за 1 кубометр, обрезная доска - 1800-1900 рублей, а готовая половая доска и вагонка - от 2400 до 2900 рублей, в зависимости от влажности. Если вы купите необрезную доску, нарежете ее в размер (с небольшим припуском на торцовку), потом распустите на доски, отход будет минимальный. Заготовленный материал вы укладываете сушиться, и к следующему сезону у вас будет практически сухая готовая доска, которую останется только обстругать и выбрать четверть. Для производства указанных работ потребуются следующие инструменты: электропила, которой вы будете не только распустать доски вдоль, но выбирать четверть, пазы и т.д.; электрорубанок с шириной ножей не менее 100 мм. Наличие этих двух инструментов позволит вам самостоятельно изготавливать половую доску, вагонку и т.д. Технологию обработки мы рассмотрим позже.

Попробуйте сделать небольшой экономический расчет. Возьмите необходимое количество пиломатериала и посчитайте его стоимость в одном случае в необрезном виде, и в другом - в готовом. Полученная разница практически будет равна стоимости этих электроинструментов, но пила и рубанок у вас остались, а это уже прибыль. Еще вам нужен молоток.

ем проводить время, или с друзьями и получаете огромный заряд здоровья. Неправильно говорят: когда паришься - в этот день не стареешь. Исходя из функционального назначения бани, а также с целью экономного, безотходного строительства выбраны размеры таким образом, чтобы в минимальном пространстве разместилось наибольшее количество удобств. Размеры бани выбраны 3х6 м. Наиболее распространенный стандарт досок пилится по шесть метров. Половина доски - 3 м. Парная имеет размер 1700х3000 мм. В этом помещении располагается полка, на котором можно не сгибаясь сидеть и лежать в полный рост, и лавочки, на которых вы прогреваетесь предварительно. Мыльная, в которой расположена топка печи и лавочки для мытья. Ее размер 1500х3000 мм. В этом помещении вы можете, ополаскиваетесь после парной, топите печь, имеете холодную и горячую воду и небольшой запас дров. Следующее помещение - предбанник. Его размеры 2600х3000. Здесь расположены раздевалки, лежак, где вы можете, растянувшись в полный рост, полежать после бани, отдохнуть, принять массаж. Нормальных размеров стол для самовара и трапезы, лавочки или стулья для застолья. Это приличных размеров комната отдыха, рассчитанная на комфортный отдых четырех человек. Одна пара в парной, другая - отдыхает, а потом все вместе пьют чай.

Мы сознательно начали публикацию этой серии статей зимой, чтобы к новому строительному сезону вы смогли получить необходимую информацию и начать подготовку. Замечу, что зимой цены на строительные материалы, как правило, снижаются. Например, зимой мешок цемента стоит 30-35 рублей, а летом - 45-50. Ну что, решили строить? Тогда - до следующей публикации.

Юрий ВЛАСОВ.



СОВЕТЫ  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

# ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СЫНА

*Каждая мама очень беспокоится и переживает, если ребенок заболел. И совершенно не важно, сколько ему лет - три или тридцать. Поэтому наши читатели разделяют тревогу Л. СЕМЕНОВОЙ из города Калтан Кемеровской области, сын которой заболел туберкулезом. И сегодня мы по ее просьбе предлагаем в Клубе взаимопомощи множество рецептов народной медицины, помогающих при этом заболевании.*

**Л. БУТЯКОВА** из Владикавказа сама однажды оказалась в похожей ситуации.

В 1969 году ее муж простудился зимой на охоте и в итоге заболел туберкулезом. Целый год он находился на лечении в больнице, но без всякого положительного результата.

Потом ему дали этот рецепт, и спустя всего лишь три недели он начал прибавлять в весе, почувствовал себя лучше и даже вышел из больницы. В течение 30 лет рецидива не было, но каждые 5 лет он проходит обследование в тубдиспансере.

Вот этот рецепт.

Возьмите 0,5 кг топленого нутряного медвежьего, или барсучьего, или свиного сала, 0,5 кг пропущенных через мясорубку листьев цветка алоэ (перед тем как его срезать, постарайтесь за неделю его не поливать), 0,5 кг меда или сахара, взбитого с 5 куриными яйцами (причем можно взять только желтки), полчашки порошка какао, дополненной до краев горячим молоком и размешайте до однородной массы.

Поставьте на 3 дня в прохладное место. Лекарство лучше хранить в эмалированной или стеклянной посуде.

Для начала можно взять по половине веса всех компонентов, так как правильно получится половина дозы лекарства.

Принимать его нужно раз в день, но соблюдать при этом следующую схему питания.

В 6 часов утра в чашку горя-

стакан свежего морковного сока. Если есть возможность, выдавите в него сок одного лимона.

В 13 часов - обед. До начала обеда в стакан любого компота положите яблоко, разрезанное на 4 части, доведите до кипения и поставьте настаиваться. Отвар выпейте как десерт в конце обеда.

В 16 часов - полдник (кефир, булочка).

В 18-19 часов - ужин.

Перед сном выпейте чайную ложку порошка из яичной скорлупы, запивая ее стаканом любого сока.

Чтобы приготовить такой порошок, скорлупу залейте холодной водой и настаивайте до тех пор, пока пленка не начнет хорошо отделяться. Снимите ее, скорлупу просушите на воздухе, пропустите сначала через мясорубку, потом через кофемолку или измельчите в ступке.

Курс лечения - 2 месяца, но он может быть и короче, если наступает выздоровление.

**А вот какой совет прислал Анатолий ЕВСЕЕВ из Якутска.**

Зимой в Якутии люди часто простывают, достаточного лечения получить нет возможности, к тому же не имеют полноценного питания - не хватает белка в продуктах. В итоге резко возросло число заболевших туберкулезом. Лекарства же очень дорогие. Из-за этого приходится прибегать к народным средствам.

темном месте. Изредка помешивайте. На 10-й день выньте яйца, освободите от пленки (скорлупа растворяется в сыворотке) и хорошо перемешайте с сывороткой. Добавьте туда же 0,5 л майского меда и 0,5 л медицинского спирта. Принимайте настойку по 50 г за 10-15 минут до еды. Лечение должно длиться не меньше 1,5-2 месяцев. Старайтесь во время лечения есть больше фруктов и жиров. Рецепт этот проверен и хорошо действует.

**А вот что советует Анна ПАВЛОВА из поселка Ильичево Ленинградской области. Этому способу ее научила бабушка, обеспокоенная тем, что у внуки который год плохая реакция Манту.**

Чтобы вылечиться, нужно 3 раза в день за час до еды съедать по пол чайной ложки прополисного меда. Причем глотать его нужно не сразу, а держать во рту до полного растворения. Курс лечения - 1,5 месяца. Десять дней перерыв, затем курс повторите.

Для приготовления прополисного меда нужно взять 10 г высококачественного измельченного прополиса, расплавить его на кипящей водяной бане до вязкого состояния, добавить к нему 90 г меда и выдержать на бане еще несколько минут, постепенно помешивая, пока не образуется однородная масса, которую нужно

тения пастушья сумка.

Смешайте со стаканом водки. Готовую смесь принимайте по одной столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Полный курс лечения 3-3,5 месяца.

Есть еще один способ.

Приготовьте смесь, состоящую из одного стакана меда, чайной ложки березовых почек (можно сушеных). Настаивайте ле-

карство в темном месте при комнатной температуре в течение 9 дней. Принимайте лекарство по столовой ложке 3 раза в день. Лечиться надо долго, до полного исчезновения очагов. Поэтому заранее готовьте следующую порцию лекарства.

**Работник библиотеки Елена ЧЕРКУНОВА из г. Рощаль Московской области собрала коллекцию рецептов народной медицины.**

Вот несколько из них, помогающих при туберкулезе.

Возьмите по стакану травы хвоща, мать-и-мачехи, горца птичьего. Залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час и пейте по трети стакана три раза в день.

В качестве витаминного средства заваривайте и пейте настой плодов шиповника, чередуя через месяц с отваром крапивы.

Как общеукрепляющее средство сделайте следующую смесь: изюм, курага, грецкие орехи - все это по стакану. Пропустите через мясорубку и смешайте со стаканом меда. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по одной столовой ложке 2 раза в день. Одновременно ешьте сырой лук и чеснок. Также

Заменяет антибиотики и настойка из овса. Ее я испробовала, когда мой 12-летний сын сильно простыл и у него был ужасный кашель.

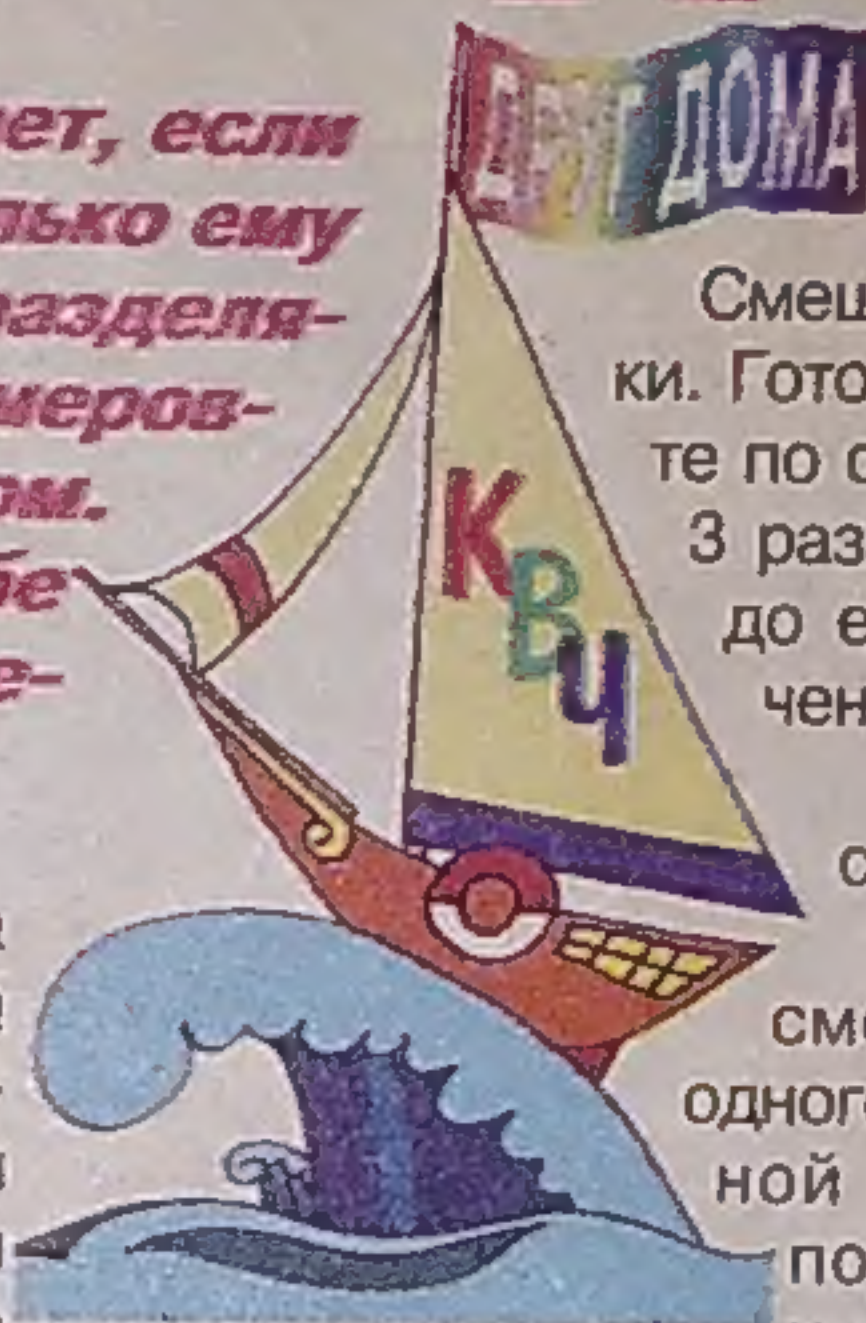
Возьмите стакан овсяной крупы (не "геркулеса", а именно крупы), промойте и залейте литром молока. Доведите до кипения и варите на слабом огне, постоянно помешивая, часа 2-3. Нужно, чтобы масса не бурлила, а чуть-чуть кипела, упрекала. Затем процедите через дуршлаг и в горячем виде давайте выпить на ночь. Можно через соломинку.

**А вот какие рецепты прислала Галина КЮРДЖИЕВА из Новороссийска Краснодарского края.**

Возьмите одну часть липового меда, две части оливкового масла, четыре части водки. Все перемешайте и принимайте смесь по столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

Есть и другое средство. 100 г измельченной травы зверобоя залейте 0,5 л кипятка и варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут. Настаивайте, укутав на час, затем процедите охлажденный отвар, смешайте с 0,5 кг кашицы листьев алоэ, 0,5 кг меда и 0,5 л сухого белого виноградного вина. Настаивайте в темном и прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Лекарство обязательно храните в холодильнике. Принимайте по одной чайной ложке каждый час в течение первых пяти дней, затем по одной столовой ложке каждые три часа. Курс лечения 1 месяц. После 10-дневного перерыва его можно повторить.

**По мнению Галины РОМАШИНОЙ из Дмитровского**





желтки), полчаши порошка какао, дополненной до краев горячим молоком и размешайте до однородной массы.

Поставьте на 3 дня в прохладное место. Лекарство лучше хранить в эмалированной или стеклянной посуде.

Для начала можно взять по половине веса всех компонентов, соответственно получится половина дозы лекарства.

Принимать его нужно раз в день, но соблюдать при этом следующую схему питания.

В 6 часов утра в чашку горячего молока положите одну столовую ложку лекарства, размешайте и выпейте.

В 7 часов утра - обильный завтрак, обязательно молочная манная каша.

В 12 часов - выпейте один

или измельчите в ступке.

Курс лечения - 2 месяца, но он может быть и короче, если наступает выздоровление.

**А вот какой совет прислал Анатолий ЕВСЕЕВ из Якутска.**

Зимой в Якутии люди часто простывают, достаточного лечения получить нет возможности, к тому же не имеют полноценного питания - не хватает белка в продуктах. В итоге резко возросло число заболевших туберкулезом. Лекарства же очень дорогие. Из-за этого приходится прибегать к народным средствам.

Вот одно из них. Из молока надо приготовить 4 литра сыворожки и вылить ее в эмалированное ведро. Осторожно опустите в нее 9 тщательно вымытых свежих куриных яиц, закройте крышкой и оставьте в комнате на 9 дней в

раз в день за час до еды съедать по пол чайной ложки прополисного меда. Причем глотать его нужно не сразу, а держать во рту до полного растворения. Курс лечения - 1,5 месяца. Десять дней перерыв, затем курс повторите.

Для приготовления прополисного меда нужно взять 10 г высококачественного измельченного прополиса, расплавить его на кипящей водяной бане до вязкого состояния, добавить к нему 90 г меда и выдержать на бане еще несколько минут, постепенно помешивая, пока не образуется однородная масса, которую нужно перелить в баночку. Целебный мед готов.

**Поделилась своими способами и Вера БАЗДЫРЕВА из поселка Новая Надежда Волгоградской области.**

Отожмите стакан сока из рас-

пятка, настаивайте 1 час и пейте по трети стакана три раза в день.

В качестве витаминного средства заваривайте и пейте настой плодов шиповника, чередуя через месяц с отваром крапивы.

Как общеукрепляющее средство сделайте следующую смесь: изюм, курага, грецкие орехи - все это по стакану. Пропустите через мясорубку и смешайте со стаканом меда. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по одной столовой ложке 2 раза в день. Одновременно ешьте сырой лук и чеснок. Также необходимо пить рыбий жир - по одной столовой ложке 3 раза в день.

Состояние будет понемногу улучшаться.

Запаситесь большим количеством красной свеклы и моркови. Свеклу выбирайте хорошую, без белых прожилок. Ежедневно готовьте 300 г свекольного сока и 200 г морковного. Все перемешайте в одной бутылке, разделите на три приема. Поите больного этой смесью до улучшения состояния, а оно может наступить после одного месяца лечения.

**Надежда СИМОНОВА из Мурманска прислала рецепт настойки "кальциумит".**

Возьмите 10 очень свежих и обязательно белых яиц и 10 мелко нарезанных лимонов. Положите их в банку из темного стекла и поставьте на 10-12 дней в темное теплое место. Периодически снимайте плесень и перемешивайте деревянной ложкой. Постепенно яйца превратятся в полужидкую массу. Теперь налейте в нее пол-литра хорошего коньяка и поставьте еще на 3 недели. Когда перестанет возникать плесень, все хорошо перемешайте и перелейте в бутылку с широким горлом. (Это на тот случай, если снова появится плесень, легче будет ее снимать.)

Лекарство храните в холодильнике. Принимайте по одной десертной ложке 3 раза в день.

Конечно, это тоже недешево, но все же импортные лекарства стоят намного дороже. Кстати, эта настойка полезна тем, у кого слабые легкие, людям, страдающим от частых бронхитов и пневмоний.

кашицы листьев алоэ, 0,5 кг меда и 0,5 л сухого белого виноградного вина. Настаивайте в темном и прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Лекарство обязательно храните в холодильнике. Принимайте по одной чайной ложке каждый час в течение первых пяти дней, затем по одной столовой ложке каждые три часа. Курс лечения 1 месяц. После 10-дневного перерыва его можно повторить.

**По мнению Галины РОМАШИНОЙ из Димитровграда Ульяновской области, очень помогают при заболеваниях легких сосновые почки. Вот несколько рецептов.**

Возьмите один стакан сосновых почек (или шишек), стакан меда, стакан водки, настаивайте 7 суток в темном месте. Пейте по одной столовой ложке три раза в день.

Для второго лекарства вам потребуется: одна бутылка водки, 70 г сосновых и 70 г березовых почек. Банку с этой смесью поставьте на 14 дней в прохладное темное место.

Желательно, чтобы банка была из темного стекла. На пятнадцатые сутки добавьте в банку 250 г алоэ, 250 г майского меда и поставьте еще на 3 дня. Затем отожмите через марлю и пейте по 40 г 3 раза в день. Принимая это лекарство, больной начинает откашливаться. Для полного излечения нужно выпить 10 бутылок этой настойки.

**А ТЕПЕРЬ  
НОВЫЕ ВОПРОСЫ,  
ПОСТУПИВШИЕ  
В КЛУБ  
ВЗАИМОПОМОЩИ  
НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ**



Как приготовить медовый торт?

**Елена ЛАЗУТИНА,  
г. Северодвинск  
Архангельской области.**

Можно ли в домашних условиях сварить пиво?

**Рамса ОРИНА,  
г. Рузаевка, Мордовия.**



### ДЕШЕВАЯ ЗАМАЗКА

Хочу поделиться рецептом замазки для окон. Все, кто пробовал, очень его хвалят. А главное - очень дешево.

Берем 2 стакана мелкого просеянного песка и стакан муки, заливаем кипятком, замешиваем как тесто - и готово! Затем замазываем окна, проводим по замазке тряпочкой (губкой), пропитанной олифой, а после высыхания красим.

**Алла ТЮФАНОВА,  
г. Рубцовск  
Алтайского края.**

### ПОРОЛОНОВЫЕ РАМЫ

Наступили холода, но не все еще утеплили окна. Вот и я хочу предложить свой способ - быстрый, надежный и, главное, не требующий лишних затрат времени и денежных средств.

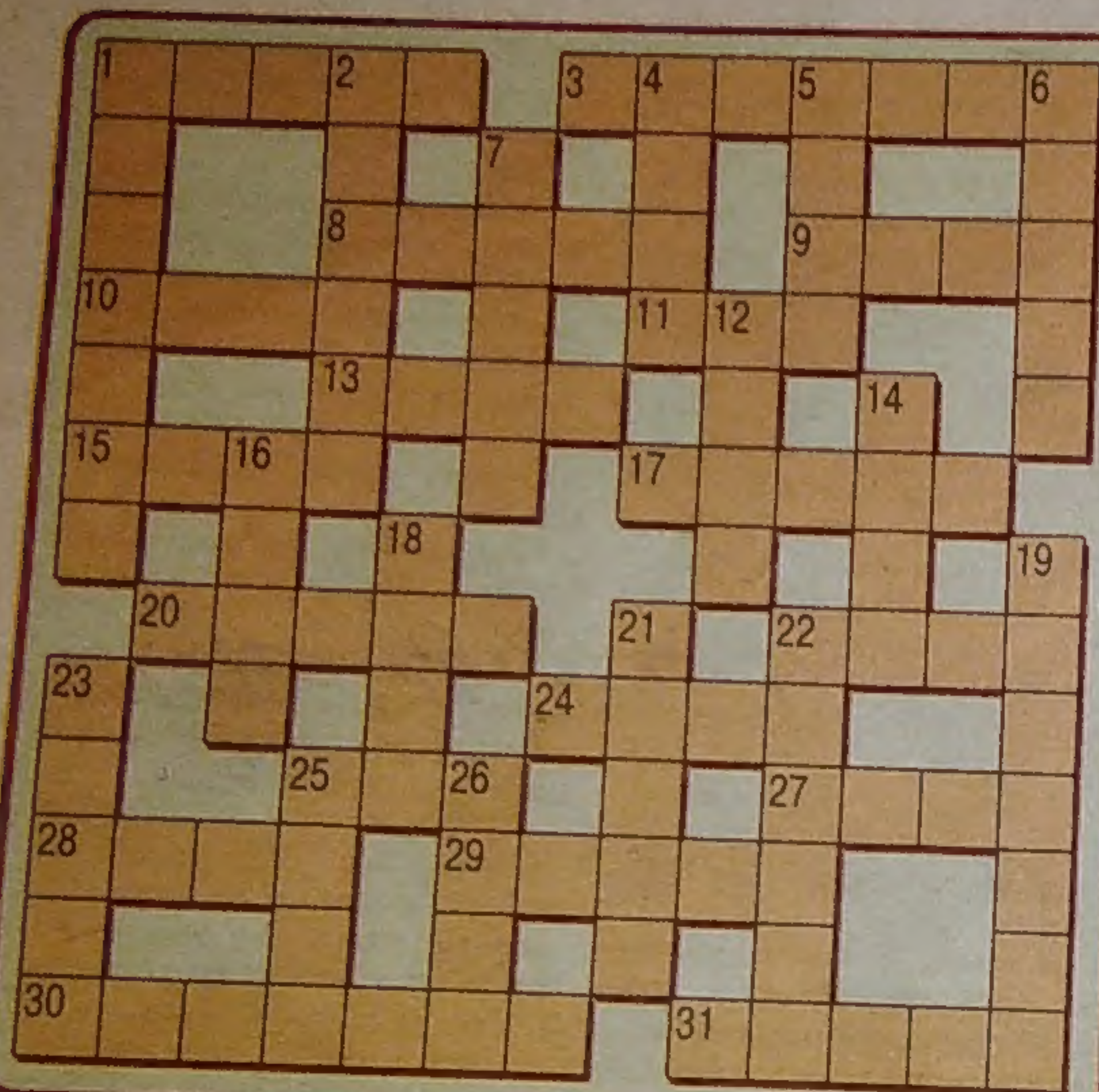
Вам понадобятся поролон, доски или рейки, гвозди или шурупы. Измерьте ширину между наружной и внутренней рамами окна и подберите дощечки примерно такой ширины.

Вырежьте подходящую полоску поролона так, чтобы она была больше дощечки примерно на 1,5 см. На поролон наложите доску и закрепите гвоздями или шурупами. И выложите такие дощечки по всему периметру окна.

**Марта ПАВЛИШИНА,  
пос. Междуреченский Архангельской области.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Мясные котлеты с начинкой. 3. Самая увлекательная часть многих современных книг. 8. И бульон, и барыш. 9. Имя чеховской "дамы с собачкой". 10. Домохолодильник. 11. Баранка в геометрии. 13. И прореха, и глухомань. 15. Заключительная часть музыкального произведения. 17. Жены и наложницы у богатого мусульманина. 20. Блюдо из яиц с молоком. 22. Музыкальная скорость. 24. Ресторанный перечень. 25. Картофель после фритюрницы. 27. И здравица, и поджаренный кусок хлеба. 28. Сырье для фишбургера. 29. Хлопчатобумажная ярко-красная ткань. 30. Мелодическое украшение, изобра-

жаемое нотами мелкого начертания. 31. Муж сестры жены.

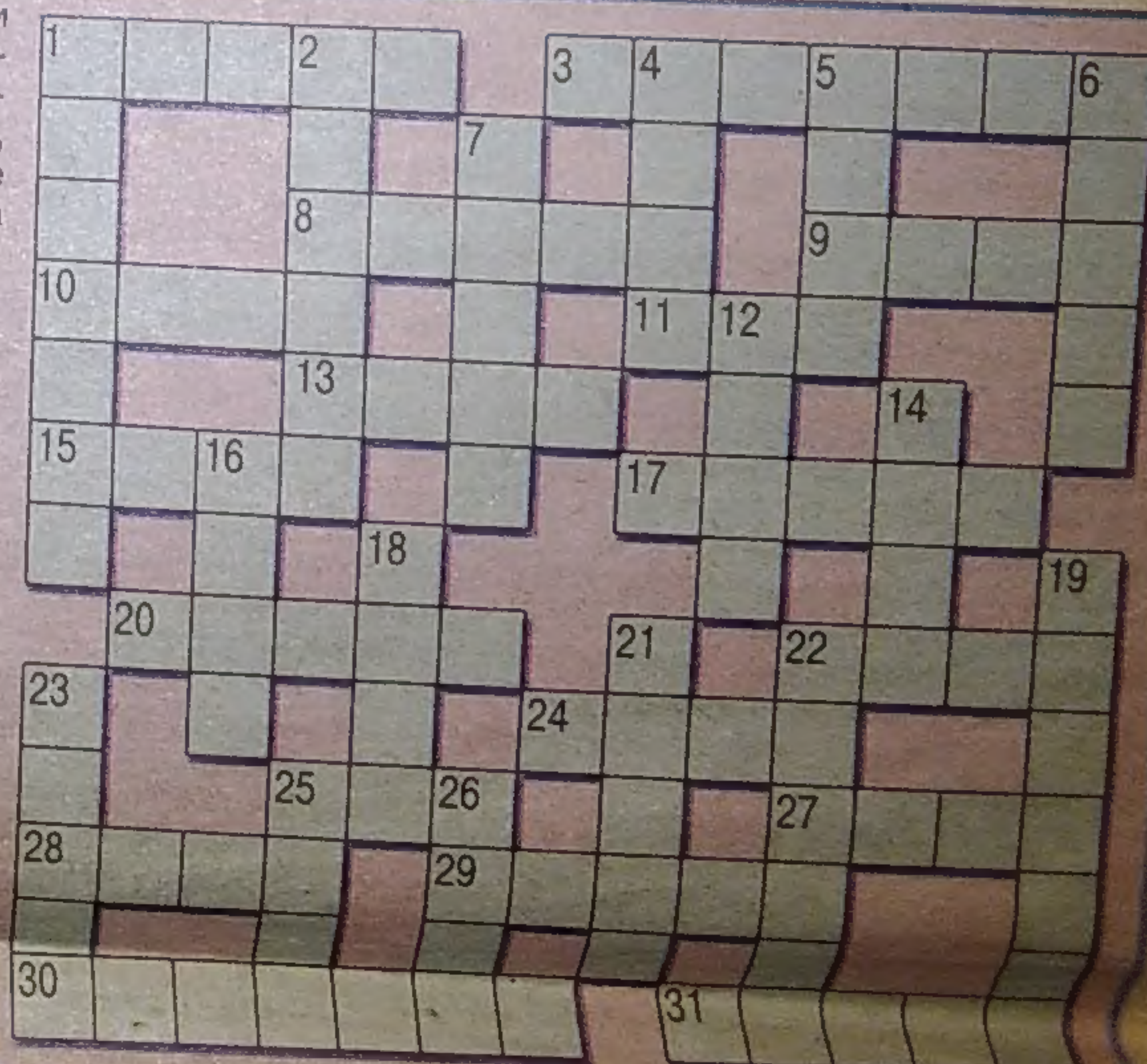
**По вертикали.** 1. Парикмахерская процедура. 2. Мужчина, которому проще уступить, чем объяснить, почему этого не хочется делать. 4. Есть и у судна, и у пальто. 5. Рак для аристократов. 6. Имя самой известной английской писательницы. 7. Одноглазая квартирная охранница. 12. Драгоценный камень. 14. Легкое пирожное. 16. Литературный отец графини де Монсоро. 18. Шляпный материал. 19. "Астрономическая" функция мужа в жизни жены. 21. И звезда, и произведение глиптики. 22. Автор слов романса "Я встретил вас...". 23. Установленная цена за услугу. 25. Колбасная масса. 26. Осетровое дополнение к русским блинам.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Большая дорога войны для чуда в перьях с томагавком. 3. "Пресмыкающаяся" деталь самогонного аппарата. 8. Заяц, который "зимой и летом - одним цветом". 9. Животный символ упертости. 10. Его концом всех пугают. 11. Место футбольного рукоприкладства. 13. Он был синим-синим, когда лег на провода (песенное). 15. Невеста Кости-моряка. 17. Посуда для космического обеда. 20. Любимец чеховской "дамы с собачкой". 22. Валюта, которой ежедневно пользуются более миллиарда человек. 24. Город, где провалился профессор Плей-

шнер. 25. Японский писатель по имени Кобо. 27. Вид профессиональной борьбы. 28. Самый разрушительный и агрессивный знак Зодиака. 29. Тихо - пьяно, громко - ... 30. Кто из верующих даже мухи не обидит? 31. Псевдоним центра на шифровках Штирлицу.

**По вертикали.** 1. "Подкидыш" с зеленым огоньком. 2. Наш рулевой в недавнем прошлом. 4. Тот, кому Бендер собирался забить баки. 5. Пушной любитель постирушки. 6. "Визитная карточка" боксера. 7. Фамилия Петьки, ординарца Чапая. 12. Электроприбор, помогающий возвращать долги путем нежного поглаживания. 14. "Наша ... - в плавках!" (лозунг сталеваров). 16. Человек, не обремененный знаниями. 18. Загашник верблюда. 19. Биржевая сделка, рассчитанная на то, что партнеры в будущем не подведут. 21. Имя немецкого композитора Генделя. 22. Создатель первого цельнометаллического самолета. 23. Пограничный указатель. 25. Конец с положительным зарядом. 26. Часть сабли.



## ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Особая приме-

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 1**

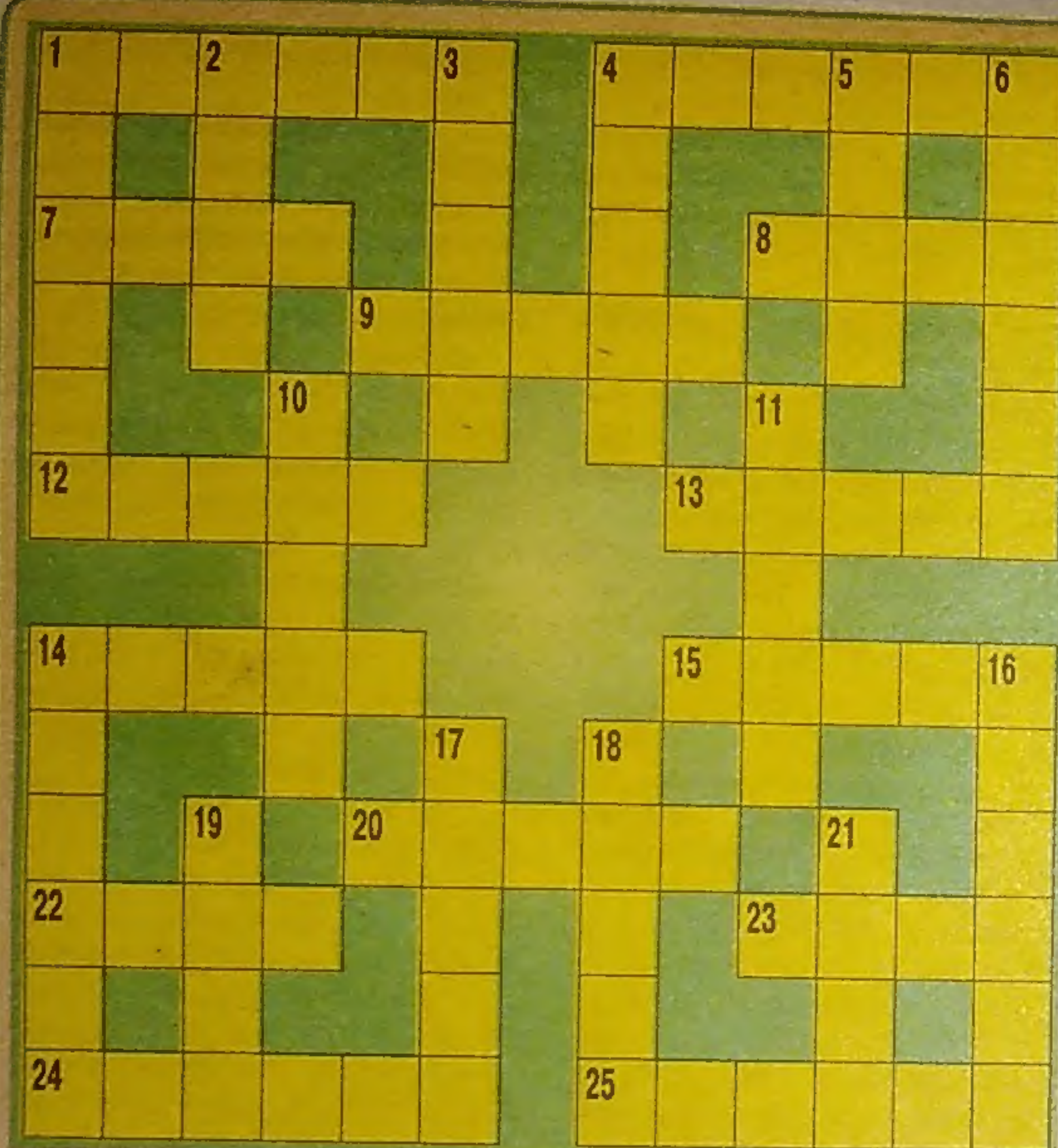
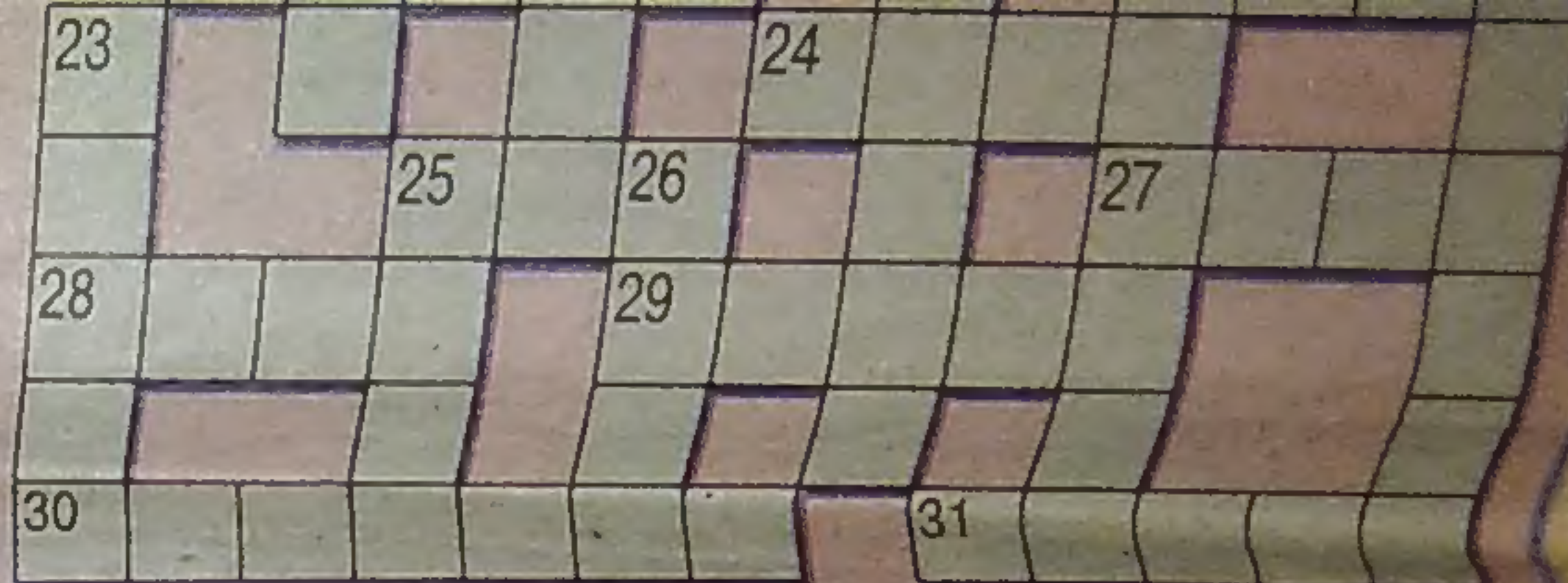
**ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**По горизонтали.**



13. Он был синим-синим, когда лег на провода (песенное). 15. Невеста Кости-моряка. 17. Посуда для космического обеда. 20. Любимец чеховской "дамы с собачкой". 22. Валюта, которой ежедневно пользуются более миллиарда человек. 24. Город, где провалился профессор Плей-

люда. 19. Биржевая сделка, рассчитанная на то, что партнеры в будущем не подведут. 21. Имя немецкого композитора Генделя. 22. Создатель первого цельнометаллического самолета. 23. Пограничный указатель. 25. Конец с положительным зарядом. 26. Часть сабли.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Особая примета Карабаса Барабаса. 4. В каждой шутке есть доля этой. 7. Мама семерых козлят. 8. Отсутствие света, тьма. 9. Подотчетное время года для цыплят. 12. Коллега шарика в умственной деятельности. 13. Там заходит солнце. 14. "Звездная" деталь военной одежды. 15. Летучий огонек. 20. Небольшое хлебное изделие. 22. Яхта для гонок по льду. 23. Шуточное или сатирическое изображение. 24. Сильный шум с раскатами. 25. Самолет, летающий без горючего.

По вертикали. 1. Спортсмен с увесистыми перчатками. 2. Королева цветов. 3. Девочка, побывавшая в Стране Чудес. 4. Возлюбленный Золушки. 5. "Сестра" надежды и любви. 6. Музыкальное многозвучие. 10. Принц из сказки Дж. Родари "Приключения Чиполлино". 11. Длинная собачка. 14. Пройденный автомобилем путь. 16. "Навес" для светильника. 17. Небольшая закусочная. 18. Звук несмазанной двери. 19. Популярный детский конструктор. 21. Сладкоголосый кот в русских сказках.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 1

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. Решето. 8. Лекало. 9. Ода. 11. Лиф. 12. Градусник. 15. Вафля. 18. Самец. 19. Фланель. 20. Педикюр. 21. Отворот. 25. Пианино. 26. Рожки. 27. Сцена. 31. Бижутерия. 33. Ржа. 34. Туз. 35. Зелень. 36. Спаржа.

По вертикали. 1. Прошивка. 2. Брак. 3. Ретро. 4. Акция. 5. Соль. 6. Инфляция. 10. Пудинг. 13. Блондинка. 14. Сахарница. 16. Иллюзия. 17. Платина. 22. Гардероб. 23. Юность. 24. Диапазон. 28. Жилет. 29. Китай. 30. Ваза. 32. Стан.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Сидней. 8. Тюрьма. 9. Узи. 11. "ДДТ". 12. Кафетерий. 15. Циник. 18. Кадык. 19. Накачка. 20. Оторопь. 21. Рядовой. 25. Крамник. 26. Ножны. 27. Октет. 31. "Гастролер". 33. Рим. 34. Ева. 35. Евклид. 36. Хоккей.

По вертикали. 1. Эрудиция. 2. Осин. 3. Анфас. 4. Круиз. 5. Кадр. 6. Батискаф. 10. Стукач. 13. Гильотина. 14. Самоволка. 16. Паспорт. 17. Скрябин. 22. Мандарин. 23. Импорт. 24. Титикака. 28. Ралли. 29. Тезка. 30. Смех. 32. Рейн.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Пирожок. 3. Норушка. 7. Торопыжка. 10. Снег. 13. Штык. 14. Циркуль. 15. Свинья. 16. Квочка. 20. Крестик. 21. Стол. 22. Утро. 25. Бадминтон. 26. Адресат. 27. Вратарь.

По вертикали. 1. Пылесос. 2. Жмот. 4. Рука. 5. Арлекин. 6. Спичка. 8. Телевизор. 9. Стойкость. 11. Синьора. 12. Ключидия. 17. Русалка. 18. Острие. 19. Прорубь. 23. Ганс. 24. Вода.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Валентина БРАГИНА.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Зинаиды МИШУРЫ, Александра СТРЕЛЬНИКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ Виктора УСКОВА.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 146 000 экз. Тип. № 01

Цена свободная.